

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области

Управление образования администрации г. Ульяновска

МБОУ СШ № 42

РАССМОТРЕНО

на ШМО учителей
эстетико-трудового
цикла

Петина Л.Ф.
Приказ №1 от «29» августа
2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР

Куранова С.А.
Приказ №1 от «30» августа
2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор МБОУ СШ
№42

Куликов О.Ю.
Приказ № 82-о
от «02» сентября 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3434244)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 – 7 классов

Контур Кристо

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 24.10.2024

владелец

г. Ульяновск 2024г.

серийный номер
срок действия

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
УЛЬЯНОВСКА «СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 42»
Куликов Олег Юрьевич

409C00810FFC1E1B7214D8695B22AE8E5CD26D4C
11.07.2024 - 04.10.2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися

Контур КРИПТО

Документ подписан квалифицированной электронной подписью 24.10.2024

серийный номер
срок действия

Куликов Олег Юрьевич
409C00810FFC7E1B721498695B22AE8E5CD26D4C

11.07.2024 - 04.10.2025

знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей лично значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовку обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

КонтурКрипто

Документ
электронной подписью 24.10.2024

владелец

срок действия

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
УЛЬЯНОВСКА "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 42"
Вулканов Слеготьевич

11.07.2024 - 04.10.2025

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования 272 часа: в 5 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 7 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

Контур Крипто

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 24.10.2024

владелец

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
УЛЬЯНОВСКА "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 42"
Куликов Олег Юрьевич

серийный номер

409C00810FFC1E1B7214D8695B22AE8E5CD26D4C

срок действия

11.07.2024 - 04.10.2025

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности.

Режим дня и его значение для обучающихся, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях, подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви, предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 24.10.2024

владелец

серийный номер
срок действия

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
УЛЬЯНОВСКА "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 42"
Куликов Олег Юрьевич

409C00810FFC1E1B7214D8695B22AE8E5CD26D4C
11.07.2024 - 04.10.2025

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль «Гимнастика».

Кувырки вперёд и назад в группировке, кувырки вперёд ноги «скрестно», кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания, подпрыгивания толчком двумя ногами, передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком, лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта, бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции, подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке, преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

Модуль «Спортивные игры».

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 24.10.2024

серийный номер
срок действия

владелиц
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
УЛЬЯНОВСКА "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 42"
Куликов Олег Юрьевич

409C00810FFC1E1B7214D8695B22AE8E5CD26D4C
11.07.2024 - 04.10.2025

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении, ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой», бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча, приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении, ранее разученные технические действия с мячом.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега, остановка катящегося мяча способом «наступания», ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой», обводка мячом ориентиров (конусов).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы.

Способы самостоятельной деятельности.

Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья, физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 24.10.2024

серийный номер
срок действия

развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Куликов Олег Юрьевич
409C00810FFC1E1B7214D8695B22AE8E5CD26D4C
11.07.2024 - 04.10.2025

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений, упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером, упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь, перемах вперёд и обратно (мальчики).

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения.

Контур Кристо

владелец

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
УЛЬЯНОВСКА "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 43"
Куликов Олег Юрьевич

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 24.10.2024

серийный номер

409C00810FFC1E1B7214D8695B22AE8E5CD26D4C

срок действия

11.07.2024 - 04.10.2025

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту, напрыгивание и спрыгивание.

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке, ранее разученные упражнения лыжной подготовки, передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста, прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу, остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

7 КЛАСС

Контур КРИПТО

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 24.10.2024

владелец

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
УЛЬЯНОВСКА "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 42"
Куликов Олег Юрьевич

серийный номер

409C00810FFC1E1B7214D8695B22AE8E5CD26D4C

срок действия

11.07.2024 - 04.10.2025

Знания о физической культуре.

Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

Способы самостоятельной деятельности.

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с

Документ подписан валифицированной
электронной подписью 24.10.2024

владелец

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
УЛЬЯНОВСКА "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 42"
Куликов Олег Юрьевич

серийный номер

409C06810F1C1E1B1214D8095B22AE3CB26D4C

срок действия

11.07.2024 - 04.10.2025

опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

Модуль «Зимние виды спорта».

Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 24.10.2024

серийный номер
срок действия

409C00810FFC1E1B7214D8695B22AE8E5CD26D4C
11.07.2024 - 04.10.2025

Контур КРИПТО

Муниципальное бюджетное
общееобразовательное учреждение города
Ульяновска "Средняя школа № 42"
Куликов Олег Юрьевич

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 24.10.2024

серийный номер 409C00810FFC1E1B7214D8695B22AE8E5CD26D4C
срок действия 11.07.2024 - 04.10.2025

Контур Кристо

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
УЛЬЯНОВСКОЕ ОБЪЕДИНЁННОГО ЦЕНТРА
Куликов Олег Юрьевич

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Контур Крипто

владелец

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
УЛЬЯНОВСКА "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 42"
Куликов Олег Юрьевич

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 24.10.2024

серийный номер
срок действия

409C00810FFC1E1B7214D8695B22AE8E5CD26D4C
11.07.2024 - 04.10.2025

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия:**

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия:**

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 24.10.2024

владелец

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
УЛЬЯНОВСКА "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 42"
Куликов Олег Юрьевич

серийный номер

409C00810FFC1E1B7214D8695B22AE8E5CD26D4C

срок действия

11.07.2024 - 04.10.2025

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относятся к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 24.10.2024

серийный номер
срок действия

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
УЛЬЯНОВСКА "СРЕДНЯЯ ШКОЛА №42"
Куликов Олег Юрьевич
409C00810FFC1E1B7214D8695B22AE8E5CD26D4C
11.07.2024 - 04.10.2025

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения **в 5 классе** обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики), в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции, демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 24.10.2024

владелец

серийный номер

срок действия

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
УЛЬЯНОВСКА СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 42
Куликов Олег Юрьевич

409C00810FFC1E1B7214D8695B22AE8E5CD26D4C

11.07.2024 - 04.10.2025

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов – имитация передвижения);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега).

К концу обучения **в 6 классе** обучающийся научится:

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Олимпийских игр;

измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 24.10.2024

серийный номер 409C00810FFC1E1B7214D8695B22AE8E5CD26D4C
срок действия 11.07.2024 - 04.10.2025

Контур КРИПТО

Муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение города
Иркутска "Лицейская школа №42"
Куликов Олег Юрьевич

выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация передвижения);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (технические действия без мяча, броски мяча двумя руками снизу и от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях, удар по катящемуся мячу с разбега, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения **в 7 классе** обучающийся научится:

проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;

объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 24.10.2024

серийный номер 409C00810FFC1E1B7214D8695B22AE8E5CD26D4C
срок действия 11.07.2024 - 04.10.2025

Контур Крипто

Муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение города
Ульяновска "Средняя школа № 42"
Куликов Олег Юрьевич

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);

выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

Контур КРИПТО

Документ подписан квалифицированной электронной подписью 24.10.2024	серийный номер срок действия	409C00810FFC1E1B7214D8695B22AE8E5CD26D4C 11.07.2024 - 04.10.2025
---	---------------------------------	---

владелиц
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
УЛЬЯНОВСКА "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 42"
Куликов Олег Юрьевич

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	3	https://resh/edu.ru
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	0	5	https://resh/edu.ru
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6	0	6	https://resh/edu.ru
Итого по разделу		6			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	0	8	https://resh/edu.ru
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8	0	8	https://resh/edu.ru
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10	0	10	https://resh/edu.ru

Документ подписан квалифицированной электронной подписью 24.10.2024

серийный номер
срок действия

409C00810FFC1E1B7214D8695B22AE8E5CD26D4C
11.07.2024 - 04.10.2025

Контур.Крипто

владелец

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
УЛЬЯНОВСКА "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 42"
Куликов Олег Юрьевич

2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12	0	12	https://resh/edu.ru
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	0	10	https://resh/edu.ru
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10	0	10	https://resh/edu.ru
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30	10	19	https://resh/edu.ru
Итого по разделу		88			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	91	

Контур КРИПТО

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 24.10.2024

владелец

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
УЛЬЯНОВСКА "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 42"
Куликов Олег Юрьевич

серийный номер
срок действия

409C00810FFC1E1B7214D8695B22AE8E5CD26D4C
11.07.2024 - 04.10.2025

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	2	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	0	5	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	0	3	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	3	0	https://resh.edu.ru
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	11	3	0	https://resh.edu.ru
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10	0	10	https://resh.edu.ru
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	8	https://resh.edu.ru

Документ подписан квалифицированной электронной подписью 24.10.2024

серийный номер
срок действия

409C00810FFC1E1B7214D8695B22AE8E5CD26D4C
11.07.2024 - 04.10.2025

2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	8	https://resh.edu.ru
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	8	https://resh.edu.ru
2.7	Модуль "Спорт"	3	0	3	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		58			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	0	https://resh.edu.ru

Контур Крипто

владелец

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
УЛЬЯНОВСКА "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 42"
Куликов Олег Юрьевич

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 24.10.2024

серийный номер
срок действия

409C00810FFC1E1B7214D8695B22AE8E5CD26D4C
11.07.2024 - 04.10.2025

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	3	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	0	5	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	0	3	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	0	10	https://resh.edu.ru
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12	0	12	https://resh.edu.ru
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10	0	10	https://resh.edu.ru
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10	0	10	https://resh.edu.ru

Документ подписан квалифицированной электронной подписью 24.10.2024

серийный номер
срок действия

409C00810FFC1E1B7214D8695B22AE8E5CD26D4C
11.07.2024 - 04.10.2025

2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	0	10	https://resh.edu.ru
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	9	0	9	https://resh.edu.ru
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30	10	20	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		91			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	92	

Контур Крипто

владелец

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
УЛЬЯНОВСКА "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 42"
Куликов Олег Юрьевич

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 24.10.2024

серийный номер
срок действия

409C00810FFC1E1B7214D8695B22AE8E5CD26D4C
11.07.2024 - 04.10.2025

Контур КРИПТО

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 24.10.2024

владелец

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
УЛЬЯНОВСКА "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 42"
Куликов Олег Юрьевич

серийный номер
срок действия

409C00810FFC1E1B7214D8695B22AE8E5CD26D4C
11.07.2024 - 04.10.2025

Контур Кристо

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 24.10.2024

владелец

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
УЛЬЯНОВСКА "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 42"
Куликов Олег Юрьевич

серийный номер
срок действия

409C00810FFC1E1B7214D8695B22AE8E5CD26D4C
11.07.2024 - 04.10.2025

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура в основной школе	1	0	1		https://resh/edu.ru
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1	0	1		https://resh/edu.ru
3	Олимпийские игры древности	1	0	1		https://resh/edu.ru
4	Режим дня	1	0	1		https://resh/edu.ru
5	Наблюдение за физическим развитием	1	0	1		https://resh/edu.ru
6	Организация и проведение самостоятельных занятий	1	0	1		https://resh/edu.ru
7	Определение состояния организма	1	0	1		https://resh/edu.ru
8	Составление дневника по физической культуре	1	0	1		https://resh/edu.ru
9	Упражнения утренней зарядки	1	0	1		https://resh/edu.ru
10	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1	0	1		https://resh/edu.ru
11	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1	0	1		https://resh/edu.ru
12	Упражнения на развитие гибкости	1	0	1		https://resh/edu.ru
13	Упражнения на развитие координации	1	0	1		https://resh/edu.ru
14	Упражнения на формирование	1	0	1		https://resh/edu.ru

Документ подписан квалифицированной электронной подписью 24.10.2024

серийный номер
срок действия

409C008T0FFC1E7B7214D8695B22AE8E5CD26D4C
11.07.2024 - 04.10.2025

Контур.Крипто

владелец

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
УЛЬЯНОВСКА "СРЕДНЯЯ ШКОЛА №42"
Куликов Олег Юрьевич

	телосложения					
15	Кувырок вперёд и назад в группировке	1	0	1		https://resh/edu.ru
16	Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1	0	1		https://resh/edu.ru
17	Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	1		https://resh/edu.ru
18	Упражнения со скакалкой	1	0	1		https://resh/edu.ru
19	Упражнения со скакалкой	1	0	1		https://resh/edu.ru
20	Упражнения на низком гимнастической скамейке	1	0	1		https://resh/edu.ru
21	Упражнения на гимнастической лестнице	1	0	1		https://resh/edu.ru
22	Упражнения на гимнастической скамейке	1	0	1		https://resh/edu.ru
23	Бег на длинные дистанции	1	0	1		https://resh/edu.ru
24	Бег на длинные дистанции	1	0	1		https://resh/edu.ru
25	Бег на короткие дистанции	1	0	1		https://resh/edu.ru
26	Бег на короткие дистанции	1	0	1		https://resh/edu.ru
27	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	1		https://resh/edu.ru
28	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	1		https://resh/edu.ru
29	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	0	1		https://resh/edu.ru
30	Метание малого мяча на дальность	1	0	1		https://resh/edu.ru
31	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	1		https://resh/edu.ru
32	Передвижение на лыжах	1	0	1		https://resh/edu.ru

Контур Кристо

Документ подписан квалифицированной электронной подписью 24.10.2024

владелец

серийный номер
срок действия

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
УЛЬЯНОВСКА "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 42"
Куликов Олег Юрьевич

409C00810FFC1F1B7214D8695B22AF8E5CD26D4C
11.07.2024 - 04.10.2025

	попеременным двухшажным ходом					
33	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1		https://resh/edu.ru
34	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1		https://resh/edu.ru
35	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	1		https://resh/edu.ru
36	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	1		https://resh/edu.ru
37	Спуск на лыжах с пологого склона	1	0	1		https://resh/edu.ru
38	Спуск на лыжах с пологого склона	1	0	1		https://resh/edu.ru
39	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	1		https://resh/edu.ru
40	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	1		https://resh/edu.ru
41	Техника ловли мяча	1	0	1		https://resh/edu.ru
42	Техника ловли мяча	1	0	1		https://resh/edu.ru
43	Техника передачи мяча	1	0	1		https://resh/edu.ru
44	Техника передачи мяча	1	0	1		
45	Ведение мяча стоя на месте	1	0	1		
46	Ведение мяча стоя на месте	1	0	1		https://resh/edu.ru
47	Ведение мяча в движении	1	0	1		https://resh/edu.ru
48	Ведение мяча в движении	1	0	1		https://resh/edu.ru
49	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	1		https://resh/edu.ru
50	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	1		https://resh/edu.ru

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Ульяновска "Средняя школа № 42" Куликов Олег Юрьевич

серийный номер 409C00810FFC1F1B7214D8695B22AF8E5CD26D4C

срок действия 11.07.2024 - 04.10.2025

электронной подписью 24.10.2024

51	Технические действия с мячом	1	0	1	https://resh/edu.ru
52	Технические действия с мячом	1	0	1	https://resh/edu.ru
53	Прямая нижняя подача мяча	1	0	1	https://resh/edu.ru
54	Прямая нижняя подача мяча	1	0	1	https://resh/edu.ru
55	Приём и передача мяча снизу	1	0	1	https://resh/edu.ru
56	Приём и передача мяча снизу	1	0	1	https://resh/edu.ru
57	Приём и передача мяча сверху	1	0	1	https://resh/edu.ru
58	Приём и передача мяча сверху	1	0	1	https://resh/edu.ru
59	Технические действия с мячом	1	0	1	https://resh/edu.ru
60	Технические действия с мячом	1	0	1	https://resh/edu.ru
61	Технические действия с мячом	1	0	1	https://resh/edu.ru
62	Технические действия с мячом	1	0	1	https://resh/edu.ru
63	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1	0	1	https://resh/edu.ru
64	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1	0	1	https://resh/edu.ru
65	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	1	https://resh/edu.ru
66	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	1	https://resh/edu.ru
67	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1	0	1	https://resh/edu.ru
68	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1	0	1	https://resh/edu.ru
69	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1	0	1	https://resh/edu.ru
70	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1	0	1	https://resh/edu.ru
71	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1	0	1	https://resh/edu.ru

Контур Кристо

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Ульяновска "Средняя школа № 42"
Куликов Олег Юрьевич

серийный номер 409C008100FC1E1B7214D8695B22A18E5CD26D4C
срок действия 11.07.2024 - 04.10.2025

электронной подписью 24.10.2024

72	Обводка мячом ориентиров	1	0	1		https://resh/edu.ru
73	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка	1	0	1		https://resh/edu.ru
74	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах	1	0	1		https://resh/edu.ru
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1		https://resh/edu.ru
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1	1	0		https://resh/edu.ru
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1	0	1		https://resh/edu.ru
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1	1	0		https://resh/edu.ru
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1		https://resh/edu.ru
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1		https://resh/edu.ru
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на	1	0	1		https://resh/edu.ru

Документ подписан квалифицированной электронной подписью 24.10.2024

серийный номер
срок действия

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Ульяновска "Средняя школа №42"
Куликов Олег Юрьевич

409C00810FFC1E1B7214D8695B22AE8E5CD26D4C
11.07.2024 - 04.10.2025

	лыжах 1 км. Эстафеты					
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	1	0		https://resh/edu.ru
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1		https://resh/edu.ru
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	1	0		https://resh/edu.ru
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1		https://resh/edu.ru
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	1	0		https://resh/edu.ru
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1		https://resh/edu.ru

Контур Кристо
 Документ подписан квалифицированной электронной подписью 24.10.2024
 владелец 1
 серийный номер 409C00810FFC1E1B7214D8695B22AE8E5CD26D4C
 срок действия 11.07.2024 - 04.10.2025
 МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА УЛЬЯНОВСКА "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 42"
 Куликов Олег Юрьевич

88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	1	0		https://resh/edu.ru
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1		https://resh/edu.ru
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	1	0		https://resh/edu.ru
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1		https://resh/edu.ru
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	1	0		https://resh/edu.ru
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1		https://resh/edu.ru
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	1	0		https://resh/edu.ru
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1	0	1		https://resh/edu.ru
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Ульяновска "Средняя школа № 42" Куликов Олег Юрьевич Владелец Серийный номер электронная подпись 24.10.2024		409C00810FFC1E1B7214D8695B22AE8E5CD26D4C	11.07.2024 - 04.10.2025			

	Челночный бег 3*10м. Эстафеты					
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	1	0		https://resh/edu.ru
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подвижные игры	1	0	1		https://resh/edu.ru
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подвижные игры	1	0	1		https://resh/edu.ru
99	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	0	1		https://resh/edu.ru
100	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	0	1		https://resh/edu.ru
101	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	0	1		https://resh/edu.ru
102	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	0	1		https://resh/edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	92		

Документ подписан квалифицированной электронной подписью 24.10.2024

серийный номер
срок действия

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
УЛЬЯНОВСЬКА "СРЕДНЯЯ ШКОЛА №12"
Куликов Олег Юрьевич

409C00810FFC1E1B7214D8695B22AE8E5CD26D4C
11.07.2024 - 04.10.2025

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Возрождение Олимпийских игр	1	0	1		https://resh.edu.ru/
2	Символика и ритуалы Олимпийских игр	1	0	1		https://resh.edu.ru/
3	Составление дневника физической культуры	1	0	1		https://resh.edu.ru/
4	Физическая подготовка человека	1	0	1		https://resh.edu.ru/
5	Основные показатели физической нагрузки	1	0	1		https://resh.edu.ru/
6	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1	0	1		https://resh.edu.ru/
7	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	0	1		https://resh.edu.ru/
8	Упражнения для коррекции телосложения	1	0	1		https://resh.edu.ru/
9	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1	0	1		https://resh.edu.ru/
10	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1	0	1		https://resh.edu.ru/
11	Акробатические комбинации	1	0	1		https://resh.edu.ru/
12	Акробатические комбинации	1	0	1		https://resh.edu.ru/
13	Опорные прыжки через цифровизированной электронной подписью 24.10.2024	1	0	1		https://resh.edu.ru/

Контур.Крипто

владелец: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА УЛЬЯНОВСКА "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 42"
Куликов Олег Юрьевич

серийный номер: 409C00810FC1E1B7214D8695B22A18E5CD26D4C
срок действия: 11.07.2024 - 04.10.2025

	гимнастического козла					
14	Опорные прыжки через гимнастического козла	1	0	1		https://resh.edu.ru/
15	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	0	1		https://resh.edu.ru/
16	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1	0	1		https://resh.edu.ru/
17	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	1		https://resh.edu.ru/
18	Лазание по канату в три приема	1	0	1		https://resh.edu.ru/
19	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	1	0		https://resh.edu.ru/
20	Упражнения ритмической гимнастики	1	0	1		https://resh.edu.ru/
21	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1	0	1		https://resh.edu.ru/
22	Спринтерский бег	1	0	1		https://resh.edu.ru/
23	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
24	Гладкий равномерный бег	1	0	1		https://resh.edu.ru/

Контур КРИПТО

Документ подписан квалифицированной электронной подписью 24.10.2024

владелец

серийный номер
срок действия

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
УЛЬЯНОВСКА "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 42"

Куликов Олег Юрьевич

409C00810FFC1E1B7214D8695B22AE8E5CD26D4C
11.07.2024 - 04.10.2025

25	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 1000 м и 1500 м	1	1	0		https://resh.edu.ru/
26	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	0	1		https://resh.edu.ru/
27	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	1	0		https://resh.edu.ru/
28	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1	1	0		https://resh.edu.ru/
29	Метание малого мяча по движущейся мишени	1	0	1		https://resh.edu.ru/
30	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1	0	1		https://resh.edu.ru/
31	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: кросс на 2 км и 3 км	1	1	0		https://resh.edu.ru/
32	Повторение техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	1		https://resh.edu.ru/
33	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	0	1		https://resh.edu.ru/
34	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	0	1		https://resh.edu.ru/
35	Техника спусков с пологого склона в	1	0	1		https://resh.edu.ru/

Документ подписан квалифицированной электронной подписью 24.10.2024

серийный номер
срок действия

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
УЛЬЯНОВСКА "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 42"
Куликов Олег Юрьевич

409C00810FFC1E1B7214D8695B22AE8E5CD26D4C
11.07.2024 - 04.10.2025

	низкой стойке					
36	Техника подъема на склон способом «лесенка» и торможения «плугом»	1	0	1		https://resh.edu.ru/
37	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1	0	1		https://resh.edu.ru/
38	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1	0	1		https://resh.edu.ru/
39	Передвижения по учебной дистанции изученными ходами	1	0	1		https://resh.edu.ru/
40	Передвижения по учебной дистанции изученными ходами	1	0	1		https://resh.edu.ru/
41	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на лыжах 1 км и 2 км	1	0	1		https://resh.edu.ru/
42	Передвижение в стойке баскетболиста	1	0	1		https://resh.edu.ru/
43	Прыжки вверх толчком одной ногой	1	0	1		https://resh.edu.ru/
44	Остановка двумя шагами и прыжком	1	0	1		https://resh.edu.ru/
45	Упражнения в ведении мяча	1	0	1		https://resh.edu.ru/
46	Упражнения в ведении мяча	1	0	1		https://resh.edu.ru/
47	Упражнения на передачу и броски мяча	1	0	1		https://resh.edu.ru/
48	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	0	1		https://resh.edu.ru/
49	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	0	1		https://resh.edu.ru/
50	Приём мяча двумя руками снизу и передача в разные зоны площадки	1	0	1		https://resh.edu.ru/

Документ подписан квалифицированной электронной подписью 24.10.2024

серийный номер
срок действия

409C00810FFC1E1B7214D8695B22AE8E5CD26D4C
11.07.2024 - 04.10.2025

владелец

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
УЛЬЯНОВСКА "СРЕДНЯЯ ШКОЛА №42"
Куликов Олег Юрьевич

51	Приём мяча двумя руками сверху и передача в разные зоны площадки	1	0	1		https://resh.edu.ru/
52	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1	0	1		https://resh.edu.ru/
53	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1	0	1		https://resh.edu.ru/
54	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1	0	1		https://resh.edu.ru/
55	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1	0	1		https://resh.edu.ru/
56	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1	0	1		https://resh.edu.ru/
57	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1	0	1		https://resh.edu.ru/
58	Удар по катящемуся мячу с разбега	1	0	1		https://resh.edu.ru/
59	Удар по катящемуся мячу с разбега	1	0	1		https://resh.edu.ru/
60	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1	0	1		https://resh.edu.ru/
61	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1	0	1	владелец МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА УЛЬЯНОВСКА "СРЕДНЯЯ ШКОЛА №142" Куликов Олег Юрьевич	https://resh.edu.ru/

Документ подписан квалифицированной электронной подписью 24.10.2024

серийный номер
срок действия

409C00810FFC1E1B7214D8695B22AE8E5CD26D4C
11.07.2024 - 04.10.2025

62	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1	0	1	https://resh.edu.ru/
63	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1	0	1	https://resh.edu.ru/
64	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1	0	1	https://resh.edu.ru/
65	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1	0	1	https://resh.edu.ru/
66	Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ	1	0	1	https://resh.edu.ru/
67	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени)	1	0	1	https://resh.edu.ru/
68	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени)	1	0	1	https://resh.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	62	

Контур КРИПТО

Документ подписан квалифицированной электронной подписью 24.10.2024

серийный номер
срок действия

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
УЛЬЯНОВСКА "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 42"
Куликов Олег Юрьевич

409C00810FFC1E1B7214D8695B22AE8E5CD26D4C
11.07.2024 - 04.10.2025

Контур КРИПТО

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 24.10.2024

владелец

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
УЛЬЯНОВСКА "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 42"
Куликов Олег Юрьевич

серийный номер
срок действия

409C00810FFC1E1B7214D8695B22AE8E5CD26D4C
11.07.2024 - 04.10.2025

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Истоки развития олимпизма в России	1	0	1		https://resh.edu.ru
2	Олимпийское движение в СССР и современной России	1	0	1		https://resh.edu.ru
3	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1	0	1		https://resh.edu.ru
4	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1	0	1		https://resh.edu.ru
5	Тактическая подготовка	1	0	1		https://resh.edu.ru
6	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1	0	1		https://resh.edu.ru
7	Планирование занятий технической подготовкой	1	0	1		https://resh.edu.ru
8	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1	0	1		https://resh.edu.ru
9	Упражнения для коррекции телосложения	1	0	1		https://resh.edu.ru
10	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	1		https://resh.edu.ru
11	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	1		https://resh.edu.ru

Контур Кристо

владелец

серийный номер

срок действия

409C00810FFC1E1B7214D8695B22AF8E5CD26D4C

11.07.2024 - 04.10.2025

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Ульяновска "Средняя школа № 42" Куликов Олег Юрьевич

Документ подписан квалифицированной электронной подписью 24.10.2024

12	Акробатические комбинации	1	0	1	https://resh/edu.ru
13	Акробатические пирамиды	1	0	1	https://resh/edu.ru
14	Стойка на голове с опорой на руки	1	0	1	https://resh/edu.ru
15	Стойка на голове с опорой на руки	1	0	1	https://resh/edu.ru
16	Комплекс упражнений степ-аэробики	1	0	1	https://resh/edu.ru
17	Комплекс упражнений степ-аэробики	1	0	1	https://resh/edu.ru
18	Комбинация на гимнастическом бревне	1	0	1	https://resh/edu.ru
19	Комбинация на гимнастическом бревне	1	0	1	https://resh/edu.ru
20	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1	0	1	https://resh/edu.ru
21	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1	0	1	https://resh/edu.ru
22	Лазанье по канату в два приёма	1	0	1	https://resh/edu.ru
23	Лазанье по канату в два приёма	1	0	1	https://resh/edu.ru
24	Преодоление препятствий наступанием	1	0	1	https://resh/edu.ru
25	Преодоление препятствий наступанием	1	0	1	https://resh/edu.ru
26	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1	0	1	https://resh/edu.ru
27	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1	0	1	https://resh/edu.ru
28	Эстафетный бег	1	0	1	https://resh/edu.ru
29	Эстафетный бег	1	0	1	https://resh/edu.ru
30	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1	0	1	https://resh/edu.ru
31	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1	0	1	https://resh/edu.ru
32	Метание малого мяча в катящуюся стенку	1	0	1	https://resh/edu.ru

Контур.Крипто

Электронная подпись 24.10.2024

владелец

серийный номер
срок действия

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
УЛЬЯНОВСКА "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 42"
Куликов Олег Юрьевич

409C008100FC1E1B7214D8695B22A18E5CD26D4C
11.07.2024 - 04.10.2025

	мишень					
33	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1	0	1		https://resh/edu.ru
34	Торможение на лыжах способом «упор»	1	0	1		https://resh/edu.ru
35	Торможение на лыжах способом «упор»	1	0	1		https://resh/edu.ru
36	Поворот упором при спуске с пологого склона	1	0	1		https://resh/edu.ru
37	Поворот упором при спуске с пологого склона	1	0	1		https://resh/edu.ru
38	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1	0	1		https://resh/edu.ru
39	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1	0	1		https://resh/edu.ru
40	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1	0	1		https://resh/edu.ru
41	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1	0	1		https://resh/edu.ru
42	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1	0	1		https://resh/edu.ru
43	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1	0	1		https://resh/edu.ru
44	Передача мяча после отскока от пола	1	0	1		https://resh/edu.ru
45	Передача мяча после отскока от пола	1	0	1		https://resh/edu.ru
46	Ловля мяча после отскока от пола	1	0	1		https://resh/edu.ru

Контур Кристо

электронной подписью 24.10.2024

владелец
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
УЛЬЯНОВСКА "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 42"
Куликов Олег Юрьевич
серийный номер
409C00810FC1E1B7214D8695B22A18E5CD26D4C
срок действия
11.07.2024 - 04.10.2025

47	Ловля мяча после отскока от пола	1	0	1	https://resh/edu.ru
48	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	0	1	https://resh/edu.ru
49	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	0	1	https://resh/edu.ru
50	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1	0	1	https://resh/edu.ru
51	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1	0	1	https://resh/edu.ru
52	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1	https://resh/edu.ru
53	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1	https://resh/edu.ru
54	Верхняя прямая подача мяча	1	0	1	https://resh/edu.ru
55	Верхняя прямая подача мяча	1	0	1	https://resh/edu.ru
56	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1	0	1	https://resh/edu.ru
57	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1	0	1	https://resh/edu.ru
58	Перевод мяча за голову	1	0	1	https://resh/edu.ru
59	Перевод мяча за голову	1	0	1	https://resh/edu.ru
60	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1	https://resh/edu.ru
61	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1	https://resh/edu.ru

Контур Кристо

Использование электронной подписью 24.10.2024

владелец

серийный номер
срок действия

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
УЛЯНОВСКА "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 42"
Куликов Олег Юрьевич

409C00810FFC1E1B7214D8695B22AE8E5CD26D4C
11.07.2024 - 04.10.2025

	технических приёмов					
62	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1	0	1		https://resh/edu.ru
63	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1	0	1		https://resh/edu.ru
64	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1	0	1		https://resh/edu.ru
65	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1	0	1		https://resh/edu.ru
66	Тактические действия при выполнении углового удара	1	0	1		https://resh/edu.ru
67	Тактические действия при выполнении углового удара	1	0	1		https://resh/edu.ru
68	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1	0	1		https://resh/edu.ru
69	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1	0	1		https://resh/edu.ru
70	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1		https://resh/edu.ru
71	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1		https://resh/edu.ru
72	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1		https://resh/edu.ru
73	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных	1	0	1		https://resh/edu.ru

Контур КРИПТО

Документ подписан квалифицированной электронной подписью 24.10.2024

владелец

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
УЛЬЯНОВСКА "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 42"
Куликов Олег Юрьевич

серийный номер

409C00810FFC1E1B7214D8695B22AE8E5CD26D4C

срок действия

11.07.2024 - 04.10.2025

	нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах					
74	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	0	1		https://resh/edu.ru
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	0	1		https://resh/edu.ru
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	1	0		https://resh/edu.ru
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1	0	1		https://resh/edu.ru
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1	1	0		https://resh/edu.ru
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	0	1		https://resh/edu.ru
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	0	1		https://resh/edu.ru
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1	0	1		https://resh/edu.ru
82	Правила и техника выполнения	1	1	0		https://resh/edu.ru

Документ подписан квалифицированной электронной подписью 24.10.2024

серийный номер
срок действия

409C00810FFC1E1B7214D8695B22AE8E5CD26D4C
11.07.2024 - 04.10.2025

Контур КРИПТО

владелец

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
УЛЬЯНОВСКА "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 42"

Куликов Олег Юрьевич

	норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км					
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	1		https://resh/edu.ru
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	1	0		https://resh/edu.ru
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	0	1		https://resh/edu.ru
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	1	0		https://resh/edu.ru
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	1		https://resh/edu.ru
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	владелец 1	МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА УЛЬЯНОВСКА "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 42" Куликов Олег Юрьевич	0		https://resh/edu.ru
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	серийный номер 1 электронной подписью 24.10.2024	409C00810FC1E1B7214D8695B22A18E5CD26D4C срок действия 11.07.2024 - 04.10.2025	0	1	https://resh/edu.ru

Контур Кристо

	норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами					
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	1	0		https://resh/edu.ru
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	1		https://resh/edu.ru
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	1	0		https://resh/edu.ru
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	0	1		https://resh/edu.ru
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	1	0		https://resh/edu.ru
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	0	1		https://resh/edu.ru
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	0	1		https://resh/edu.ru
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	0	1		https://resh/edu.ru

Документ подписан квалифицированной электронной подписью 24.10.2024

владелец
серийный номер
срок действия

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
УЛЬЯНОВСКА "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 42"
Куликов Олег Юрьевич

409C00810FFC1E1B7214D8695B22AE8E5CD26D4C
11.07.2024 - 04.10.2025

98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	1	0	https://resh/edu.ru
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1	0	1	https://resh/edu.ru
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1	0	1	https://resh/edu.ru
101	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1	0	1	https://resh/edu.ru
102	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1	0	1	https://resh/edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	92	

Контур КРИПТО

Документ подписан квалифицированной электронной подписью 24.10.2024

владелец

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
УЛЬЯНОВСКА "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 42"
Куликов Олег Юрьевич

серийный номер
срок действия

409C00810FFC1E1B7214D8695B22AE8E5CD26D4C
11.07.2024 - 04.10.2025

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура: 5 - 7-е классы: учебник; 13-е издание, переработанное 6-7 класс/ Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Федеральная рабочая программа основного общего образования “Физическая культура”(для 5-9 классов образовательных организаций), Москва - 2023

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh/edu.ru>

Контур Крипто

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 24.10.2024

владелец

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
УЛЬЯНОВСКА "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 42"
Куликов Олег Юрьевич

серийный номер
срок действия

409C00810FFC1E1B7214D8695B22AE8E5CD26D4C
11.07.2024 - 04.10.2025

Контур Кристо

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 24.10.2024

владелец

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
УЛЬЯНОВСКА "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 42"
Куликов Олег Юрьевич

серийный номер
срок действия

409C00810FFC1E1B7214D8695B22AE8E5CD26D4C
11.07.2024 - 04.10.2025

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области

Управление образования администрации г. Ульяновска

МБОУ СШ № 42

РАССМОТРЕНО

на ШМО учителей
эстетико-трудового
цикла

Петина Л.Ф.
Приказ №1 от «29» августа
2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР

Куранова С.А.
Приказ №1 от «30» августа
2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор МБОУ СШ
№42

Куликов О.Ю.
Приказ № 82-о
от «02» сентября 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3434244)

учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

для обучающихся 7 классов

Контур Кристо

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 24.10.2024

владелец

г. Ульяновск 2024г.

серийный номер

срок действия

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
УЛЬЯНОВСКОМ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 42"
Куликов Олег Юрьевич

409C00810FFC1E1B7214D8695B22AE8E5CD26D4C

11.07.2024 - 04.10.2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по адаптивной физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей обучающихся с задержкой психического развития (ЗПР), а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в программе воспитания (одобрено решением ФУМО от 02.06.2020 г.).

Примерная рабочая программа по дисциплине «Адаптивная физическая культура» для 5–9 классов общеобразовательных организаций, реализующих адаптированные основные образовательные программы для обучающихся с задержкой психического развития представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, адаптированных с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

Общая характеристика учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

При создании рабочей программы учитывалась одна из приоритетных задач современной системы образования – охрана и укрепление здоровья обучающихся, воспитание их способными активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющими использовать ресурсы адаптивной физической культуры для саморазвития и самоопределения.

С этой целью в образовательных организациях для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья необходимо реализовывать специальные программы коррекционной направленности по адаптивной физической культуре (АФК), разрабатываемые для разных категорий обучающихся с ОВЗ.

Учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» является составной частью предметной области «Физическая культура и Основы безопасности жизнедеятельности».

Адаптивная физическая культура – это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленный на коррекцию нарушенных функций, средство укрепления физического здоровья, повышения и совершенствования двигательных возможностей.

Контур Крипто

владелец

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
УЛЬЯНОВСКА "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 42"
Куликов Олег Юрьевич

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 24.10.2024

серийный номер
срок действия

409C00810FFC1E1B7214D8695B22AE8E5CD26D4C
11.07.2024 - 04.10.2025

Программа по адаптивной физической культуре для обучающихся с ЗПР имеет ряд существенных отличий от общеобразовательной программы физического воспитания. Программа имеет коррекционную направленность и разрабатывается с учетом особенностей развития обучающихся с ЗПР. Данная программа должна содействовать всестороннему развитию личности обучающихся, формированию осознанного отношения к своему здоровью, развитию основных физических качеств, компенсации нарушенных функций организма.

Методика адаптивного физического воспитания обучающихся с ЗПР имеет ряд существенных отличий от основной образовательной программы физического воспитания. Это обусловлено особенностями развития как физической, так и психической сферы обучающегося с ЗПР.

Общими для всех обучающихся с ЗПР являются трудности в усвоении образовательных программ, обусловленные недостаточностью познавательной сферы, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.), нарушениями в организации деятельности и/или поведения. Достаточно часто у обучающихся с ЗПР отмечаются нарушения общей и ручной моторики, зрительно-моторной координации и пространственной ориентировки. Кроме того, трудности в усвоении знаний усугубляются особым неврологическим статусом многих обучающихся с ЗПР, которые характеризуются повышенной утомляемостью, снижением умственной работоспособности, активного внимания и памяти. Задержка психического развития в большинстве случаев является следствием резидуально-органической недостаточности центральной нервной системы, что оказывает влияние и двигательную сферу обучающихся.

В основу разработки программы по адаптивной физической культуре обучающихся с ЗПР на уровне основного общего образования заложены дифференцированный и деятельностный подходы. Применение дифференцированного подхода к созданию образовательных программ обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с ЗПР возможность реализовать свой индивидуальный потенциал.

В процессе разработки программы выделяют несколько групп обучающихся с ЗПР:

- обучающиеся с ЗПР, физическое развитие которых соотносится с возрастной нормой;
- обучающиеся с ЗПР, отстающие в физическом развитии и формировании двигательных навыков;
- обучающиеся с ЗПР, имеющие нарушения здоровья, подтвержденные медицинским заключением, а также дети с инвалидностью по соматическим заболеваниям.

Для обучающихся с ЗПР, физическое развитие которых приближается

или соответствует возрастной норме, **Контур Крипто**

электрон

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА

УЛЬЯНОВСКА "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 42"

Куликов Олег Юрьевич

культура» все же представляется затруднительным без использования специальных методов и приемов. Чаще всего это связано с особенностями эмоционально-волевой и личностной сферы обучающихся с ЗПР. Они отстают от нормально развивающихся сверстников по сформированности произвольного поведения. Уровень произвольной регуляции поведения зависит у них от сложности деятельности, особенно от сложности звена программирования. Наибольшие затруднения вызывает формирование контроля за собственной деятельностью. При формировании двигательных навыков у данной группы обучающихся особые трудности наблюдаются при выполнении заданий, требующих определенных волевых усилий, настойчивости, сосредоточенности на результате. Для таких обучающихся с ЗПР образовательная организация по согласованию с родителями обучающегося вправе делать выбор между учебным предметом «Физическая культура» и «Адаптивная физическая культура».

Обучающиеся с ЗПР, *отстающие в физическом развитии и формировании двигательных навыков*, помимо вышеперечисленных проблем личностного развития, имеют более выраженные проблемы нервно-психического плана. В двигательном статусе таких обучающихся практически всегда можно выделить как негрубые нарушения в физическом развитии и функциональном состоянии, так и специфические нарушения психомоторики, связанные с трудностями формирования произвольных осознанных движений, направленных на достижение определенной цели. В результате все задания на уроках физкультуры они выполняют медленнее, чем нормально развивающиеся обучающиеся, обнаруживаются неточность и неловкость движений. Особые затруднения обнаруживаются при выполнении попеременных движений, сложных двигательных программ. При выполнении произвольных движений может появляться излишнее напряжение мышц, а иногда и непроизвольные движения. У обучающихся с ЗПР данной группы наблюдаются и недостатки координации движений, в которых участвуют группы мышц обеих половин тела. Недостатки моторики и психомоторики обучающихся отрицательно сказываются на возможностях усвоения знаний и умений в области физической культуры. Кроме того, несформированность произвольной регуляции поведения влияет на продуктивность занятий физической культурой: ученики часто не усваивают задания, даваемые учителем, не могут на относительно длительное время сосредоточиться на их выполнении, отвлекаются на любые посторонние стимулы. Им чрезвычайно трудно соблюдать определенный двигательный режим, подчиняться четким правилам поведения на уроках физкультуры. Таким образом, для таких обучающихся необходимо создавать специальные педагогические условия для занятий физической культурой и проводить целенаправленную коррекционную работу.

Для обучающихся с ЗПР, имеющих отклонения в состоянии здоровья или

инвалидность по соматическим заболеваниям, характерны специфические

Контур Крипто

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Ульяновска "Средняя школа № 42"
Куликов Олег Юрьевич

особенности двигательного развития, связанные именно с тем заболеванием, которое имеет обучающийся. Как правило, соматическое заболевание осложняет все вышеперечисленные особенности психофизического развития обучающихся с ЗПР. Очень часто в замедлении темпа развития таких обучающихся принимает участие стойкая соматогенная астения, которая приводит к повышенной утомляемости, истощаемости, неспособности к длительному умственному и физическому напряжению. Обучающиеся часто жалуются на усталость, головные боли, нарушения сна и резкое падение работоспособности. В ответ на чрезмерную школьную нагрузку у таких обучающихся может возникать переутомление. Таким образом, при обучении данной группы обучающихся, прежде всего необходимы строгая регламентация учебной нагрузки, профилактика переутомления, создание обстановки эмоционального комфорта как в образовательной организации, так и в семье, забота родителей об охране и укреплении физического и психического здоровья ребенка. Занятия физической культурой должны быть индивидуализированы и зависеть от медицинских рекомендаций лечащего врача. Прежде чем приступать к разработке индивидуального плана занятий адаптивной физической культурой, необходимо очень внимательно ознакомиться с показаниями и противопоказаниями к физическим нагрузкам, строго соблюдать медицинские рекомендации.

Обучающиеся с ЗПР с физическим развитием, близким к возрастной норме, и обучающиеся с ЗПР, психофизическое развитие которых задержано, посещают уроки физической культуры вместе с нормально развивающимися сверстниками. Учитель физкультуры реализует индивидуально-дифференцированный подход к физическому воспитанию обучающихся с ЗПР, осуществляет коррекционную направленность урока в соответствии с особыми образовательными потребностями этих обучающихся. Обучающиеся с ЗПР с нарушениями здоровья или инвалидностью занимаются адаптивной физической культурой в соответствии с медицинскими рекомендациями.

Адаптивная физическая культура занимает важное место не только в образовательном процессе обучающихся с ЗПР, но и в целом является частью системы комплексного психолого-медико-педагогического сопровождения. Высокий потенциал дисциплины как эффективного метода социализации лиц с ЗПР признается специалистами в сфере образования, физической культуры и спорта, здравоохранения и социальной защиты.

Занятия адаптивной физкультурой предполагают взаимосвязь и психофизическое единство организованной двигательной деятельности и целенаправленного формирования личности обучающегося, коррекцию и развитие его познавательных способностей, сенсорных систем, высших психических функций, общения, мотивов, интересов, потребностей, самовоспитания. Личностные и предметные результаты освоения дисциплины

Контур Крипто

непосредственно влияют на уровень развития жизненной компетенции

Документ подписан квалифицированной электронной подписью 24.10.2024

серийный номер
срок действия

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Ульяновска "Средняя школа № 42"
Куликов Олег Юрьевич

409C00810FFC1E1B7214D8695B22AE8E5CD26D4C
11.07.2024 - 04.10.2025

обучающихся в части формирования и развития социальных навыков, формирующихся неполноценно из-за недостатков психического и физического развития обучающихся с ЗПР.

Особые образовательные потребности обучающихся с ЗПР определяются спецификой функционирования их центральной нервной системы, которая выражается в недостаточности моторной скоординированности сложных двигательных актов, сниженной скорости двигательных реакций, недостаточной ловкости при выполнении упражнений, а также в особенностях психического развития и речи, приводящих к трудностям саморегуляции и понимания сложных семантических конструкций.

К особым образовательным потребностям обучающихся с ЗПР в части занятий физической культурой и спортом относятся потребности:

- во включении в содержание занятий физической культурой и спортом коррекционно-развивающей работы, предусматривающей коррекцию и развитие точности, ловкости и скоординированности движений; упражнений, способствующих налаживанию межполушарных связей и отработке быстроты двигательных реакций;
- в создании условий для формирования саморегуляции деятельности и поведения;
- в организации образовательного процесса с учетом индивидуализации содержания, методов и средств в соответствии с особыми образовательными потребностями и состоянием здоровья обучающегося с ЗПР;
- в предоставлении дифференцированных требований к процессу и результатам занятий с учетом психофизических возможностей обучающегося;
- в формировании интереса к занятиям физической культурой и спортом, представлений и навыков здорового образа жизни.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» непосредственно влияют на уровень жизненных компетенций обучающихся в части формирования и развития социальных навыков.

Цели изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Общей целью школьного образования по адаптивной физической культуре является формирование разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения здоровья, оптимизации жизнедеятельности и организации активного отдыха.

Цель реализации программы по предмету «Адаптивная физическая культура» – обеспечение овладения обучающимися с ЗПР необходимым

уровнем подготовки в области физической культуры, совершенствование двигательной деятельности обучающихся, повышение функциональных возможностей основных систем организма, необходимых для полноценной социальной адаптации обучающихся.

Обеспечение регулярной, адекватной состоянию здоровья физической нагрузки, формирование мотивации и привычки к двигательной активности, определение доступного уровня физической активности и поддержание его в течение учебного года являются неперенными условиями достижения поставленной цели.

Достижение поставленной цели при разработке и реализации адаптивной программы по физическому воспитанию предусматривает решение как общих, так и специфических (коррекционных, компенсаторных, профилактических) задач.

Общие задачи физического воспитания обучающихся на уровне основного общего образования:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- развитие двигательной активности обучающихся;
- достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств;
- обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;
- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
- формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;
- приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей;
- формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности;
- воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности;
- формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие;
- развитие творческих способностей.

Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические) физического воспитания обучающихся с ЗПР на уровне основного общего образования:

- коррекция техники выполнения основных движений – ходьбы, бега, плавания, прыжков, перелезания, метания и др.;

Контур КРИПТО

Документ подписан квалифицированной электронной подписью 24.10.2024

серийный номер
срок действия

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
УЛЬЯНОВСКА "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 42"
Куликов Олег Юрьевич

409C00810FFC1E1B7214D8695B22AE8E5CD26D4C
11.07.2024 - 04.10.2025

- коррекция и развитие координационных способностей – согласованности движений отдельных мышц при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации;
- развитие двигательных качеств: силы, скорости, выносливости, пластичности, гибкости и пр.;
- профилактика и коррекция соматических нарушений – дыхательной и сердечно-сосудистой системы, сколиоза, плоскостопия, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;
- коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т.д.;
- коррекция психических нарушений в процессе деятельности – зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и словесно-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.д.;
- воспитание произвольной регуляции поведения, возможности следовать правилам;
- развитие потребности в общении и объединении со сверстниками, коммуникативного поведения;
- преодоление личностной незрелости обучающихся с ЗПР, воспитание воли, целеустремленности, способности к преодолению трудностей, самоконтроля, самоутверждения, самоопределения;
- обеспечение положительной мотивации к занятиям физкультурой и спортом;
- профилактика отклонений в поведении и деятельности, преодоление установок на аддиктивные формы поведения, ориентаций на применение силы.

Принципы и подходы к реализации программы учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Принципы реализации программы:

- программно-целевой подход, который предполагает единую систему планирования и своевременного внесения корректив в планы;
- необходимость использования специальных методов, приёмов и средств обучения;
- информационной компетентности участников образовательного процесса в образовательной организации;

Контур Крипто

владелец

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
УЛЬЯНОВСКА "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 42"
Куликов Олег Юрьевич

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 24.10.2024

серийный номер
срок действия

409C00810FFC1E1B7214D8695B22AE8E5CD26D4C
11.07.2024 - 04.10.2025

- вариативности, которая предполагает осуществление различных вариантов действий по реализации поставленных задач;
- комплексный подход в реализации коррекционно-образовательного процесса;
- включение в решение задач программы всех субъектов образовательного процесса.

Урок АФК состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Каждая часть имеет определённые особенности.

1. Подготовительная часть (длительность 10–15 мин) состоит из общеразвивающих и дыхательных упражнений, которые выполняются в медленном или среднем темпе. На первых этапах упражнения выполняются от четырех до шести раз, далее по шесть–восемь и раз, и потом по восемь – десять раз. В подготовительной части урока нагрузку нужно повышать постепенно и не рекомендуется давать много упражнений, которые ранее не были знакомы обучающимся с ЗПР.

Упражнения, рекомендуемые для подготовительной части урока: построение, ходьба в различном темпе и направлениях, медленный бег, дыхательные упражнения, упражнения с набивными мячами и на гимнастической скамье.

2. Основная часть (длительность 15–20 мин) отводится для решения основных задач урока. В неё необходимо включать новые для обучающихся с ЗПР физические упражнения, ориентированные на развитие у них двигательных качеств. Наибольшая физическая нагрузка приходится на вторую половину основной части урока, поэтому первый этап основной части урока заполнен более лёгкими по технике выполнения и запоминанию физическими упражнениями. Важно включать в основную часть урока одно–два новых упражнения. Упражнения должны быть разнообразными, не однотипными, задействующими большое количество звеньев и мышечных цепей опорно-двигательного аппарата.

Занятия по направлениям: гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры, лыжная подготовка, включаются в основную часть урока, можно использовать для освоения отдельных разделов и подготовительную часть урока.

В основной части урока решаются коррекционные задачи с помощью специальных методов формирования двигательных навыков, развития физических способностей: мышечной силы, быстроты, выносливости, гибкости и, особенно, координационных способностей.

Для развития силы используются упражнения основной гимнастики: лазание, ползание, подтягивание, сгибание-разгибание рук в упоре, поднятие ног из положения лежа и упора сидя сзади, перемещения по гимнастической скамейке лежа с помощью рук; корригирующие силовые упражнения для профилактики нарушений осанки, предупреждение сколиотической установки

позвоночника и коррекция имеющихся нарушений.

Контур КРИПТО

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Ульяновска "Средняя школа № 42"
Куликов Олег Юрьевич

упражнения: прыжки и прыжковые упражнения, упражнения с преодолением внешней среды – бег по песку, передвижение на лыжах по глубокому снегу, в гору; упражнения с гантелями, набивными мячами, резиновым амортизатором, на тренажерах, с партнером; подвижные игры и эстафеты с переноской груза, прыжками; плавание одними ногами, одними руками, с гидротормозом.

Быстрота простой двигательной реакции развивается в упражнениях с реагированием на внезапно возникающий сигнал. Быстрота сложной двигательной реакции развивается преимущественно в подвижных и спортивных играх.

Средствами развития выносливости являются упражнения ритмической и основной гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, плавания, спортивных и подвижных игр. Для поддержания аэробной выносливости рекомендуется нагрузка с частотой сердечных сокращений 120-140 уд./мин, для повышения аэробной выносливости – 140-165 уд./мин.

Для развития гибкости используются следующие виды упражнений: динамические активные упражнения: маховые, пружинистые, прыжковые, с резиновыми амортизаторами; динамические пассивные упражнения с дополнительной опорой, с помощью партнера, с отягощением, на тренажерах; статические упражнения, включающие удержание растянутых мышц самостоятельно и с помощью партнера.

В связи с нарушениями мелкой моторики рук большое значение для обучающихся с ЗПР имеют упражнения для развития подвижности рук, мелких суставов кистей и пальцев. Эти упражнения предваряются самомассажем пальцев и кистей рук.

Для развития координационных способностей обучающихся с ЗПР используются следующие *методы и приемы*:

- симметричные и асимметричные движения;
- релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц;
- упражнения на реагирующую способность (сигналы разной модальности на слуховой и зрительный аппарат);
- упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (повороты, наклоны, вращения, внезапные остановки, упражнения на ограниченной, повышенной, подвижной, наклонной опоре);
- упражнения на точность различения мышечных усилий;
- упражнения на дифференцировку зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;
- воспроизведение заданного ритма движений (под музыку, голос, хлопки, звуковые, световые сигналы);
- пространственная ориентация на основе кинестетических, тактильных, зрительных, слуховых ощущений;
- парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий.

Контур КРИПТО

Документ подписан квалифицированной электронной подписью 24.10.2024

владелец

серийный номер
срок действия

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
УЛЬЯНОВСКА "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 42"
Куликов Олег Юрьевич

409C00810FFC1E1B7214D8695B22AE8E5CD26D4C
11.07.2024 - 04.10.2025

3. Заключительная часть: (длительность 5–7 мин) на этом этапе урока основной задачей является восстановление функционального состояния организма после физической нагрузки. В этой части урока АФК предусматривается использование упражнений на расслабление, дыхательных упражнений, стретчинг, организация медленной ходьбы.

Содержание обучения по программе является вариативным, оно может изменяться в зависимости от особых образовательных потребностей обучающихся, обусловленных особенностями и характером имеющихся у них нарушений. При формировании и структурировании материала необходимо учитывать возраст, степень выраженности недостатков психофизического развития, состояние соматического здоровья, уровень физической подготовленности обучающихся.

В каждый урок адаптивного физического воспитания включаются общеразвивающие, корригирующие, прикладные упражнения, подвижные и спортивные игры по правилам.

Примерный перечень возможных упражнений представлен в разделе «Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в таблице 1. Все упражнения используются дифференцированно в зависимости от психофизических возможностей обучающихся.

Проведение уроков по адаптивной физической культуре предполагает соблюдение следующих *принципов работы*:

1. Создание мотивации. Важно на занятии создавать ситуации, в которых обучающийся должен проявить активность – ставить двигательную задачу и вынуждать ее решить. При этом важно правильно подобрать сложность выполнения упражнений, темпа и ритма. Если упражнения сложные, многосоставные, то это будет тяжело для восприятия учащихся, если слишком легкие, то им будет не интересно выполнять задание на уроке.

2. Сочетание активной работы и отдыха. Важно чередовать отдых и физическую нагрузку. При чрезмерной нагрузке у обучающихся с ЗПР быстро наступает психофизическое утомление, что приводит к потере концентрации и нарушению техники движения.

3. Непрерывность образовательного процесса. Занятия должны быть регулярными, адекватными, практически постоянными.

4. Важность поощрения. Необходимо как можно чаще подчеркивать успехи обучающихся с ЗПР в ходе проведения занятия. Это способствует повышению самооценки детей и снижению невротизации.

5. Активизации всех нарушенных функций. На каждом занятии необходимо задействовать как можно больше анализаторов, акцентируя внимание на их компенсаторных способностях.

6. Сотрудничество с родителями. Занятия по адаптивной физической культуре должны продолжаться и в домашних условиях. Именно здесь важна взаимосвязь учащегося, родителей и педагога. Рекомендовано регулярное

Контур Крипто

выполнение комплексов упражнений в домашних условиях с учетом специфичности нарушений.

Содержание специальной учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» представлено двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания об адаптивной физической культуре), операциональным (способы выполнения деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование). Программный материал структурирован по модульному принципу.

Содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на освоение обучающимися разнообразных технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Содержание вариативного модуля (модуль «Спорт») разрабатывается образовательной организацией самостоятельно с учётом особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР, их интересов и способностей, запросов родителей (законных представителей), а также возможностей и особенностей образовательной организации, в т. ч. с учётом региональных и этнокультурных особенностей.

Модуль «Спорт» рекомендуется разрабатывать с учетом выбора видов спорта, обладающих наибольшим коррекционно-развивающим потенциалом для обучающихся с задержкой психического развития.

Содержание тематических модулей рабочей программы представлено без привязки к годам обучения. Количество модулей может быть дополнено образовательной организацией с учётом интересов и способностей обучающихся, запросов их родителей (законных представителей), а также возможностей и особенностей образовательной организации, в т.ч. региональных и этнокультурных особенностей. Педагог, разрабатывая рабочую программу по адаптивной физической культуре, самостоятельно распределяет учебный материал по годам и периодам обучения, исходя из психофизических особенностей обучающихся конкретной образовательной организации, группы, класса, особенностей их здоровья, медицинских рекомендаций и ограничений.

Место учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в учебном плане

Содержание программного материала обучающимися с ЗПР может быть реализовано на уроках АФК, через иную спортивную, физкультурно-оздоровительную работу во внеурочной деятельности, в том числе при

Контур Крипто

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Ульяновска "Средняя школа № 42"
Куликов Олег Юрьевич

Документ подписан квалифицированной электронной подписью 24.10.2024

серийный номер 409C00810FFC1E1B7214D8695B22AE8E5CD26D4C
срок действия 11.07.2024 - 04.10.2025

реализации дополнительных образовательных программ в образовательной организации или в форме сетевого взаимодействия.

В расписании дополнительно, помимо обязательных уроков АФК, могут быть предусмотрены занятия, обеспечивающие ежедневную организацию динамических и/или релаксационных пауз между уроками.

Общее число часов, рекомендованных для изучения адаптивной физической культуры в 7 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

Способы самостоятельной деятельности.

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Контур КРИПТО

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
УЛЬЯНОВСКА "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 42"
Куликов Олег Юрьевич

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 24.10.2024

серийный номер 409C00810FFC1E1B7214D8695B22AE8E5CD26D4C
срок действия 11.07.2024 - 04.10.2025

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

Модуль «Зимние виды спорта».

Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову.

Контур КРИПТО

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 24.10.2024

серийный номер
срок действия

Муниципальное бюджетное
Общеобразовательное учреждение города
Ульяновска "Средняя школа № 42"
Куликов Олег Юрьевич

409C00810FFC1E1B7214D8695B22AE8E5CD26D4C
11.07.2024 - 04.10.2025

Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

Контур Крипто

владелец

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
УЛЬЯНОВСКА "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 42"
Куликов Олег Юрьевич

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 24.10.2024

серийный номер
срок действия

409C00810FFC1E1B7214D8695B22AE8E5CD26D4C
11.07.2024 - 04.10.2025

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

Компьютерные **ДИПЛОМНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

владелец

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
УЛЬЯНОВСКА "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 42"
Куликов Олег Юрьевич

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 24.10.2024

серийный номер
срок действия

409C00810FFC1E1B7214D8695B22AE8E5CD26D4C
11.07.2024 - 04.10.2025

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической

подготовкой;
Контур Крипто

владелец

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
УЛЬЯНОВСКА "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 42"
Куликов Олег Юрьевич

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 24.10.2024

серийный номер
срок действия

409C00810FFC1E1B7214D8695B22AE8E5CD26D4C
11.07.2024 - 04.10.2025

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Контур Крипто

владелец

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
УЛЬЯНОВСКА "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 42"
Куликов Олег Юрьевич

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 24.10.2024

серийный номер
срок действия

409C00810FFC1E1B7214D8695B22AE8E5CD26D4C
11.07.2024 - 04.10.2025

К концу обучения **в 7 классе** обучающийся научится:

проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;

объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);

выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча

двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

КонтурКрипто

владделец

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА УЛЬЯНОВСКА "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 42"

Куликов Олег Юрьевич

Документ подписан квалифицированной электронной подписью 24.10.2024

серийный номер

409C00810FFC1E1B7214D8695B22AE8E5CD26D4C

срок действия

11.07.2024 - 04.10.2025

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	3	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	0	5	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	0	3	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	0	10	https://resh.edu.ru
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12	0	12	https://resh.edu.ru

Контур КРИПТО

владелец

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
УЛЬЯНОВСКА "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 42"
Куликов Олег Юрьевич

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 24.10.2024

серийный номер
срок действия

409C00810FFC1E1B7214D8695B22AE8E5CD26D4C
11.07.2024 - 04.10.2025

2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10	0	10	https://resh.edu.ru
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10	0	10	https://resh.edu.ru
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	0	10	https://resh.edu.ru
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	9	0	9	https://resh.edu.ru
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30	10	20	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		91			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	92	

Контур Крипто

Документ подписан квалифицированной электронной подписью 24.10.2024

владелец

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
УЛЬЯНОВСКА "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 42"
Куликов Олег Юрьевич

серийный номер
срок действия

409C00810FFC1E1B7214D8695B22AE8E5CD26D4C
11.07.2024 - 04.10.2025

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Истоки развития олимпизма в России	1	0	1		https://resh.edu.ru
2	Олимпийское движение в СССР и современной России	1	0	1		https://resh.edu.ru
3	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1	0	1		https://resh.edu.ru
4	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1	0	1		https://resh.edu.ru
5	Тактическая подготовка	1	0	1		https://resh.edu.ru
6	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1	0	1		https://resh.edu.ru
7	Планирование занятий технической подготовкой	1	0	1		https://resh.edu.ru
8	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1	0	1		https://resh.edu.ru
9	Упражнения для коррекции телосложения	1	0	1		https://resh.edu.ru
10	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	1		https://resh.edu.ru
11	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	1		https://resh.edu.ru

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Ульяновска "Средняя школа № 42" Куликов Олег Юрьевич

владделец

серийный номер

срок действия

409C00810FFC1E1B7214D8695B22AF8E5CD26D4C

11.07.2024 - 04.10.2025

Документ подписан квалифицированной электронной подписью 24.10.2024

12	Акробатические комбинации	1	0	1	https://resh/edu.ru
13	Акробатические пирамиды	1	0	1	https://resh/edu.ru
14	Стойка на голове с опорой на руки	1	0	1	https://resh/edu.ru
15	Стойка на голове с опорой на руки	1	0	1	https://resh/edu.ru
16	Комплекс упражнений степ-аэробики	1	0	1	https://resh/edu.ru
17	Комплекс упражнений степ-аэробики	1	0	1	https://resh/edu.ru
18	Комбинация на гимнастическом бревне	1	0	1	https://resh/edu.ru
19	Комбинация на гимнастическом бревне	1	0	1	https://resh/edu.ru
20	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1	0	1	https://resh/edu.ru
21	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1	0	1	https://resh/edu.ru
22	Лазанье по канату в два приёма	1	0	1	https://resh/edu.ru
23	Лазанье по канату в два приёма	1	0	1	https://resh/edu.ru
24	Преодоление препятствий наступанием	1	0	1	https://resh/edu.ru
25	Преодоление препятствий наступанием	1	0	1	https://resh/edu.ru
26	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1	0	1	https://resh/edu.ru
27	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1	0	1	https://resh/edu.ru
28	Эстафетный бег	1	0	1	https://resh/edu.ru
29	Эстафетный бег	1	0	1	https://resh/edu.ru
30	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1	0	1	https://resh/edu.ru
31	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1	0	1	https://resh/edu.ru
32	Метание малого мяча в катящуюся стенку	1	0	1	https://resh/edu.ru

Контур.Крипто

Электронная подпись 24.10.2024

владелец

серийный номер
срок действия

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
УЛЬЯНОВСКА "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 42"
Куликов Олег Юрьевич

409C008100FC1E1B7214D8695B22A18E5CD26D4C
11.07.2024 - 04.10.2025

	мишень					
33	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1	0	1		https://resh/edu.ru
34	Торможение на лыжах способом «упор»	1	0	1		https://resh/edu.ru
35	Торможение на лыжах способом «упор»	1	0	1		https://resh/edu.ru
36	Поворот упором при спуске с пологого склона	1	0	1		https://resh/edu.ru
37	Поворот упором при спуске с пологого склона	1	0	1		https://resh/edu.ru
38	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1	0	1		https://resh/edu.ru
39	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1	0	1		https://resh/edu.ru
40	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1	0	1		https://resh/edu.ru
41	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1	0	1		https://resh/edu.ru
42	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1	0	1		https://resh/edu.ru
43	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1	0	1		https://resh/edu.ru
44	Передача мяча после отскока от пола	1	0	1		https://resh/edu.ru
45	Передача мяча после отскока от пола	1	0	1		https://resh/edu.ru
46	Ловля мяча после отскока от пола	1	0	1		https://resh/edu.ru

Контур Кристо

владелец

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
УЛЬЯНОВСКА "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 42"
Куликов Олег Юрьевич

серийный номер
электронной подписью 24.10.2024
срок действия

409C00810FC1E1B7214D8695B22A18E5CD26D4C
11.07.2024 - 04.10.2025

47	Ловля мяча после отскока от пола	1	0	1	https://resh/edu.ru
48	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	0	1	https://resh/edu.ru
49	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	0	1	https://resh/edu.ru
50	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1	0	1	https://resh/edu.ru
51	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1	0	1	https://resh/edu.ru
52	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1	https://resh/edu.ru
53	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1	https://resh/edu.ru
54	Верхняя прямая подача мяча	1	0	1	https://resh/edu.ru
55	Верхняя прямая подача мяча	1	0	1	https://resh/edu.ru
56	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1	0	1	https://resh/edu.ru
57	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1	0	1	https://resh/edu.ru
58	Перевод мяча за голову	1	0	1	https://resh/edu.ru
59	Перевод мяча за голову	1	0	1	https://resh/edu.ru
60	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1	https://resh/edu.ru
61	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1	https://resh/edu.ru

Контур Кристо

Использование электронной подписью 24.10.2024

владелец

серийный номер
срок действия

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
УЛЯНОВСКА "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 42"
Куликов Олег Юрьевич

409C00810FFC1E1B7214D8695B22AE8E5CD26D4C
11.07.2024 - 04.10.2025

	технических приёмов					
62	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1	0	1		https://resh/edu.ru
63	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1	0	1		https://resh/edu.ru
64	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1	0	1		https://resh/edu.ru
65	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1	0	1		https://resh/edu.ru
66	Тактические действия при выполнении углового удара	1	0	1		https://resh/edu.ru
67	Тактические действия при выполнении углового удара	1	0	1		https://resh/edu.ru
68	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1	0	1		https://resh/edu.ru
69	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1	0	1		https://resh/edu.ru
70	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1		https://resh/edu.ru
71	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1		https://resh/edu.ru
72	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1		https://resh/edu.ru
73	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных	1	0	1		https://resh/edu.ru

Контур Кристо

владелец МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА УЛЬЯНОВСКА "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 42" Куликов Олег Юрьевич

серийный номер 409C00810FFC1E1B7214D8695B22AE8E5CD26D4C

электронной подписью 24.10.2024

срок действия 11.07.2024 - 04.10.2025

	нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах					
74	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	0	1		https://resh/edu.ru
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	0	1		https://resh/edu.ru
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	1	0		https://resh/edu.ru
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1	0	1		https://resh/edu.ru
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1	1	0		https://resh/edu.ru
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	0	1		https://resh/edu.ru
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	0	1		https://resh/edu.ru
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1	0	1		https://resh/edu.ru
82	Правила и техника выполнения	1	1	0		https://resh/edu.ru

Документ подписан квалифицированной электронной подписью 24.10.2024

серийный номер
срок действия

409C00810FFC1E1B7214D8695B22AE8E5CD26D4C
11.07.2024 - 04.10.2025

Контур Кристо

владелец

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
УЛЬЯНОВСКА "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 42"

Куликов Олег Юрьевич

	норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км					
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	1		https://resh/edu.ru
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	1	0		https://resh/edu.ru
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	0	1		https://resh/edu.ru
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	1	0		https://resh/edu.ru
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	1		https://resh/edu.ru
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	владелец 1	МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА УЛЬЯНОВСКА "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 42" Куликов Олег Юрьевич	0		https://resh/edu.ru
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	серийный номер 1 электронной подписью 24.10.2024	409C00810FC1E1B7214D8695B22A18E5CD26D4C срок действия 11.07.2024 - 04.10.2025	0	1	https://resh/edu.ru

Контур.Крипто

	норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами					
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	1	0		https://resh/edu.ru
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	1		https://resh/edu.ru
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	1	0		https://resh/edu.ru
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	0	1		https://resh/edu.ru
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	1	0		https://resh/edu.ru
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	0	1		https://resh/edu.ru
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	0	1		https://resh/edu.ru
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	0	1		https://resh/edu.ru

Документ подписан квалифицированной электронной подписью 24.10.2024

владелец
серийный номер
срок действия

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
УЛЬЯНОВСКА "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 42"
Куликов Олег Юрьевич

409C00810FFC1E1B7214D8695B22AE8E5CD26D4C
11.07.2024 - 04.10.2025

98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	1	0	https://resh/edu.ru
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1	0	1	https://resh/edu.ru
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1	0	1	https://resh/edu.ru
101	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1	0	1	https://resh/edu.ru
102	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1	0	1	https://resh/edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	92	

Контур Крипто

Документ подписан квалифицированной электронной подписью 24.10.2024

владелец

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
УЛЬЯНОВСКА "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 42"
Куликов Олег Юрьевич

серийный номер
срок действия

409C00810FFC1E1B7214D8695B22AE8E5CD26D4C
11.07.2024 - 04.10.2025

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура: 5 - 7-е классы: учебник; 13-е издание, переработанное 6-7 класс/ Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Федеральная рабочая программа основного общего образования “Физическая культура”(для 5-9 классов образовательных организаций), Москва - 2023

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh/edu.ru>

Контур Крипто

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 24.10.2024

владелец

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
УЛЬЯНОВСКА "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 42"
Куликов Олег Юрьевич

серийный номер
срок действия

409C00810FFC1E1B7214D8695B22AE8E5CD26D4C
11.07.2024 - 04.10.2025

Контур Кристо

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 24.10.2024

владелец

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
УЛЬЯНОВСКА "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 42"
Куликов Олег Юрьевич

серийный номер
срок действия

409C00810FFC1E1B7214D8695B22AE8E5CD26D4C
11.07.2024 - 04.10.2025

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
учителей эстетико-
трудового цикла
Протокол №1
« 29» август 2024 г.
Руководитель ШМО
_____Л.Ф Петина

РАССМОТРЕНО
на заседании НМС
Протокол № 1
от «29» августа 2024 г.
Председатель НМС
_____ С. А.
Куранова

СОГЛАСОВАНО
Заместитель
директора по УВР

С.А.Куранова
«30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СШ №
42
_____ О.Ю. Куликов
Приказ № 82-о
от 02.09.2024г

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г. Ульяновска «Средняя школа №42»

Рабочая программа

Наименование учебного предмета: физическая культура

Класс 8

Уровень общего образования: основная школа

Учитель: Кадебин Анатолий Геннадьевич

Контур КРИПТО

владелец

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
УЛЬЯНОВСКА "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 42"
Куликов Олег Юрьевич

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 24.10.2024

серийный номер
срок действия

409C00810FFC1E1B7214D8695B22AE8E5CD26D4C
11.07.2024 - 04.10.2025

Срок реализации программы, учебный год 2024-2025 учебный год

Количество часов по учебному плану всего 102 часов в год; в неделю 3 часа.

Планирование составлено на основе:

1. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И.Ляха 5 – 9 классы. Пособие для учителей общеобразовательных организаций 5-е издание Москва «Просвещение», 2021 г.

Учебник. Физическая культура. 8-9 классы: учеб. для общеобразоват. организаций /В.И. Лях -М.: Просвещение, 2019.

Рабочую программу составил:

Кадебин Анатолий Геннадьевич

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

Контур КРИПТО

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 24.10.2024

Владелец

серийный номер
срок действия

Муниципальное бюджетное
Общеобразовательное учреждение города
Ульяновска "Средняя школа № 42"
Куликов Олег Юрьевич

409C00810FFC1E1B7214D8695B22AE8E5CD26D4C
11.07.2024 - 04.10.2025

- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 24.10.2024

серийный номер
срок действия

владелец
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
УЛЬЯНОВСКА "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 42"
Куликов Олег Юрьевич

409C00810FFC1E1B7214D8695B22AE8E5CD26D4C
11.07.2024 - 04.10.2025

- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 24.10.2024

владелец

серийный номер
срок действия

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНО-Воспитательного Центра
Ульяновска "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 42"
Куликов Олег Юрьевич

409C00810FFC1E1B7214D8695B22AE8E5CD26D4C
11.07.2024 - 04.10.2025

- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака; устанавливать причинную следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

Контур Критио

владелец

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
УЛЬЯНОВСКА "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 42"
Куликов Олег Юрьевич

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 24.10.2024

серийный номер
срок действия

409C00810FFC1E1B7214D8695B22AE8E5CD26D4C
11.07.2024 - 04.10.2025

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения Универсальные учебные регулятивные действия:
- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений

Контур Кристо

владелец

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
УЛЬЯНОВСКА "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 42"
Куликов Олег Юрьевич

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 24.10.2024

серийный номер
срок действия

409C00810FFC1E1B7214D8695B22AE8E5CD26D4C
11.07.2024 - 04.10.2025

- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения *в 8 классе* обучающийся научится:

проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 24.10.2024

серийный номер
срок действия

409C00810FFC1E1B7214D8695B22AE8E5CD26D4C
11.07.2024 - 04.10.2025

Контур КРИПТО

владелец

Муниципальное бюджетное
Общеобразовательное учреждение города
Ульяновска "Средняя школа № 42"
Куликов Олег Юрьевич

составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов – имитация передвижения);

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;

тренироваться в упражнениях **Контур Кристо** владелец **и специальной физической** подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 24.10.2024

серийный номер
срок действия

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
УЛЬЯНОВСКА "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 42"
Куликов Олег Юрьевич

409C00810FFC1E1B7214D8695B22AE8E5CD26D4C
11.07.2024 - 04.10.2025

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

Содержание учебного предмета, курса

Знание о физической культуре.

Олимпийское движение в России.

Основные этапы развития олимпийского движения в России и СССР.

Выдающиеся спортсмены СССР и России.

Олимпийские игры в Москве.

Двигательные действия и техническая подготовка.

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 24.10.2024

владелец

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
УЛЬЯНОВСКА "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 42"
Куликов Олег Юрьевич

серийный номер

409C00810FFC1E1B7214D8695B22AE8E5CD26D4C

срок действия

11.07.2024 - 04.10.2025

Двигательные умения и двигательные навыки.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств человека.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка техники движений.

Причины появления ошибок в технике движений и способы их предупреждения.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Планирование занятий физической подготовкой.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно – оздоровительной деятельностью.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели, рекомендуемые положением ВФСК ГТО. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Контур Кристо

Документ подписан квалифицированной электронной подписью 24.10.2024	владелец	МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА УЛЬЯНОВСКА "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 42"
	серийный номер	Куликов Олег Юрьевич
	срок действия	409C00810FFC1E1B7214D8695B22AE8E5CD26D4C 11.07.2024 - 04.10.2025

- Организующие команды и приемы.
- Акробатические упражнения и комбинации.
- Кувырок назад в полу-шпагат.
- Опорные прыжки- опорный прыжок согнув ноги и ноги врозь.
- Упражнение и комбинации на гимнастическом бревне (девочки) или скамейке.
- Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.
- Лазанье по канату и гимнастической стенке.
- Висы и упоры.
- Упражнения для подготовки к сдаче норм ВФСК ГТО: подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, наклон из положения стоя.

Легкая атлетика.

- Беговые и прыжковые упражнения.
- Бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег.
- Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега
- Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.
- Метание малого мяча в вертикальную мишень, на дальность с разбега.
- Упражнения для подготовки к сдаче норм ВФСК ГТО: челночный бег, бег 30, 60, 100 м, бег 1000м, прыжок в длину с места, метание мяча и гранаты, бег по пересеченной местности.

Контур Кристо

владелец

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
УЛЬЯНОВСКА "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 42"
Куликов Олег Юрьевич

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 24.10.2024

серийный номер
срок действия

409C00810FFC1E1B7214D8695B22AE8E5CD26D4C
11.07.2024 - 04.10.2025

Лыжные гонки.

- Техника передвижения на лыжах.
- Подъемы, спуски, повороты, торможения.
- Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.
- Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО бег на лыжах от 1 до 5 км.

Спортивные игры.

- **Баскетбол.** Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
- **Волейбол.** Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
- **Футбол.** Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка

	владелец	МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА УЛЬЯНОВСКА "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 42" Куликов Олег Юрьевич
Документ подписан квалифицированной электронной подписью 24.10.2024	серийный номер срок действия	409C00810FFC1E1B7214D8695B22AE8E5CD26D4C 11.07.2024 - 04.10.2025

Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания, с указанием часов, отводимых на основании каждой темы (8 класс)

№ п/п	Раздел программы	Количество часов	Формы, методы, содержание уроков с учетом рабочей программы воспитания (модуль «Школьный урок»)
1	Теория	1	
	Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Инструктаж по Т.Б.	1	
2	Легкая атлетика.	19	
	Тестирование бега на 30м и челночного бега 3x10м.	1	Урок-зачет. Активное

Контур КРИПТО
владелец МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
сериальный номер ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
срок действия ИЛЬЯНОВСКА "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 42"
электронной подписью 24.10.2024 Куликов Олег Юрьевич
сериальный номер 409C00810FFC1E1B7214D8695B22AE8E5CD26D4C
срок действия 11.07.2024 - 04.10.2025

	Принимают участие в сдаче норм ФВСК ГТО.		приобщение учащихся к патриотизму. Уровень овладения знаниями и умениями.
	Тестирование бега на 60м. Принимают участие в сдаче норм ФВСК ГТО.	1	
	Спринтерский бег.	1	
	Техника метания малого мяча на дальность.	1	
	Метания малого мяча на дальность. Принимают участие в сдаче норм ФВСК ГТО.	1	
	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	1	
	Техника прыжка в длину с разбега.	1	
	Тестирование прыжка в длину с разбега.	1	
	Равномерный бег. Развитие выносливости.	2	Комбинированный урок. Формирование учащихся выполнять задания с учетом учебных возможностей. Подготовка

Контур КРИПТО

владелец

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОР. ОБЛА.
УЛЬЯНОВСКА "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 42"

Куликов Олег Юрьевич

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 24.10.2024

серийный номер
срок действия

409C00810FFC1E1B7214D8695B22AE8E5CD26D4C
11.07.2024 - 04.10.2025

			к кроссу Нации.
	Бег 1000м. Принимают участие в сдаче норм ФВСК ГТО.	1	
	Прыжок в длину с места. Принимают участие в сдаче норм ФВСК ГТО.	1	
	Броски малого мяча на точность.	2	
	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание».	1	
	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1	
	Контрольный урок на тему «Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1	
	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий.	2	
3	Спортивные игры. Футбол	7	
	Т.Б. Техника ведение мяча ногами.	1	
	Техника передач мяча ногами.	2	Урок – игра. Развивать коммуникативные навыки при работе в группах, развивать познавательный интерес.

Контур КРИПТО

владелец

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
УЛЬЯНОВСКА "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 42"

Куликов Олег Юрьевич

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 24.10.2024

серийный номер
срок действия

409C00810FFC1E1B7214D8695B22AE8E5CD26D4C
11.07.2024 - 04.10.2025

	Техника ведения и передач мяча ногами.	1	
	Жонглирование мячом ногами.	1	
	Спортивная игра «Футбол».	1	
	Контрольный урок по теме «Футбол».	1	

4	Гимнастика.	10	
	Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой.	1	
	Развитие координационных способностей.	1	
	Акробатические упражнения. Развитие гибкости, координационных способностей.	2	Комбинированный урок. Формирование учащихся выполнять задания с учетом учебных возможностей.
	Акробатические упражнения. Развитие гибкости.	1	
	Висы. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств.	1	
	Подтягивание на верхней (юноши) перекладине. На низкой (девушки) перекладине или отжимание. Принимают участие в	1	

Документ подписан квалифицированной электронной подписью 24.10.2024

серийный номер
срок действия

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Ульяновска "Средняя школа № 42"

Куликов Олег Юрьевич

409C00810FFC1E1B7214D8695B22AE8E5CD26D4C
11.07.2024 - 04.10.2025

	сдаче норм ФВСК ГТО.		
	Наклон вперед из положения стоя. Принимают участие в сдаче норм ФВСК ГТО.	1	
	Поднимание туловища за 1 мин. Принимают участие в сдаче норм ФВСК ГТО.	1	
	Тестирование. Прыжки через скакалку за 30 сек.	1	
5	Спортивные и подвижные игры. Баскетбол.	11	
	Т.Б. Баскетбол. Стойка баскетболиста, ведение и броски мяча.	1	
	Броски мяча в баскетбольную корзину.	2	Урок – игра. Развивать коммуникативные навыки при работе в группах, развивать познавательный интерес.
	Вырывание и выбивание мяча, передача одной рукой от плеча.	1	
	Броски мяча в баскетбольную корзину.	3	
	Тактические действия в баскетболе.	1	
	Баскетбол. Игра по правилам.	1	

Контур Кристо

владелец

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
УЛЬЯНОВСКА "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 42"

Куликов Олег Юрьевич

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 24.10.2024

серийный номер
срок действия

409C00810FFC1E1B7214D8695B22AE8E5CD26D4C
11.07.2024 - 04.10.2025

	Игра по правилам, вбрасывание мяча.	1	
	Контрольный урок по баскетболу.	1	
6	Лыжная подготовка	14	
	Инструкция по Т.Б. на занятиях лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход.	1	
	Одновременный бесшажный ход.	1	Комбинированный урок. Формирование учащихся выполнять задания с учетом учебных возможностей. Подготовка учащихся к « Лыжне России».
	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости.	1	
	Прохождение дистанции 2 км. Чередование различных ходов.	1	
	Повороты переступанием и прыжком на лыжах.	1	
	Преодоление естественных препятствий на лыжах.	1	
	Торможение и поворот « упором».	1	

Контур.Крипто

владелец

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
УЛЬЯНОВСКА "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 42"

Куликов Олег Юрьевич

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 24.10.2024

серийный номер
срок действия

409C00810FFC1E1B7214D8695B22AE8E5CD26D4C
11.07.2024 - 04.10.2025

	Подъемы на склоны и спуски со склона.	1	
	Различные варианты подъемов и спусков.	1	
	Чередование различных ходов. Прохождение дистанции 1 км.	1	
	Чередование различных ходов. Прохождение дистанции 2 км.	1	
	Прохождение дистанции 2 км. Принимают участие в сдаче норм ФВСК ГТО.	1	Урок-зачет. Активное приобщение учащихся к патриотизму. Уровень овладения знаниями и умениями.
	Прохождение дистанции 3 км.	1	
	Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка».	1	
7	Спортивные игры. Волейбол. Футбол.	22	
	Инструктаж по Т.Б. Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками.	1	
	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке.	1	Урок – игра. Развивать коммуникативные навыки при работе в группах, развивать познавательный

Контур КРИПТО

владелец

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
УЛЬЯНОВСКА "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 42"

Куликов Олег Юрьевич

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 24.10.2024

серийный номер
срок действия

409C00810FFC1E1B7214D8695B22AE8E5CD26D4C
11.07.2024 - 04.10.2025

			интерес.
	Передача мяча сверху за голову. Прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи.	1	
	Прием мяча снизу, нижняя прямая подача.	1	
	Прием мяча снизу, нижние подачи	1	
	Прямой нападающий удар.	1	
	Подачи и удары.	1	
	Передачи и приемы мяча после передвижения.	1	
	Передачи и приемы мяча в парах, тройках.	1	
	Волейбольные упражнения.	1	Урок – игра. Развивать коммуникативные навыки при работе в группах, развивать познавательный интерес.
	Тактические действия в волейболе.	2	
	Волейбол. Игра по правилам.	3	
	Контрольный урок по теме «Волейбол».	1	
	Футбол. Техника ведения мяча ногами.	1	

Контур Кредито

Документ подписан квалифицированной электронной подписью 24.10.2024

владелец

серийный номер
срок действия

муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение города
Ульяновска "Средняя школа № 42"

Куликов Олег Юрьевич

409C00810FFC1E1B7214D8695B22AE8E5CD26D4C
11.07.2024 - 04.10.2025

	Техника передачи мяча ногами.	1	
	Техника ударов по катящемуся мячу.	1	
	Спортивная игра «Футбол».	2	Урок – игра. Развивать коммуникативные навыки при работе в группах, развивать познавательный интерес.
	Контрольный урок по теме «Футбол».	1	
8	Легкая атлетика.	13	
	Полоса препятствий.	1	
	Тестирование прыжка в длину с места. Принимают участие в сдаче норм ФВСК ГТО.	1	
	Тестирование отжимание из упора лежа.	1	
	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 1мин. Принимают участие в сдаче норм ФВСК ГТО.	1	Урок-зачет. Активное приобщение учащихся к патриотизму. Уровень овладения знаниями и умениями. Подготовка к

Контур КРИПТО

владелец

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
УЛЬЯНОВСКА "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 42"

Куликов Олег Юрьевич

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 24.10.2024

серийный номер
срок действия

409C00810FFC1E1B7214D8695B22AE8E5CD26D4C
11.07.2024 - 04.10.2025

			легкоатлетической эстафете.
	Спортивные игры.	1	
	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости.	1	
	Тестирование бега на 30м.	1	
	Тестирование бега на 60м.	1	
	Тестирование метания малого мяча на дальность.	1	
	Тестирование челночного бега 3x10 м.	1	
	Тестирование бега 1000м.	1	
	Эстафетный бег.	1	
	Эстафеты. Скоростно - силовая подготовка.	1	
9	Спортивные и подвижные игры.	5	
	Эстафеты с элементами спортивных игр.	1	Урок – игра. Развивать коммуникативные навыки при работе в группах, развивать познавательный интерес.

Контур КРИПТО

владелец

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
УЛЬЯНОВСКА "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 42"

Куликов Олег Юрьевич

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 24.10.2024

серийный номер
срок действия

409C00810FFC1E1B7214D8695B22AE8E5CD26D4C
11.07.2024 - 04.10.2025

	Подвижные и спортивные игры.	4	
	Итого:	102	

Контур КРИПТО

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 24.10.2024

владелец

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
УЛЬЯНОВСКА "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 42"
Куликов Олег Юрьевич

серийный номер
срок действия

409C00810FFC1E1B7214D8695B22AE8E5CD26D4C
11.07.2024 - 04.10.2025

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
учителей эстетико-
трудового цикла
Протокол №1
« 29» август 2024 г.
Руководитель ШМО
_____Л.Ф Петина

РАССМОТРЕНО
на заседании НМС
Протокол № 1
от «29» августа 2024 г.
Председатель НМС
_____ С. А.
Куранова

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по
УВР
_____ С.А.Куранова
«30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СШ № 42
_____ О.Ю. Куликов
Приказ от 02.09.2024
№ 82-о

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г. Ульяновска «Средняя школа №42»

Рабочая программа

Наименование учебного предмета: физическая культура

Класс 9

Уровень общего образования: основная школа

Учитель: Чудакова Ольга Вячеславовна

Срок реализации программы, учебный год 2024-2025 учебный год

Количество часов по учебному плану ~~всего 68 часов в год; в неделю 2 часа.~~

Планирование составлено на основе:

.Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И.Ляха 5 – 9 классы. Учебное пособие для учителей
общеобразовательных организаций 9-е издание Москва «Просвещение» 2021

Контур КРИПТО

Документ организации, официальный
электронной подписью 24.10.2024

владелец

Свистун Роман

срок действия

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
УЛЬЯНОВСКА "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 42"
Куликов Олег Юрьевич

6900089100021E1B7214D8695B22AE8E5CD26D4C

11.07.2024 - 04.10.2025

Рабочую программу составила:

Чудакова Ольга Вячеславовна

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах ишибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

Контур Кристо

Документ подписан квалифицированной электронной подписью 24.10.2024

владелец

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
ИЛШИНСКОЕ, создатель
Куликов Олег Юрьевич

серийный номер

409C00810FFC1E1B7214D8695B22AE8E5CD26D4C

срок действия

11.07.2024 - 04.10.2025

- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

Контур Крипто

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 24.10.2024

владелец

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
УЛЬЯНОВСКА "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 42"
Куликов Олег Юрьевич

серийный номер

409C00810FFC1E1B7214D8695B22AE8E5CD26D4C

срок действия

11.07.2024 - 04.10.2025

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака; устанавливать причинную следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 24.10.2024

серийный номер
срок действия

409C00810FFC1E1B7214D8695B22AE8E5CD26D4C
11.07.2024 - 04.10.2025

Контур КРИПТО

Министерство образования и науки
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
УЛЬЯНОВСКА "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 42"
Куликов Олег Юрьевич

- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
 - описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
 - наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
 - изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения
- Универсальные учебные регулятивные действия:
- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
 - составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений
 - активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
 - разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
 - организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится: отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

Контур Кристо

владелец

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
УЛЬЯНОВСКА "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 42"
Куликов Олег Юрьевич

серийный номер

409C00810FFC1E1B7214D8695B22AE8E5CD26D4C

срок действия

11.07.2024 - 04.10.2025

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 24.10.2024

понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности;

понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы; использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа; измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»;

использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой; определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи; составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки); составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите; тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей

Контур КРИПТО

Документ подписан квалифицированной электронной подписью 24.10.2024

серийный номер 409C00810FFC1E1B7214D8695B22AE8E5CD26D4C
срок действия 11.07.2024 - 04.10.2025

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
УЛЬЯНОВСКА "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 42"
Куликов Олег Юрьевич

Содержание учебного предмета, курса

Знание о физической культуре.

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Планирование занятий физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Контур КРИПТО

владелец

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
УЛЬЯНОВСКА "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 42"
Куликов Олег Юрьевич

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 24.10.2024

серийный номер
срок действия

409C00810FFC1E1B7214D8695B22AE8E5CD26D4C
11.07.2024 - 04.10.2025

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность: Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей культуры. Комплексы силовой гимнастики, аэробики и шейпинга.

Спортивно-оздоровительная деятельность: с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

- Организуемые команды и приёмы.
- Акробатические упражнения: длинный кувырок через препятствие, стойка на руках, кувырок назад через стойку на руках, переворот боком, пружки в глубину.
- Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).
- Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Лёгкая атлетика.

- Высокий и низкий старт.
- Стартовый разгон, бег на результат (различные дистанции).
- Эстафетный бег.
- Прыжки в длину с разбега.
- Прыжки в высоту с разбега.
- Метание малого мяча.

Лыжные гонки.

- Правила техники безопасности при использовании лыж.
- Техника передвижения на лыжах.
- Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий.
- Тактика лыжных гонок.
- Прохождение заданных дистанций на лыжах.

Контур КРИПТО

владелец

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
УЛЬЯНОВСКА "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 42"
Куликов Олег Юрьевич

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 24.10.2024

серийный номер

409C00810FFC1E1B7214D8695B22AE8E5CD26D4C

срок действия

11.07.2024 - 04.10.2025

Спортивные игры.

- **Баскетбол.** Комбинации из освоенных элементов техники передвижения; варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением; варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением; действия игроков с мячом и без мяча; тактические действия; игра по правилам.
- **Волейбол.** Комбинации из освоенных элементов техники передвижения; варианты техники приема, передачи и подачи мяча; варианты нападающего удара через сетку; варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и групповое); страховка; тактические действия; игра по правилам.
- **Футбол.** Комбинации из освоенных элементов техники передвижения; варианты ударов.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общездоровьесберегающая физическая подготовка.

Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания, с указанием часов, отводимых на основании каждой темы (9 класс)

№п/п	Раздел программы	Количество часов	Формы, методы, содержание уроков с учетом рабочей программы воспитания (модуль «Школьный урок»)
1	Теория	1	
	Вводный инструктаж по Т.Б.	1	

Контур Кристо
владелец МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
сериальный номер ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
срок действия УЛЬЯНОВСКА "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 42"
 Куликов Олег Юрьевич
Документ подписан квалифицированной электронной подписью 24.10.2024 409C00810FFC1E1B7214D8695B22AE8E5CD26D4C

2	Легкая атлетика.	7	
	Низкий старт 30 метров.	1	
	Бег 100 метров. Принимают участие в сдаче норм ФВСК ГТО	1	Урок-зачет. Активное приобщение учащихся к патриотизму. Уровень овладения знаниями и умениями.
	Прыжок в длину с места. Принимают участие в сдаче норм ФВСК ГТО.	1	
	Бег 2000 - 3000 метров. Принимают участие в сдаче норм ФВСК ГТО.	1	
	Аэробная тренировка.	1	
	Бег 300 метров. Учёт.	1	
	Тестирование скоростно – силовых возможностей.	1	
3	Спортивные игры. Волейбол.	14	
	Т.Б. Стойки и перемещения в волейболе.	1	
	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	1	Комбинированный урок. Формирование учащихся выполнять задания с учетом учебных возможностей. Подготовка к Олимпиаде по физической культуре.
	Верхняя и нижняя передача мяча в парах на месте и в движении.	1	
	Прямой нападающий удар через сетку с зоны 3-4.	1	
	Одиночное и групповое блокирование.	1	
	Верхняя передача мяча в прыжке.	1	
	Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки.	1	
	Верхняя передача мяча в тройках.	1	

Контур Кристо

Документ подписан квалифицированной электронной подписью 24.10.2024

владелец

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
УЛЬЯНОВСКА "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 42"
Куликов Олег Юрьевич

серийный номер
срок действия

409C00810FFC1E1B7214D8695B22AE8E5CD26D4C
11.07.2024 - 04.10.2025

	Верхняя прямая подача и приём с подачи в учебной игре.	1	
	Совершенствование техники защитных действий.	1	
	Тактические действия в учебной игре.	1	Урок – игра. Развивать коммуникативные навыки при работе в группах, развивать познавательный интерес.
	Круговая тренировка.	1	
	Учебно- тренировочная игра.	2	

4	Гимнастика.	8	
	Строевые упражнения в движении. Висы и упоры. Т.Б.	1	
	Висы и упоры. Лазание по гимнастической стенке.	1	Комбинированный урок. Формирование учащихся выполнять задания с учетом учебных возможностей.
	Круговая тренировка.	1	
	Развитие силовых способностей, выносливости и гибкости.	1	
	Подтягивание из виса на высокой перекладине, отжимание. Участие в ФВСК ГТО.	1	
	Наклон из положения стоя. Участие в ФВСК ГТО.	1	
	Поднимание туловища из положения лежа на спине. Участие в ФВСК ГТО.	1	
	Совершенствование акробатических элементов. Развитие гибкости.	1	
5	Лыжная подготовка	10	

Документ подписан квалифицированной электронной подписью 24.10.2024
 владелец: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ЦЕЛЕВОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА УЛЬЯНОВСКА "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 42"
 Юрьевич

серийный номер: 409C00810FFC1E1B7214D8695B22AE8E5CD26D4C
 срок действия: 11.07.2024 - 04.10.2025

	Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Совершенствование бесшажного хода.	1	
	Подъём «полуёлочкой».	1	Урок – игра. Развивать коммуникативные навыки при работе в группах, развивать познавательный интерес.
	Прохождение дистанции до 2 км. Совершенствование подъёма.	1	
	Прохождение дистанции до 2 км.	1	
	Торможение «плугом»	1	
	Прохождение дистанции до 2 км.	1	
	Повороты переступанием.	1	
	Прохождение дистанции до 2 км.	1	
	Совершенствование поворотам.	1	
	Прохождение дистанции до 2 км.	1	Комбинированный урок. Формирование учащихся выполнять задания с учетом учебных возможностей. Подготовка учащихся к « Лыжне России».
6	Спортивные игры. Баскетбол.	13	
	Т.Б. на уроках по спортивным играм. Совершенствование стойки игрока.	1	
	Перемещения в стойке боком.	1	
	Совершенствование перемещений в стойке боком.	1	

Контур КРИПТО

Документ подписан квалифицированной электронной подписью 24.10.2024

владелец

серийный номер

срок действия

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА ТОБЯЗИНСКОГО РАЙОНА ОБЛАСТИ ЧУВАШСКОЙ ШКОЛА № 42"
Куликов Олег Юрьевич

409C00810FFC1E1B7214D8695B22AE8E5CD26D4C

11.07.2024 - 04.10.2025

	Совершенствование остановок.	1	
	Повороты с мячом.	1	
	Совершенствование ловли и передачи.	1	Урок-зачет. Активное приобщение учащихся к патриотизму. Уровень овладения знаниями и умениями.
	Совершенствование передач в баскетболе.	1	
	Передачи мяча в движении.	1	
	Совершенствование ведения мяча.	1	
	Игра по упрощённым правилам.	1	
	Совершенствование бросков.	1	
	Учебная игра в баскетбол.	2	Урок – игра. Развивать коммуникативные навыки при работе в группах, развивать познавательный интерес.
7	Легкая атлетика.	10	
	Бег по пересеченной местности. Т.Б.	1	
	Тестирование бега на 30 м.	1	
	Участие в сдаче норм ФВСК ГТО – в беге на 100 м.	1	Урок-зачет. Активное приобщение учащихся к патриотизму. Уровень овладения знаниями и умениями. Подготовка к легкоатлетической

Контур КРИПТО

Документ подписан квалифицированной электронной подписью 24.10.2024

владелец

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
УЛЬЯНОВСКА "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 42"
Куликов Олег Юрьевич

серийный номер
срок действия

409C00810FFC1E1B7214D8695B22AE8E5CD26D4C
11.07.2024 - 04.10.2025

			эстафете.
	Тестирование челночного бега 3x10 м.	1	
	Метание гранаты на дальность.	1	
	Участие в сдаче норм ФВСК ГТО – в метании гранаты на дальность.	1	
	Участие в сдаче норм ФВСК ГТО – прыжки в длину с места.	1	
	Равномерный бег. Развитие выносливости.	1	
	Участие в сдаче норм ФВСК ГТО – бег на 2000 и 3000 м.	1	
	Эстафетный бег.	1	
8	Спортивные и подвижные игры.	5	
	Эстафеты. Спортивные и подвижные игры. Т.Б.	2	Урок – игра. Развивать коммуникативные навыки при работе в группах, развивать познавательный интерес.
	Спортивные и подвижные игры.	3	
	Итого:	68	

Контур Крипто

владелец

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
УЛЬЯНОВСКА "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 42"
Куликов Олег Юрьевич

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 24.10.2024

серийный номер
срок действия

409C00810FFC1E1B7214D8695B22AE8E5CD26D4C
11.07.2024 - 04.10.2025

Контур Кристо

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 24.10.2024

владелец

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
УЛЬЯНОВСКА "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 42"
Куликов Олег Юрьевич

серийный номер
срок действия

409C00810FFC1E1B7214D8695B22AE8E5CD26D4C
11.07.2024 - 04.10.2025

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
учителей эстетико-
трудового цикла
Протокол №1
« 29» август 2024 г.
Руководитель ШМО
_____Л.Ф Петина

РАССМОТРЕНО
на заседании НМС
Протокол № 1
от «29» августа 2024 г.
Председатель НМС
_____ С. А.
Куранова

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по
УВР
_____ С.А.Куранова
«30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СШ № 42
_____ О.Ю. Куликов
Приказ от 02.09.2024
№ 82-о

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г. Ульяновска «Средняя школа №42»

Рабочая программа

Наименование учебного предмета: адаптивная физическая культура

Класс 9

Уровень общего образования: основная школа

Учитель: Чудакова Ольга Вячеславовна

Срок реализации программы, учебный год 2024-2025 учебный год

Количество часов по учебному плану ~~всего 68 часов в год; в неделю 2 часа.~~

Планирование составлено на основе:

.Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Лаха 5 – 9 классы. Учебное пособие для учителей
общеобразовательных организаций. 9-е издание Москва «Просвещение» 2021

Контур КРИПТО

владелец

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
УЛЬЯНОВСКА "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 42"
Куликов Олег Юрьевич

Документ организации, оформленный
электронной подписью 24.10.2024

срок действия

690D08910402E1B7214D8695B22AE8E5CD26D4C
11.07.2024 - 04.10.2025

Рабочую программу составила:

Чудакова Ольга Вячеславовна

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

При подготовке рабочей программы учитывались требования к личностным и метапредметным результатам, отраженные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования.

По структуре планируемые результаты освоения программы соответствуют планируемым результатам АООП ООО ЗПР, они включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

русская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к спортивному прошлому и настоящему многонационального народа России, осознание и ощущение личностной сопричастности спортивной составляющей жизни русского народа); знание истории спорта, знаменитых спортсменов России и мира;

готовность и способность обучающихся с ЗПР к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к занятиям адаптивной физической культурой; готовность и способность к осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 24.10.2024

серийный номер
срок действия

409C00810FFC1E1B7214D8695B22AE8E5CD26D4C
11.07.2024 - 04.10.2025

развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам при выполнении физических упражнений и в совместной спортивной деятельности;

сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное, спортивное многообразие современного мира;

осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к физическим возможностям другого человека, к его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции; готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм на уроках «Адаптивная физическая культура»;

сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях;

развитость эстетического сознания через освоение понимания красоты движения и человека;

сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом).

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию по истории спорта, теоретическим основам адаптивной физической культуры, содержащуюся в готовых информационных объектах;

подбирать соответствующие термины к упражнению, движению или спортивному инвентарю;

выделять общий признак или отличие двух или нескольких упражнений, объяснять их сходство или отличия;

объединять движения, упражнения в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать;

различать/выделять явление из общего ряда других явлений;

выделять причинно-следственные связи наблюдаемых явлений или событий, выявлять причины возникновения наблюдаемых явлений или событий;

заполнять и/или дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты: составление режима дня, программы тренировок и т.д.

обозначать символом и знаком движение;

определять логические связи между движениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме выполнения упражнения;

строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания о физическом упражнении, к которому применяется алгоритм;

Контур Кристо

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Ульяновска "Средняя школа № 43"
Куликов Олег Юрьевич

409C00810FFC1E1B7214D8695B22AE8E5CD26D4C
11.07.2024 - 04.10.2025

находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями изучения теоретических основ адаптивной физической культуры).

Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:

определять возможные роли в совместной деятельности;

организовывать самостоятельно или совместно с педагогом учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; заниматься индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

распознавать невербальные средства общения в процессе спортивных игр, прогнозировать конфликтные ситуации, смягчая конфликты;

оценивать качество своего вклада в командный результат.

Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:

анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты по предмету «Адаптивная физическая культура»;

определять совместно с педагогом критерии оценки планируемых образовательных результатов;

идентифицировать препятствия, возникающие при достижении собственных запланированных образовательных результатов в части физического совершенствования;

выдвигать версии преодоления препятствий, формулировать гипотезы, в отдельных случаях – прогнозировать конечный результат;

ставить цель и формулировать задачи собственной образовательной деятельности с учетом выявленных затруднений и существующих возможностей;

обосновывать выбранные подходы и средства, используемые для достижения образовательных результатов.

определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;

обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных задач;

определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и задачи;

выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать оптимальные ресурсы для совершенствования двигательных функций;

планировать и корректировать свое физическое развитие.

различать результаты и способы действий при достижении результатов;

определять совместно с педагогом критерии достижения планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;

отбирать инструменты для оценивания и оценивать свою деятельность, осуществлять самоконтроль на уроках по адаптивной физической культуре;

КонтурКрипто

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью; 24.10.2024

владелец: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
УЛЬЯНОВСКА "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 42"
Куликов Олег Юрьевич
серийный номер: 409C00810FFC1E1B7214D8695B22AE8E5CD26D4C
срок действия: 11.07.2024 - 04.10.2025

работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик/показателей результата;

определять критерии правильности (корректности) выполнения упражнения;

обосновывать достижимость выполнения упражнения выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;

фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

анализировать собственную деятельность на уроках по адаптивной физкультуре и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;

соотносить реальные и планируемые результаты двигательного развития и делать выводы о причинах его успешности/эффективности или неуспешности/неэффективности;

определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к правильному выполнению физического упражнения;

демонстрировать приемы регуляции собственных психофизиологических/эмоциональных состояний.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Целевым ориентиром освоения обучающимися с ЗПР программы по адаптивной физической культуре являются предметные результаты освоения программы по физической культуре в соответствии с требованиями ФГОС ООО.

Предметные результаты освоения программного материала по основным тематическим модулям («Знание о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Лыжная подготовка») определяются индивидуально для каждого обучающегося с ЗПР с учетом его особых образовательных потребностей, особенностей развития моторики и психомоторики. Обучающиеся с ЗПР должны уметь использовать полученные в ходе занятий теоретические знания на практике: в условиях тренировочных занятий, соревновательной деятельности, а также в повседневной двигательной деятельности.

Коррекционные цели изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Общей целью школьного образования по адаптивной физической культуре является формирование разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения здоровья, оптимизации жизнедеятельности и организации активного отдыха.

Цель реализации программы по предмету «Адаптивная физическая культура» – обеспечение овладения обучающимися с ЗПР необходимым уровнем подготовки в области физической культуры, совершенствование двигательной деятельности обучающихся, повышение функциональных возможностей основных систем организма, необходимых для полноценной социальной адаптации обучающихся.

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 24.10.2024

владелец

серийный номер

срок действия

Муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение города
Ульяновска "Средняя школа № 42"
Куликов Олег Юрьевич

409C00810FFC1E1B7214D8695B22AE8E5CD26D4C

11.07.2024 - 04.10.2025

Обеспечение регулярной, адекватной состоянию здоровья физической нагрузки, формирование мотивации и привычки к двигательной активности, определение доступного уровня физической активности и поддержание его в течение учебного года являются неперенными условиями достижения поставленной цели.

Достижение поставленной цели при разработке и реализации адаптивной программы по физическому воспитанию предусматривает решение как общих, так и специфических (коррекционных, компенсаторных, профилактических) задач.

Общие задачи физического воспитания обучающихся на уровне основного общего образования:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- развитие двигательной активности обучающихся;
- достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств;
- обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;
- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
- формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;
- приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей;
- формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности;
- воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности;
- формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие;
- развитие творческих способностей.

Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические) физического воспитания обучающихся с ЗПР на уровне основного общего образования:

- коррекция техники выполнения основных движений – ходьбы, бега, плавания, прыжков, перелезания, метания и др.;
- коррекция и развитие координационных способностей – согласованности движений отдельных мышц при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации;
- развитие двигательных качеств: силы, скорости, выносливости, пластичности, гибкости и пр.;
- профилактика и коррекция соматических нарушений – дыхательной и сердечно-сосудистой системы, сколиоза, плоскостопия, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;

Контур Критто

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 29.01.2025

владелец
серийный номер
срок действия

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
УЛЬЯНОВСКА "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 42"
Куликов Олег Юрьевич
409C00810FFC1E1B7214D8695B22AE8E5CD26D4C
11.07.2024 - 04.10.2025

- коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т.д.;
- коррекция психических нарушений в процессе деятельности –зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и словесно-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.д.;
- воспитание произвольной регуляции поведения, возможности следовать правилам;
- развитие потребности в общении и объединении со сверстниками, коммуникативного поведения;
- преодоление личностной незрелости обучающихся с ЗПР, воспитание воли, целеустремленности, способности к преодолению трудностей, самоконтроля, самоутверждения, самоопределения;
- обеспечение положительной мотивации к занятиям физкультурой и спортом;
- профилактика отклонений в поведении и деятельности, преодоление установок на аддиктивные формы поведения, ориентаций на применение силы.

Содержание учебного предмета, курса

Знание о физической культуре.

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Контур КРИПТО

Документ подписан электронной подписью 24.10.2024

свидетельство
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
УЛЬЯНОВСКА "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 42"
Куликов Олег Юрьевич

серийный номер 409000810FFC1E1B7214D8695B22AE8E5CD26D4C
срок действия 11.07.2024 - 04.10.2025

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Планирование занятий физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность: Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей культуры. Комплексы силовой гимнастики, аэробики и шейпинга.

Спортивно-оздоровительная деятельность: с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

- Организующие команды и приёмы.
- Акробатические упражнения: длинный кувырок через препятствие, стойка на руках, кувырок назад через стойку на руках, переворот боком, пружки в глубину.
- Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).
- Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Лёгкая атлетика.

- Высокий и низкий старт.

Контур Крипто
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Ульяновска "Средняя школа № 42"
Куликов Олег Юрьевич

Документ подписан квалифицированной электронной подписью 24.10.2024

серийный номер 409C00810FFC1E1B7214D8695B22AE8E5CD26D4C
срок действия 11.07.2024 - 04.10.2025

- Стартовый разгон, бег на результат (различные дистанции).
- Эстафетный бег.
- Прыжки в длину с разбега.
- Прыжки в высоту с разбега.
- Метание малого мяча.

Лыжные гонки.

- Правила техники безопасности при использовании лыж.
- Техника передвижения на лыжах.
- Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий.
- Тактика лыжных гонок.
- Прохождение заданных дистанций на лыжах.

Спортивные игры.

- **Баскетбол.** Комбинации из освоенных элементов техники передвижения; варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением; варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением; действия игроков с мячом и без мяча; тактические действия; игра по правилам.
- **Волейбол.** Комбинации из освоенных элементов техники передвижения; варианты техники приема, передачи и подачи мяча; варианты нападающего удара через сетку; варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и групповое); страховка; тактические действия; игра по правилам.
- **Футбол.** Комбинации из освоенных элементов техники передвижения; варианты ударов.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка.

Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания, с указанием часов,

Контур Кристо

владелец

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
СЛЯНОВСКА "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 42"
Куликов Олег Юрьевич

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 24.10.2024

серийный номер
срок действия

489C998177FC151B721408605B33A53E5CD26D4C
11.07.2024 - 04.10.2025

отводимых на основании каждой темы (9 класс)

№п/п	Раздел программы	Количество часов	Формы, методы, содержание уроков с учетом рабочей программы воспитания (модуль «Школьный урок»)
1	Теория	1	
	Вводный инструктаж по Т.Б.	1	
2	Легкая атлетика.	7	
	Низкий старт 30 метров.	1	
	Бег 100 метров. Принимают участие в сдаче норм ФВСК ГТО	1	Урок-зачет. Активное приобщение учащихся к патриотизму. Уровень овладения знаниями и умениями.
	Прыжок в длину с места. Принимают участие в сдаче норм ФВСК ГТО.	1	
	Бег 2000 - 3000 метров. Принимают участие в сдаче норм ФВСК ГТО.	1	
	Аэробная тренировка.	1	
	Бег 300 метров. Учёт.	1	
	Тестирование скоростно – силовых возможностей.	1	
3	Спортивные игры. Волейбол.	14	
	Т.Б. Стойки и перемещения в волейболе. <small>владелец</small>	1	
	Комбинации из передвижений и остановок игрока. <small>серийный номер</small>	1	Комбинированный урок. Формирование учащихся выполнять задания с
	<small>Документ подписан квалифицированной электронной подписью 24.10.2024</small>	<small>срок действия</small>	

Контур КРИПТО


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
УЛЬЯНОВСКА "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 42"
Куликов Олег Юрьевич

409C00810FFC1E1B7214D8695B22AE8E5CD26D4C
11.07.2024 - 04.10.2025

			учетом учебных возможностей. Подготовка к Олимпиаде по физической культуре.
	Верхняя и нижняя передача мяча в парах на месте и в движении.	1	
	Прямой нападающий удар через сетку с зоны 3-4.	1	
	Одиночное и групповое блокирование.	1	
	Верхняя передача мяча в прыжке.	1	
	Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки.	1	
	Верхняя передача мяча в тройках.	1	
	Верхняя прямая подача и приём с подачи в учебной игре.	1	
	Совершенствование техники защитных действий.	1	
	Тактические действия в учебной игре.	1	Урок – игра. Развивать коммуникативные навыки при работе в группах, развивать познавательный интерес.
	Круговая тренировка.	1	
	Учебно- тренировочная игра.	2	

4	Гимнастика.	8	
	Строевые упражнения в движении. Висы и упоры. Т.Б.	1	
	<p>Висы и упоры на перекладине по гимнастической стенке.</p> <p>Документ подписан квалифицированной электронной подписью 24.10.2024</p> <p>серийный номер</p> <p>срок действия</p>	<p>1</p> <p>Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Ульяновска "Средняя школа № 42"</p> <p>Куликов Олег Юрьевич</p> <p>409C00810FFC1E1B7214D8695B22AE8E5CD26D4C</p> <p>11.07.2024 - 04.10.2025</p>	<p>Комбинированный урок.</p> <p>Формирование учащихся выполнять задания с учетом</p>

			учебных возможностей.
	Круговая тренировка.	1	
	Развитие силовых способностей, выносливости и гибкости.	1	
	Подтягивание из виса на высокой перекладине, отжимание. Участие в ФВСК ГТО.	1	
	Наклон из положения стоя. Участие в ФВСК ГТО.	1	
	Поднимание туловища из положения лежа на спине. Участие в ФВСК ГТО	1	
	Совершенствование акробатических элементов. Развитие гибкости.	1	
5	Лыжная подготовка.	10	
	Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Совершенствование бесшажного хода.	1	
	Подъём «полуёлочкой».	1	Урок – игра. Развивать коммуникативные навыки при работе в группах, развивать познавательный интерес.
	Прохождение дистанции до 2 км. Совершенствование подъёма.	1	
	Прохождение дистанции до 2 км.	1	
	Торможение «плугом»	1	
	Прохождение дистанции до 2 км.	1	
	Повороты переступанием.	1	
	Прохождение дистанции до 2 км.	1	
	Совершенствование поворотов	1	


владелец муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Ульяновска "Средняя школа № 42"
Куликов Олег Юрьевич

Документ подписан квалифицированной электронной подписью
серийный номер 409C00810FFC1E1B7214D8695B22AE8E5CD26D4C
срок действия 11.07.2024 - 04.10.2025

	Прохождение дистанции до 2 км.	1	Комбинированный урок. Формирование учащихся выполнять задания с учетом учебных возможностей. Подготовка учащихся к « Лыжне России».
6	Спортивные игры. Баскетбол.	13	
	Т.Б. на уроках по спортивным играм. Совершенствование стойки игрока.	1	
	Перемещения в стойке боком.	1	
	Совершенствование перемещений в стойке боком.	1	
	Совершенствование остановок.	1	
	Повороты с мячом.	1	
	Совершенствование ловли и передачи.	1	Урок-зачет. Активное приобщение учащихся к патриотизму. Уровень овладения знаниями и умениями.
	Совершенствование передач в баскетболе.	1	
	Передачи мяча в движении.	1	
	Совершенствование ведения мяча.	1	
	Игра по упрощённым правилам.	1	
	Совершенствование бросков.	1	
	Учебная игра в баскетбол	2	Урок – игра. Развивать коммуникативные навыки при работе в группах, развивать

Контур Кристо


Документ подписан квалифицированной электронной подписью 24.10.2024

владелец

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
УЛЬЯНОВСКА "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 42"
Куликов Олег Юрьевич

серийный номер
срок действия

409C00810FFC1E1B7214D8695B22AE8E5CD26D4C
11.07.2024 - 04.10.2025

			познавательный интерес.
7	Легкая атлетика.	10	
	Бег по пересеченной местности. Т.Б.	1	
	Тестирование бега на 30 м.	1	
	Участие в сдаче норм ФВСК ГТО – в беге на 100 м.	1	Урок-зачет. Активное приобщение учащихся к патриотизму. Уровень овладения знаниями и умениями. Подготовка к легкоатлетической эстафете.
	Тестирование челночного бега 3x10 м.	1	
	Метание гранаты на дальность.	1	
	Участие в сдаче норм ФВСК ГТО – в метании гранаты на дальность.	1	
	Участие в сдаче норм ФВСК ГТО – прыжки в длину с места.	1	
	Равномерный бег. Развитие выносливости.	1	
	Участие в сдаче норм ФВСК ГТО – бег на 2000 и 3000 м.	1	
	Эстафетный бег.	1	
8	Спортивные и подвижные игры.	5	
	Эстафеты. Спортивные и подвижные игры. Т.Б.	2	Урок – игра. Развивать коммуникативные навыки при работе в группах, развивать познавательный интерес.
<div style="border: 1px solid blue; padding: 5px;">  <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 5px;"> <div style="font-size: small;"> <p>Документ подписан квалифицированной электронной подписью 24.10.2024</p> </div> <div style="font-size: small;"> <p>владелец</p> <p>серийный номер</p> <p>срок действия</p> </div> <div style="font-size: small;"> <p>МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА УЛЬЯНОВСКА "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 42" Куликов Олег Юрьевич</p> <p>409C00810FFC1E1B7214D8695B22AE8E5CD26D4C</p> <p>11.07.2024 - 04.10.2025</p> </div> </div> </div>			

	Спортивные и подвижные игры.	3	
	Итого:	68	

Контур КРИПТО

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 24.10.2024

владелец

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
УЛЬЯНОВСКА "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 42"
Куликов Олег Юрьевич

серийный номер
срок действия

409C00810FFC1E1B7214D8695B22AE8E5CD26D4C
11.07.2024 - 04.10.2025

Контур Кристо

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 24.10.2024

владелец

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
УЛЬЯНОВСКА "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 42"
Куликов Олег Юрьевич

серийный номер
срок действия

409C00810FFC1E1B7214D8695B22AE8E5CD26D4C
11.07.2024 - 04.10.2025

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области

Управление образования администрации города Ульяновска

МБОУ СШ № 42

РАССМОТРЕНО

на ШМО учителей
эстетико-трудового
цикла

Петина Л.Ф.

от «29» 08 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УВР

от «30» 08 2024 г.

Куранова С.А

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СШ
№42

Куликов О.Ю.
Приказ №82-о
от «02» 09 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 5909338)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 10 – 11 классов

Контур Кристо

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 24.10.2024

владелец

г. Ульяновск 2024

серийный номер

срок действия

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
УЛЬЯНОВСКОЕ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 42»
Куликов Олег Юрьевич

409C00810FFC1E1B7214D8695B22AE8E5CD26D4C

11.07.2024 - 04.10.2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре для 10–11 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную концепцию требований ФГОС СОО и раскрывает их реализацию через конкретное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для укрепления, поддержания здоровья и сохранения активного творческого долголетия.

В программе по физической культуре нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания общего образования, внедрение новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

При формировании основ программы по физической культуре использовались прогрессивные идеи и теоретические положения ведущих педагогических концепций, определяющих современное развитие отечественной системы образования:

концепция духовно-нравственного развития и воспитания гражданина Российской Федерации, ориентирующая учебно-воспитательный процесс на формирование гуманистических и патриотических качеств личности учащихся, ответственности за судьбу Родины;

концепция формирования универсальных учебных действий, определяющая основы становления российской гражданской идентичности обучающихся, активное их включение в культурную и общественную жизнь страны;

концепция формирования ключевых компетенций, устанавливающая основу саморазвития и самоопределения личности в процессе непрерывного образования;

концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура», ориентирующая учебно-воспитательный процесс на внедрение новых технологий и инновационных подходов в обучении двигательным действиям, укреплении здоровья и развитии физических качеств;

концепция структуры и содержания учебного предмета «Физическая культура», обосновывающая направленность учебных программ на

Контур Крипто

владелец

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 42»

УЛЬЯНОВСКА

Муниципальный район «Трехречье»

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 24.10.2024

серийный номер

409C00810FFC1E1B7214D8695B22AE8E5CD26D4C

срок действия

11.07.2024 - 04.10.2025

формирование целостной личности учащихся, потребность в бережном отношении к своему здоровью и ведению здорового образа жизни.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укреплению здоровья, повышению функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развитию жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с федеральной образовательной программой основного общего образования и предусматривает завершение полного курса обучения обучающихся в области физической культуры.

Общей целью общего образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре для 10–11 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в программе по физической культуре по трём основным направлениям.

Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне».

Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно – достиженческой и прикладно – ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной

направленности, совершенствования технико-тактических действий в различных видах спорта. Результатом этого направления представят умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной

КонтурКрипто

Документ подписан квалифицированной электронной подписью 24.10.2024

серийный номер
срок действия

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя школа № 42»
Ульяновска
Коллектив О.В. Кабаева
409C00810FFC1E1B7214D8695B22AE8E5CD26D4C
11.07.2024 - 04.10.2025

организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

Центральной идеей конструирования программы по физической культуре и её планируемых результатов на уровне среднего общего образования является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе системно-структурной организации учебного содержания, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей лично значимого смысла содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые структурными компонентами входят в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастики, лёгкой атлетики, зимних видов спорта (на примере лыжной подготовки с учётом климатических условий, при этом лыжная подготовка может быть заменена либо другим зимним видом спорта, либо видом спорта из федеральной рабочей программы по физической культуре), спортивных игр, плавания и атлетических единоборств. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Альтернативные модули объединены в программе по физической культуре модулем «Спортивная и физическая подготовка», содержание которого

Контур КРИПТО

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 24.10.2024

серийный номер
срок действия

409C00810FFC1E1B7214D8695B22AE8E5CD26D4C
11.07.2024 - 04.10.2025

разрабатывается образовательной организацией на основе федеральной рабочей программы по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации модуль «Спортивная и физическая подготовка» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей программе по физической культуре в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля предлагается содержательное наполнение модуля «Базовая физическая подготовка».

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры, – 136 часов: в 10 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 11 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

Контур Крипто

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 24.10.2024

владелец

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
УЛЬЯНОВСКА "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 42"
Куликов Олег Юрьевич

серийный номер
срок действия

409C00810FFC1E1B7214D8695B22AE8E5CD26D4C
11.07.2024 - 04.10.2025

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

10 КЛАСС

Знания о физической культуре

Физическая культура как социальное явление. Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, её связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека.

Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая).

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как основа прикладно-ориентированной физической культуры, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне» в Союзе советских социалистических республик (далее – СССР) и Российской Федерации. Характеристика структурной организации комплекса «Готов к труду и обороне» в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16–17 лет.

Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации».

Физическая культура как средство укрепления здоровья человека. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание.

Способы самостоятельной двигательной деятельности

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга. Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая). Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение.

Контур КРИПТО

Документ подписан квалифицированной электронной подписью 24.10.2024

серийный номер
срок действия

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
УЛЬЯНОВСКА "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 42"
Куликов Олег Юрьевич

4092000701761216721408000224E8E50026D4C
11.07.2024 - 04.10.2025

Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения.

Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения, предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.

Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Спортивные игры».

Футбол. Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Баскетбол. Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, способы овладения мячом при «спорном мяче», выполнение штрафных бросков. Выполнение правил 3–8–24 секунды в условиях игровой деятельности. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Волейбол. Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение

соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях.

Специальная подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов

КонтурКрипто

спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

11 КЛАСС

Знания о физической культуре

Здоровый образ жизни современного человека. Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни, характеристика основных этапов адаптации. Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека.

Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек. Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни.

Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель и задачи, содержательное наполнение. Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности. Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой.

Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах.

Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой. Причины возникновения травм и способы их предупреждения, правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.

Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга, переломах, вывихах и ранениях, обморожении, солнечном и тепловом ударах.

Способы самостоятельной двигательной деятельности

Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни. Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения, характеристика основных методов, приёмов и процедур, правила их проведения (методика Э. Джекобсона, аутогенная тренировка И. Шульца, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, синхрогимнастика по методу «Ключ»).

Контур Критто

владелец

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
УЛЬЯНОВСКА "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 42"
Куликов Олег Юрьевич

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 24.10.2024

серийный номер
срок действия

409C00810FFC1E1B7214D8695B22AE8E5CD26D4C
11.07.2024 - 04.10.2025

Массаж как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа. Основные приёмы самомассажа, их воздействие на организм человека.

Банные процедуры, их назначение и правила проведения, основные способы парения.

Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне». Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса «Готов к труду и обороне», способы определения направленности её тренировочных занятий в годичном цикле. Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания.

Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам, правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний, целлюлита, снижения массы тела. Стретчинг и шейпинг как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Спортивные игры».

Футбол. Повторение правил игры в футбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Баскетбол. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Волейбол. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

Модуль «Атлетические единоборства». Атлетические единоборства в системе профессионально-ориентированной двигательной деятельности: её цели и задачи, формы организации тренировочных занятий. Основные

Контур Кристо

Документ подписан квалифицированной электронной подписью 24.10.2024

Владелец

серийный номер
срок действия

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ
УЛЬЯНОВСКА "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 42"
Илигус Елена Юрьевна

409C00810FFC1E1B7214D8695B22AE8E5CD26D4C
11.07.2024 - 04.10.2025

технические приёмы атлетических единоборств и способы их самостоятельного разучивания (самостраховка, стойки, захваты, броски).

Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Общая физическая подготовка.

Развитие силовых способностей. Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и других). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусках, перекладинах, гимнастической стенке и других). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неопределённых тяжестей (сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другое).

Развитие скоростных способностей.

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметке с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорением по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в

КонтурКрипто

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 24.10.2024

серийный номер
срок действия

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
УЛЬЯНОВСКА "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 42"
Кировский Ю.И.

409C00810FFC1E1B7214D8695B22AE8E5CD26D4C
11.07.2024 - 04.10.2025

движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя прыжки на разную высоту и длину, по разметке, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости.

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

Развитие координации движений.

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости.

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика»

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы

общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с

Контур Крисето

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 24.10.2024

серийный номер
срок действия

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
УЛЬЯНОВСКА "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 42"
Калининский Юрвент
409C00810FFC1E1B7214D8695B22AE8E5CD26D4C
11.07.2024 - 04.10.2025

большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднятие ног в висе на гимнастической стенке до сильной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» (с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с непределёнными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика»

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции).

Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

КонтурКрипто

владделец

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
УЛЬЯНОВСКА "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 42"

Куликов Олег Юрьевич

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 24.10.2024

серийный номер
срок действия

409C00810FFC1E1B7214D8695B22AE8E5CD26D4C
11.07.2024 - 04.10.2025

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочерёдно. Бег с препятствиями. Бег в горку с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Зимние виды спорта»

Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

Модуль «Спортивные игры»

Баскетбол. Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и

без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с

КонтурКрипто

предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперёд, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорение с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью, с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол. Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу, «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180 и 360. Прыжки через скакалку

КонтурКрипто

владелец

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА УЛЬЯНОВСКА "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 42"

Климов 18/1 Ульяновск

Документ подписан квалифицированной электронной подписью 24.10.2024

серийный номер
срок действия

409C00810FFC1E1B7214D8695B22AE8E5CD26D4C
11.07.2024 - 04.10.2025

в максимальном темпе. Прыжки по разметке на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперед. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, назад, в приседе, с продвижением вперед).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

Контур Крипто

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 24.10.2024

владелец

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
УЛЬЯНОВСКА "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 42"
Куликов Олег Юрьевич

серийный номер

409C00810FFC1E1B7214D8695B22AE8E5CD26D4C

срок действия

11.07.2024 - 04.10.2025

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

1) гражданского воспитания:

сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;

умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

2) патриотического воспитания:

сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

3) духовно-нравственного воспитания:

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения,

ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

КонтурКрипто

ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

4) эстетического воспитания:

эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;

способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

5) физического воспитания:

сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

б) трудового воспитания:

готовность к труду, осознание приобретенных умений и навыков, трудолюбие;

готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

7) экологического воспитания:

сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

Контур Кристо

Документ подписан квалифицированной электронной подписью 24.10.2024

владделец

серийный номер
срок действия

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
УЛЬЯНОВСКА "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 42"

409C00810FFC1E1B7214D8695B22AE8E5CD26D4C
11.07.2024 - 04.10.2025

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;
расширение опыта деятельности экологической направленности.

8) ценности научного познания:

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;
совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;
осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

Познавательные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы *следующие базовые логические действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

У обучающегося будут сформированы *следующие базовые исследовательские действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

КонтурКрипто

Документ подписан квалифицированной электронной подписью 24.10.2024

серийный номер
срок действия

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА УЛЬЯНОВСКА "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 42"
Куликов Олег Юрьевич

409C00810FFC1E1B7214D8695B22AE8E5CD26D4C
11.07.2024 - 04.10.2025

владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);

формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;

ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

У обучающегося будут сформированы следующие *умения работать с информацией* как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;

использовать средства информационных и коммуникационных

технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных

задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности,

КонтурКрипто

владелец

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧЕБНОЕ ЗАВЕДЕНИЕ ГОРОДА УЛЬЯНОВСКА "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 42"

Куликов Олег Юрьевич

Документ подписан квалифицированной электронной подписью 24.10.2024

серийный номер

409C00810FFC1E1B7214D8695B22AE8E5CD26D4C

срок действия

11.07.2024 - 04.10.2025

гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы следующие умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

владеть различными способами общения и взаимодействия;

аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

Регулятивные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоорганизации* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

оценивать приобретённый опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоконтроля, принятия себя и других* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;

Контур КРИПТО

Документ подписан квалифицированной электронной подписью 24.10.2024

серийный номер
срок действия

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Горбушка Ульяновска» «Средняя школа № 42»
Куликов Олег Юрьевич

409C00810FFC1E1B7214D8695B22AE8E5CD26D4C
11.07.2024 - 04.10.2025

использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

признавать своё право и право других на ошибки;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

У обучающегося будут сформированы следующие умения *совместной деятельности* как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;

принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;

оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения *в 10 классе* обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре.

Раздел «Знания о физической культуре»:

характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;

ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» руководствоваться

Контур.Крипто

Документ подписан квалифицированной электронной подписью 24.10.2024

владелец

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
УЛЬЯНОВСКА "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 42"
Куликов Олег Юрьевич

серийный номер

40930067047FE7C4D5274D363982270A530B244C

срок действия

11.07.2024 - 04.10.2025

ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;

положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;

контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;

планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне».

Раздел «Физическое совершенствование»:

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;

выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);

демонстрировать простоты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

Контур Кристо

К концу обучения в **II** классе обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

владелец

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧЕБНОЕ ЗАВЕДЕНИЕ ГОРОДА

УЛЬЯНОВСКА "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 42"

улицы Коммунаров, 10

Документ подписан электронной подписью 24.10.2024

серийный номер

409C00810FFC1E1B7214D8695B22AE8E5CD26D4C

срок действия

11.07.2024 - 04.10.2025

Раздел «Знания о физической культуре»:

характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;

положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;

выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;

организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;

проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки, исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

Раздел «Физическое совершенствование»:

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;

демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);

Контур Крипто

владелец

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
УЛЬЯНОВСКА "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 42"
Куликов Олег Юрьевич

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 24.10.2024

серийный номер
срок действия

409C00810FFC1E1B7214D8695B22AE8E5CD26D4C
11.07.2024 - 04.10.2025

выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

Контур Кристо

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 24.10.2024

владелец

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
УЛЬЯНОВСКА "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 42"
Куликов Олег Юрьевич

серийный номер
срок действия

409C00810FFC1E1B7214D8695B22AE8E5CD26D4C
11.07.2024 - 04.10.2025

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Физическая культура как социальное явление	2	0	2	https://resh/edu.ru
1.2	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	2	0	2	https://resh/edu.ru
Итого по разделу		4			
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности					
2.1	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга	5	0	5	https://resh/edu.ru
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	4	0	4	https://resh/edu.ru
Итого по разделу		4			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	10		10	https://resh/edu.ru

Контур Кристо

владелец

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
УЛЬЯНОВСКА "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 42"

Куликов Олег Юрьевич

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 24.10.2024

серийный номер
срок действия

409C00810FFC1E1B7214D8695B22AE8E5CD26D4C
11.07.2024 - 04.10.2025

2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	16	0	16	https://resh/edu.ru
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	18	0	18	https://resh/edu.ru
Итого по разделу		44			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность					
Итого по разделу		0			
Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»					
4.1	Спортивная подготовка	4	0	4	https://resh/edu.ru
4.2	Базовая физическая подготовка	7	0	7	https://resh/edu.ru
Итого по разделу		11			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

Контур Крипто

владелец

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
УЛЬЯНОВСКА "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 42"
Куликов Олег Юрьевич

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 24.10.2024

серийный номер
срок действия

409C00810FFC1E1B7214D8695B22AE8E5CD26D4C
11.07.2024 - 04.10.2025

11 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
Раздел 1. Знания о физической культуре						
1.1	Здоровый образ жизни современного человека	6	0	6	https://resh/edu.ru	
1.2	Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой	4	0	4	https://resh/edu.ru	
Итого по разделу		10				
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности						
2.1	Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни	6	0	6	https://resh/edu.ru	
2.2	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне»	2	0	2	https://resh/edu.ru	
Итого по разделу		8				
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность						
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	владелец	6	0	6	https://resh/edu.ru
Итого по разделу			6			

Документ подписан квалифицированной электронной подписью 24.10.2024
 серийный номер 409C00810FFC1F1B7214D8695B22AF8E5CD26D4C
 срок действия 11.07.2024 - 04.10.2025

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	10	0	10	https://resh/edu.ru
2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	10	0	10	https://resh/edu.ru
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	12	0	12	https://resh/edu.ru
Итого по разделу		32			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность					
3.1	Модуль «Атлетические единоборства»	12	0	12	https://resh/edu.ru
Итого по разделу		12			
Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»					
4.1	Спортивная подготовка	16	0	16	https://resh/edu.ru
4.2	Базовая физическая подготовка	18	10	8	https://resh/edu.ru
Итого по разделу		34			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	92	

Контур Крипто

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 24.10.2024

владелец

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
УЛЬЯНОВСКА "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 42"
Куликов Олег Юрьевич

серийный номер
срок действия

409C00810FFC1E1B7214D8695B22AE8E5CD26D4C
11.07.2024 - 04.10.2025

Контур КРИПТО

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 24.10.2024

владелец

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
УЛЬЯНОВСКА "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 42"
Куликов Олег Юрьевич

серийный номер
срок действия

409C00810FFC1E1B7214D8695B22AE8E5CD26D4C
11.07.2024 - 04.10.2025

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека	1	0	1		https://resh/edu.ru
2	Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе	1	0	1		https://resh/edu.ru
3	Физическая культура и физическое, психическое и социальное здоровье	1	0	1		https://resh/edu.ru
4	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1	0	1		https://resh/edu.ru
5	Основы организации образа жизни современного человека	1	0	1		https://resh/edu.ru
6	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	1	0	1		
7	Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб	1	0	1		https://resh/edu.ru
8	Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей	1	0	1		https://resh/edu.ru

Документ подписан квалифицированной электронной подписью 24.10.2024

серийный номер
срок действия

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Ульяновска "Средняя школа №142"
Куликов Олег Юрьевич

409C00810FFC1E1B7214D8695B22AE8E5CD26D4C
11.07.2024 - 04.10.2025

9	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой	1	0	1	https://resh/edu.ru
10	Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки	1	0	1	https://resh/edu.ru
11	Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером	1	0	1	https://resh/edu.ru
12	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1	0	1	https://resh/edu.ru
13	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1	0	1	https://resh/edu.ru
14	Техническая подготовка в футболе	1	0	1	https://resh/edu.ru
15	Тактическая подготовка в футболе	1	0	1	https://resh/edu.ru
16	Развитие силовых и скоростных способностей средствами игры футбол	1	0	1	https://resh/edu.ru
17	Развитие координационных способностей средствами игры футбол	1	0	1	
18	Развитие выносливости средствами игры футбол	1	0	1	
19	Совершенствование технических действий в передаче мяча, стоя на месте и в движении	1	0	1	https://resh/edu.ru
20	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1	0	1	https://resh/edu.ru
21	Совершенствование техники удара по мячу	1	0	1	https://resh/edu.ru

Контур КРИПТО

Документ подписан квалифицированной электронной подписью 24.10.2024

владелец: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА УЛЬЯНОВСКА "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 42" Куликов Олег Юрьевич

серийный номер: 409C00810FFC1E1B7214D8695B22AE8E5CD26D4C

срок действия: 11.07.2024 - 04.10.2025

	мячу в движении					
22	Тренировочные игры по мини-футболу	1	0	1		https://resh/edu.ru
23	Техника судейства игры футбол	1	0	1		https://resh/edu.ru
24	Техническая подготовка в баскетболе	1	0	1		https://resh/edu.ru
25	Тактическая подготовка в баскетболе	1	0	1		https://resh/edu.ru
26	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1	0	1		
27	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1	0	1		https://resh/edu.ru
28	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1	0	1		https://resh/edu.ru
29	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1	0	1		https://resh/edu.ru
30	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1	0	1		https://resh/edu.ru
31	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1	0	1		https://resh/edu.ru
32	Тренировочные игры по баскетболу	1	0	1		https://resh/edu.ru
33	Техника судейства игры баскетбол	1	0	1		https://resh/edu.ru
34	Техническая подготовка в волейболе	1	0	1		https://resh/edu.ru
35	Тактическая подготовка в волейболе	1	0	1		https://resh/edu.ru
36	Общесфизическая подготовка средствами игры волейбол	1	0	1		https://resh/edu.ru
37	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол	1	0	1		https://resh/edu.ru

Документ подписан квалифицированной электронной подписью 24.10.2024

серийный номер
срок действия

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
УЛЬЯНОВСКА "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 42"
Куликов Олег Юрьевич

409C00810FFC1E1B7214D8695B22AE8E5CD26D4C
11.07.2024 - 04.10.2025

38	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол	1	0	1		
39	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол	1	0	1		https://resh/edu.ru
40	Развитие выносливости средствами игры волейбол	1	0	1		https://resh/edu.ru
41	Совершенствование техники нападающего удара	1	0	1		https://resh/edu.ru
42	Совершенствование техники одиночного блока	1	0	1		https://resh/edu.ru
43	Совершенствование тактической действий во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой деятельности	1	0	1		https://resh/edu.ru
44	Тренировочные игры по волейболу	1	0	1		https://resh/edu.ru
45	Техника судейства игры волейбол	1	0	1		
46	Техника безопасности на занятиях плаванием в бассейне	1	0	1		
47	Совершенствование техники плавания способом брасс на груди	1	0	1		https://resh/edu.ru
48	Техника плавания брассом на спине (подводящие упражнения с подключением работы рук и ног)	1	0	1		https://resh/edu.ru
49	Техника плавания брассом на спине (перемещение в полной координации)	1	0	1		https://resh/edu.ru
50	Техника плавания на боку (подводящие упражнения с подключением работы	1	0	1		https://resh/edu.ru

Документ подписан квалифицированной электронной подписью 24.10.2024

владелец: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА УЛЬЯНОВСКА "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 42" Куликов Олег Юрьевич

серийный номер: 409C00810FFC1E1B7214D8695B22AE8E5CD26D4C

срок действия: 11.07.2024 - 04.10.2025

	рук и ног)					
51	Техника плавания на боку (передвижение в полной координации)	1	0	1		https://resh/edu.ru
52	Техника прыжка в воду вниз ногами	1	0	1		
53	Совершенствование техники прыжка в воду вниз ногами со стартовой тумбы	1	0	1		https://resh/edu.ru
54	Совершенствование техники прыжка в воду вниз ногами с небольшой прыжковой вышки	1	0	1		https://resh/edu.ru
55	Прыжок в воду со стартовой тумбы и последующее преодоление учебной дистанции одним из изученных способов (брасс на спине, на боку)	1	0	1		https://resh/edu.ru
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50 м	1	0	1		https://resh/edu.ru
57	Проплывание дистанции 50 м по правилам ВФСК ГТО	1	0	1		https://resh/edu.ru
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 60 м и 100 м	1	0	1		
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 2000 м (девушки); 3000 м (юноши)	1	0	1		https://resh/edu.ru
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 3 км (девушки); 5 км (юноши)	1	0	1		https://resh/edu.ru
61	Правила и техника выполнения	1	0	1		https://resh/edu.ru

Документ подписан квалифицированной электронной подписью 24.10.2024

владделец 1

серийный номер 409C00810FFC1E1B7214D8695B22AE8E5CD26D4C

срок действия 11.07.2024 - 04.10.2025

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА УЛЬЯНОВСКА "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 42"
Куликов Олег Юрьевич

	норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 3 км (девушки); 5 км (юноши)					
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши); подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (девушки)	1	0	1		https://resh/edu.ru
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, рывок гири 16 кг	1	0	1		https://resh/edu.ru
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1		https://resh/edu.ru
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	1		https://resh/edu.ru
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Метание гранаты весом 500 г (девушки); 700 г (юноши)	1	0	1		https://resh/edu.ru
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	владелец 1	0	1	МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА УЛЬЯНОВСКА "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 42" Куликов Олег Юрьевич	https://resh/edu.ru
68	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!» (сдача нормативов комплекса ГТО)	серийный номер 1	0	1	409C008100FC1E1B7214D8695B22A18E5CD26D4C	https://resh/edu.ru
	электронной подписью 24.10.2024	срок действия			11.07.2024 - 04.10.2025	

	норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6 ступени					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

Контур Кристо

Документ подписан квалифицированной электронной подписью 24.10.2024

владелец

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
УЛЬЯНОВСКА "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 42"
Куликов Олег Юрьевич

серийный номер
срок действия

409C00810FFC1E1B7214D8695B22AE8E5CD26D4C
11.07.2024 - 04.10.2025

11 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Адаптация организма и здоровье человека	1	0	1		https://resh/edu.ru
2	Здоровый образ жизни современного человека	1	0	1		https://resh/edu.ru
3	Определение индивидуального расхода энергии	1	0	1		https://resh/edu.ru
4	Физическая культура и профессиональная деятельность человека	1	0	1		https://resh/edu.ru
5	Физическая культура и продолжительность жизни человека	1	0	1		https://resh/edu.ru
6	Физическая культура и продолжительность жизни человека	1	0	1		https://resh/edu.ru
7	Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и спортом	1	0	1		https://resh/edu.ru
8	Оказание первой помощи при травмах и ушибах	1	0	1		https://resh/edu.ru
9	Оказание первой помощи при вывихах и переломах	1	0	1		https://resh/edu.ru
10	Оказание первой помощи при	1	0	1		https://resh/edu.ru

Контур КРИПТО
 Документ подписан квалифицированной электронной подписью 24.10.2024
 владелец: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА УЛЬЯНОВСКА "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 42"
 Куликов Олег Юрьевич
 серийный номер: 409C00810FFC1E1B7214D8695B22AE8E5CD26D4C
 срок действия: 11.07.2024 - 04.10.2025

	обморожении, солнечном и тепловом ударах					
11	Оздоровительные мероприятия и процедуры в режиме учебного дня и недели	1	0	1		https://resh/edu.ru
12	Релаксация в системной организации мероприятий здорового образа жизни	1	0	1		https://resh/edu.ru
13	Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой	1	0	1		https://resh/edu.ru
14	Синхрогимнастика «Ключ»	1	0	1		https://resh/edu.ru
15	Массаж как форма оздоровительной физической культуры	1	0	1		https://resh/edu.ru
16	Банные процедуры	1	0	1		https://resh/edu.ru
17	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		https://resh/edu.ru
18	Проектирование физической подготовки с направленностью на выполнение нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		https://resh/edu.ru
19	Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний	1	0	1		https://resh/edu.ru
20	Упражнения для снижения массы тела и для профилактики целлюлита	1	0	1		https://resh/edu.ru
21	Комплекс упражнений силовой гимнастики (шейпинг)	1	0	1		https://resh/edu.ru
22	Развитие силовых способностей посредством занятий силовой гимнастикой	1	0	1		https://resh/edu.ru

Документ подписан квалифицированной электронной подписью 24.10.2024

владелец

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
УЛЬЯНОВСКА "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 42"
Куликов Олег Юрьевич

серийный номер

409C00810FFC1E1B7214D8695B22AE8E5CD26D4C

срок действия

11.07.2024 - 04.10.2025

	гимнастикой				
23	Комплекс упражнений на повышение подвижности суставов и эластичности мышц (стретчинг)	1	0	1	https://resh/edu.ru
24	Развитие гибкости посредством занятий по программе «Стретчинг»	1	0	1	https://resh/edu.ru
25	Техническая подготовка в футболе	1	0	1	https://resh/edu.ru
26	Тактическая подготовка в футболе	1	0	1	https://resh/edu.ru
27	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры футбол	1	0	1	https://resh/edu.ru
28	Развитие координационных способностей средствами игры футбол	1	0	1	https://resh/edu.ru
29	Развитие выносливости средствами игры футбол	1	0	1	https://resh/edu.ru
30	Совершенствование техники передачи мяча в процессе передвижения с разной скоростью	1	0	1	https://resh/edu.ru
31	Совершенствование техники остановки мяча разными способами	1	0	1	https://resh/edu.ru
32	Совершенствование технической и тактической подготовки в футболе в условиях учебной и игровой деятельности	1	0	1	https://resh/edu.ru
33	Тренировочные игры по мини-футболу (на малом футбольном поле)	1	0	1	https://resh/edu.ru
34	Тренировочные игры по футболу (на большом поле)	1	0	1	https://resh/edu.ru
35	Техническая подготовка в баскетболе	1	0	1	https://resh/edu.ru
<p>Документ подписан квалифицированным электронной подписью 24.10.2024</p>		<p>владделец</p> <p>серийный номер</p> <p>срок действия</p>	<p>МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА УЛЬЯНОВСКА "СРЕДНЯЯ ШКОЛА №42" Куликов Олег Юрьевич</p> <p>409C00810FC1E1B7214D8695B22A8E5CD26D4C</p> <p>11.07.2024 - 04.10.2025</p>		

36	Тактическая подготовка в баскетболе	1	0	1	https://resh/edu.ru
37	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1	0	1	https://resh/edu.ru
38	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1	0	1	https://resh/edu.ru
39	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1	0	1	https://resh/edu.ru
40	Совершенствование техники перехвата мяча, на месте и при передвижении	1	0	1	https://resh/edu.ru
41	Совершенствование техники передачи и броска мяча во время ведения	1	0	1	https://resh/edu.ru
42	Совершенствование техники выполнения штрафного броска	1	0	1	https://resh/edu.ru
43	Совершенствование технической и тактической подготовки в баскетболе в условиях учебной и игровой деятельности	1	0	1	https://resh/edu.ru
44	Тренировочные игры по баскетболу	1	0	1	https://resh/edu.ru
45	Техническая подготовка в волейболе	1	0	1	https://resh/edu.ru
46	Тактическая подготовка в волейболе	1	0	1	https://resh/edu.ru
47	Общefизическая подготовка в волейболе	1	0	1	https://resh/edu.ru
48	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол	1	0	1	https://resh/edu.ru
49	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол	1	0	1	https://resh/edu.ru

Документ подписан квалифицированной электронной подписью 24.10.2024

Контур Кристо

владелец 1

серийный номер

срок действия

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА УЛЬЯНОВСКА "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 42" Куликов Олег Юрьевич

409C00810FFC1E1B7214D8695B22AE8E5CD26D4C

11.07.2024 - 04.10.2025

50	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол	1	0	1	https://resh/edu.ru
51	Развитие выносливости средствами игры волейбол	1	0	1	https://resh/edu.ru
52	Совершенствование техники нападающего удара в условиях моделируемых игровых ситуаций	1	0	1	https://resh/edu.ru
53	Совершенствование техники приема мяча в условиях моделируемых игровых ситуаций	1	0	1	https://resh/edu.ru
54	Совершенствование техники подачи мяча в условиях учебной игровой деятельности	1	0	1	https://resh/edu.ru
55	Совершенствование технической и тактической подготовки в волейболе в условиях учебной и игровой деятельности	1	0	1	https://resh/edu.ru
56	Тренировочные игры по волейболу	1	0	1	https://resh/edu.ru
57	Техника безопасности на занятиях атлетическими единоборствами	1	0	1	https://resh/edu.ru
58	Техника самостраховки в атлетических единоборствах	1	0	1	https://resh/edu.ru
59	Техника стоек в атлетических единоборствах	1	0	1	https://resh/edu.ru
60	Техника захватов в атлетических единоборствах	1	0	1	https://resh/edu.ru
61	Техника броска рывком за пятку в	1	0	1	https://resh/edu.ru

Контур Крипто

Документ подписан квалифицированной электронной подписью 24.10.2024

владделец
 МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
 ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
 УЛЬЯНОВСКА "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 42"
 Куликов Олег Юрьевич
 серийный номер
 409C00810FFC1E1B7214D8695B22AE8E5CD26D4C
 срок действия
 11.07.2024 - 04.10.2025

	атлетических единоборствах					
62	Техника задней подножки в атлетических единоборствах	1	0	1		https://resh/edu.ru
63	Техника удержаний в атлетических единоборствах	1	0	1		https://resh/edu.ru
64	Учебные схватки с использованием бросков и удержанием	1	0	1		https://resh/edu.ru
65	Имитационные упражнения в защитных действиях от удара кулаком в голову	1	0	1		https://resh/edu.ru
66	Развитие силовых способностей средствами атлетических единоборств	1	0	1		https://resh/edu.ru
67	Развитие скоростных способностей средствами атлетических единоборств	1	0	1		https://resh/edu.ru
68	Развитие координационных способностей средствами атлетических единоборств	1	0	1		https://resh/edu.ru
69	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	1		https://resh/edu.ru
70	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	1		https://resh/edu.ru
71	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	1		https://resh/edu.ru
72	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	1		https://resh/edu.ru
73	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	1		https://resh/edu.ru
74	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	1		https://resh/edu.ru

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Ульяновска "Средняя школа № 42"
Куликов Олег Юрьевич

владделец 1

серийный номер 409C00810FFC1E1B7214D8695B22AE8E5CD26D4C

срок действия 11.07.2024 - 04.10.2025

документ подписан квалифицированной электронной подписью 24.10.2024

75	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	1		https://resh/edu.ru
76	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	1		https://resh/edu.ru
77	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	1		https://resh/edu.ru
78	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	1		https://resh/edu.ru
79	Участие в соревнованиях	1	0	1		https://resh/edu.ru
80	Участие в соревнованиях	1	0	1		https://resh/edu.ru
81	Участие в соревнованиях	1	0	1		https://resh/edu.ru
82	Участие в соревнованиях	1	0	1		https://resh/edu.ru
83	Судейство соревнований	1	0	1		https://resh/edu.ru
84	Судейство соревнований	1	0	1		https://resh/edu.ru
85	Правила техники безопасности в ГТО. Первая помощь	1	0	1		https://resh/edu.ru
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1	1	0		https://resh/edu.ru
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1	1	0		https://resh/edu.ru
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1	0	1		https://resh/edu.ru
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1	0	0		https://resh/edu.ru

Контур КРИПТО
 владелец
 МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
 ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
 УЛЬЯНОВСКА "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 42"
 Куликов Олег Юрьевич
 серийный номер
 409C00810FFC1E1B7214D8695B22AE8E5CD26D4C
 срок действия
 11.07.2024 - 04.10.2025
 подписан квалифицированной
 электронной подписью 24.10.2024

90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км	1	0	1	https://resh/edu.ru
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1	0	1	https://resh/edu.ru
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	1	0	https://resh/edu.ru
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	1	0	https://resh/edu.ru
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	1	1	0	https://resh/edu.ru
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	1	0	https://resh/edu.ru
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	1	0	https://resh/edu.ru

КонтурКрипто

Документ подписан квалифицированной электронной подписью 24.10.2024

владелец

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
УЛЬЯНОВСКА "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 42"
Куликов Олег Юрьевич

серийный номер

409C00810FFC1E1B7214D8695B22AE8E5CD26D4C

срок действия

11.07.2024 - 04.10.2025

97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	1	0	https://resh/edu.ru
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)	1	0	1	https://resh/edu.ru
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	0	1	https://resh/edu.ru
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м	1	1	0	https://resh/edu.ru
101	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50 м	1	0	1	https://resh/edu.ru
102	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6-7 ступени	1	0	1	https://resh/edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	92	

Контур Крипто

владелец

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
УЛЬЯНОВСКА "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 42"
Куликов Олег Юрьевич

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 24.10.2024

серийный номер
срок действия

409C00810FFC1E1B7214D8695B22AE8E5CD26D4C
11.07.2024 - 04.10.2025

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

- Физическая культура; базовый уровень, 10-11 класс/ Лях В.И.
Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Федеральная рабочая программа среднего общего образования по учебному предмету “Физическая культура”, 2023 год.

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

<https://resh/edu.ru>

Контур Кристо

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 24.10.2024

владелец

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
УЛЬЯНОВСКА "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 42"
Куликов Олег Юрьевич

серийный номер

409C00810FFC1E1B7214D8695B22AE8E5CD26D4C

срок действия

11.07.2024 - 04.10.2025

Контур Кристо

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 24.10.2024

владелец

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
УЛЬЯНОВСКА "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 42"
Куликов Олег Юрьевич

серийный номер
срок действия

409C00810FFC1E1B7214D8695B22AE8E5CD26D4C
11.07.2024 - 04.10.2025