

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования Республики Мордовия

Администрация Zubovo-Полянского района

МБОУ «Ново Потьминская СОШ»

«Согласовано»

Зам. Директора по УР

от 31.08.2023г

*Ревенд* Девятасва Е.Н.

«Утверждено»



У «Ново Потьминская

Новикова В.В.

№ 41/1 от 31.08.2023г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 3220285)

учебного предмета  
«Физическая культура»

для 5 класса основного общего образования  
на 2023-2024 учебный год

Принята на заседании

Педагогического совета

Протокол « № 1 от 31.08.2023г

Составитель: Чистяков Владимир Ильич

Учитель физической культуры

с. Новая Потьма

2023г

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

При создании рабочей программы 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 рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

### **ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Общей целью школьного образования 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 рабочей программе для 5 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников 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 рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников 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 в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», 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 личностно значимого смысла, 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, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

## **МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

В 5 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часа.

Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

---

**Знания о физической культуре.** Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

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 учащихся школы, 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.** 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). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

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».*

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.

# ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

---

## 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;
- 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

### *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 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.

#### ***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;

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, 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 относиться 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 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»;

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

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);

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



**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>								
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	0.25	0	0	01.09.2023 02.09.2023	обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;;	Устный опрос;	<a href="https://edsoo.ru/constructor/3220285/#">https://edsoo.ru/constructor/3220285/#</a>
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	0.25	0	0	03.09.2023 04.09.2023	высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам;	Устный опрос;	<a href="https://edsoo.ru/constructor/3220285/#">https://edsoo.ru/constructor/3220285/#</a>
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	0.25	0	0	05.09.2023 06.09.2023	обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;;	Устный опрос;	<a href="https://edsoo.ru/constructor/3220285/#">https://edsoo.ru/constructor/3220285/#</a>
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	0.25	0	0	07.09.2023 08.09.2023	характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;;	Устный опрос;	<a href="https://edsoo.ru/constructor/3220285/#">https://edsoo.ru/constructor/3220285/#</a>
Итого по разделу		1						
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>								
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	0	0	0		знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня;;	Устный опрос;	<a href="https://edsoo.ru/constructor/3220285/#">https://edsoo.ru/constructor/3220285/#</a>
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	0	0	0		устанавливают причинно-следственную связь между видами деятельности, их содержанием и напряжённостью и показателями работоспособности;;	Устный опрос;	<a href="https://edsoo.ru/constructor/3220285/#">https://edsoo.ru/constructor/3220285/#</a>
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	0	0	0		устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня.;	Устный опрос;	<a href="https://edsoo.ru/constructor/3220285/#">https://edsoo.ru/constructor/3220285/#</a>
2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	0	0	0		определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения;;	Устный опрос;	<a href="https://edsoo.ru/constructor/3220285/#">https://edsoo.ru/constructor/3220285/#</a>
2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	0	0	0		составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.;	Устный опрос;	<a href="https://edsoo.ru/constructor/3220285/#">https://edsoo.ru/constructor/3220285/#</a>
2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0	0	0		знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;;	Устный опрос;	<a href="https://edsoo.ru/constructor/3220285/#">https://edsoo.ru/constructor/3220285/#</a>

2.7.	<b>Организация и проведение самостоятельных занятий</b>	0	0	0		приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития.;	Устный опрос;	<a href="https://edsoo.ru/constructor/3220285/#">https://edsoo.ru/constructor/3220285/#</a>
2.8.	<b>Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы</b>	0	0	0		приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития.;	Устный опрос;	<a href="https://edsoo.ru/constructor/3220285/#">https://edsoo.ru/constructor/3220285/#</a>
2.9.	<b>Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца</b>	0	0	0		знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения.;	Устный опрос;	<a href="https://edsoo.ru/constructor/3220285/#">https://edsoo.ru/constructor/3220285/#</a>
2.10	<b>Ведение дневника физической культуры</b>	0	0	0		заполняют таблицу индивидуальных показателей.;	Устный опрос;	
Итого по разделу		0						
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>								
3.1.	<b>Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»</b>	0	0	0				
3.2.	<b>Упражнения утренней зарядки</b>	0	0	0				
3.3.	<b>Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики</b>	0	0	0				
3.4.	<b>Водные процедуры после утренней зарядки</b>	0	0	0				
3.5.	<b>Упражнения на развитие гибкости</b>	0	0	0				
3.6.	<b>Упражнения на развитие координации</b>	0	0	0				
3.7.	<b>Упражнения на формирование телосложения</b>	0	0	0				
3.8.	<b>Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»</b>	1	0	0	03.11.2023 04.11.2023	знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Практическая работа;	<a href="https://edsoo.ru/constructor/3220285/#">https://edsoo.ru/constructor/3220285/#</a>
3.9.	<b>Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке</b>	1	0	0	01.11.2023 02.11.2023	определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка вперёд в группировке для самостоятельных занятий.;	Практическая работа;	<a href="https://edsoo.ru/constructor/3220285/#">https://edsoo.ru/constructor/3220285/#</a>
3.10.	<b>Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке</b>	1	0	0	05.11.2023 06.11.2023	описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта).;	Практическая работа;	<a href="http://www.standart.edu.ru">www.standart.edu.ru</a>
3.11.	<b>Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрестно»</b>	1	0	0	07.11.2023 08.11.2023	совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке).;	Практическая работа;	<a href="http://www.isio.rao.ru">www.isio.rao.ru</a>

3.12.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	0	09.11.2023 10.11.2023	определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка вперёд в группировке для самостоятельных занятий;;	Практическая работа;	www.standart.edu.ru
3.13.	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла	1	0	0	11.11.2023 18.11.2023	совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации;;	Практическая работа;	www.isio.rao.ru
3.14.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	0	0	0	19.11.2023 25.11.2023	совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации;;	Практическая работа;	www.standart.edu.ru
3.15.	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	0	0	0	26.11.2023 28.11.2023	контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и определяют ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).;	Практическая работа;	www.isio.rao.ru
3.16.	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах	0	0	0	29.11.2023 07.12.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке;;	Практическая работа;	www.isio.rao.ru
3.17.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	5	0	0	29.09.2023 30.09.2023	закрепляют и совершенствуют технику высокого старта;;	Практическая работа;	www.standart.edu.ru
3.18.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	0	0	0	03.10.2023 04.10.2023	знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники;;	Практическая работа;	www.isio.rao.ru
3.19.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	5	0	0	05.10.2023 06.10.2023	описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем);;	Практическая работа;	www.standart.edu.ru
3.20.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	3	0	0	07.10.2023 08.10.2023	разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции;;	Практическая работа;	www.isio.rao.ru
3.21.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в высоту с прямого разбега	2	0	0	09.10.2023 10.10.2023	разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км.;	Практическая работа;	www.standart.edu.ru
3.22.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	0	0	0	11.10.2023 12.10.2023	знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой;	Практическая работа;	www.isio.rao.ru
3.23.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	0	0	0	13.10.2023 14.10.2023	знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой;	Практическая работа;	www.standart.edu.ru
3.24.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	0	0	0	19.10.2023 23.10.2023	разучивают стартовое и финишное ускорение;;	Практическая работа;	www.isio.rao.ru
3.25.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	2	0	0	24.10.2023 31.10.2023	разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.;	Практическая работа;	www.standart.edu.ru

3.26.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	6	0	0	11.12.2023 22.12.2023	закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;;	Практическая работа;	www.isio.rao.ru
3.27.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	0	0	0	23.12.2023 31.12.2023	определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по закреплению и совершенствованию техники передвижения на лыжах двухшажным попеременным ходом;;	Практическая работа;	www.standart.edu.ru
3.28.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	6	0	0	16.01.2024 20.01.2024	повторяют подводящие и имитационные упражнения, передвижение по фазам движения и в полной координации;;	Практическая работа;	www.isio.rao.ru
3.29.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	6	0	0	21.01.2024 31.01.2024	контролируют технику выполнения передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);	Практическая работа;	www.standart.edu.ru
3.30.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	6	0	0	01.02.2024 18.02.2024	знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости.;	Практическая работа;	www.isio.rao.ru
3.31.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	4	0	0	19.02.2024 23.03.2024	закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции;;	Практическая работа;	www.standart.edu.ru
3.32.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди</i>	0	0	0				
3.33.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол</i>	0	0	0				
3.34.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении</i>	0	0	0				
3.35.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»</i>	0	0	0				
3.36.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места</i>	0	0	0				
3.37.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ранее разученные технические действия с мячом</i>	0	0	0				
3.38.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе</i>	4	0	0	01.04.2024 14.04.2024	закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча;;	Практическая работа;	www.isio.rao.ru

3.39.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	0	0	0	4		Практическая работа;	www.standart.edu.ru
3.40.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении	4	0	0	22.04.2024 30.04.2024	закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);;	Практическая работа;	www.isio.rao.ru
3.41.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении	4	0	0	01.05.2024 18.05.2024	закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);;	Практическая работа;	www.standart.edu.ru
3.42.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Ранее разученные технические действия с мячом	4	0	0	19.05.2024 31.05.2024	закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).;	Практическая работа;	www.isio.rao.ru
3.43.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	0	0	0				
3.44.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	0	0	0				
3.45.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	0	0	0				
3.46.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	0	0	0				
3.47.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	0	0	0				
Итого по разделу		67						
<b>Раздел 4. СПОРТ</b>								
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	0	0	0				
Итого по разделу		0						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0				



## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	знания о физической культуре	1	0	0	02.09.2023	Устный опрос;
2.	Т.Б.по лёгкой атлетике Обучение техники стартового разгона	1	0	0	06.09.2023	Практическая работа;
3.	Обучение технике высокого старта	1	0	0	09.09.2023	Практическая работа;
4.	Повторение технике передачи эстафетной палочки	1	0	0	13.09.2023	Практическая работа;
5.	Развитие скоростных способностей	1	0	0	16.09.2023	Практическая работа;
6.	Развитие скоростной выносливости	1	0	0	20.09.2023	Практическая работа;
7.	Обучение технике метания мяча на дальность	1	0	0	23.09.2023	Практическая работа;
8.	Повторение технике метания мяча на дальность	1	0	0	27.09.2023	Практическая работа;
9.	Обучение технике прыжка в длину с разбега	1	0	0	30.09.2023	Практическая работа;
10.	Повторение техники прыжка в длину с разбега	1	0	0	04.10.2023	Практическая работа;
11.	Повторение техники прыжка в длину с разбега	1	0	0	07.10.2023	Практическая работа;
12.	Обучение технике прыжка в высоту с прямого разбега	1	0	0	11.10.2023	Практическая работа;
13.	Повторение техники прыжка в высоту с прямого разбега	1	0	0	14.10.2023	Практическая работа;
14.	Развитие силовой выносливости	1	0	0	18.10.2023	Практическая работа;
15.	Обучение технике преодаления горизонтальных препятствий	1	0	0	21.10.2023	Практическая работа;

16.	Обучение технике гладкого бега	1	0	0	25.10.2023	Практическая работа;
17.	Обучение технике кроссовой подготовке	1	0	0	28.10.2023	Практическая работа;
18.	Повторение техники кроссовой подготовки	1	0	0	01.11.2023	Практическая работа;
19.	Т.Б.по гимнастике Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	1	0	0	08.11.2023	Практическая работа;
20.	Обучение технике кувырка вперёд в группировке	1	0	0	11.11.2023	Практическая работа;
21.	Обучение технике кувырка назад в группировке	1	0	0	15.11.2023	Практическая работа;
22.	Обучение технике кувырка вперёд ноги «скрестно»	1	0	0	18.11.2023	Практическая работа;
23.	Обучение технике кувырка назад из стойки на лопатках	1	0	0	22.11.2023	Практическая работа;
24.	Обучение технике опорного прыжка на гимнастического козла	1	0	0	25.11.2023	Практическая работа;
25.	Т.Б.по лыжной подготовке обучение технике попеременного двухшажного хода	1	0	0	29.11.2023	Практическая работа;
26.	Обучение технике попеременного двухшажного хода	1	0	0	02.12.2023	Практическая работа;
27.	Повторение техники попеременного двухшажного хода	1	0	0	06.12.2023	Практическая работа;
28.	Повторение техники попеременного двухшажного хода	1	0	0	09.12.2023	Практическая работа;



29.	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода	1	0	0	13.12.2023	Практическая работа;
30.	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода	1	0	0	16.12.2023	Практическая работа;
31.	Обучение технике поворота способом переступания	1	0	0	20.12.2023	Практическая работа;
32.	Обучение технике поворота способом переступания	1	0	0	23.12.2023	Практическая работа;
33.	Повторение техники поворота способом переступания	1	0	0	27.12.2023	Практическая работа;
34.	Повторение техники поворота способом переступания	1	0	0	30.12.2023	Практическая работа;
35.	Совершенствование техники поворота способом переступания	1	0	0	13.01.2024	Практическая работа;
36.	Совершенствование техники поворота способом переступания	1	0	0	17.01.2024	Практическая работа;
37.	Обучение технике подъёма в горку "лесенкой"	1	0	0	20.01.2024	Практическая работа;
38.	Обучение технике подъёма в горку "лесенкой"	1	0	0	24.01.2024	Практическая работа;
39.	Повторение техники подъёма в горку "лесенкой"	1	0	0	27.01.2024	Практическая работа;
40.	Повторение техники подъёма в горку "лесенкой"	1	0	0	31.01.2024	Практическая работа;
41.	Совершенствование техники подъёма в горку "лесенкой"	1	0	0	03.02.2024	Практическая работа;
42.	Совершенствование техники подъёма в горку "лесенкой"	1	0	0	07.02.2024	Практическая работа;
43.	Обучение технике спуска на лыжах с пологого склона	1	0	0	10.02.2024	Практическая работа;
44.	Обучение технике спуска на лыжах с пологого склона	1	0	0	14.02.2024	Практическая работа;

45.	Повторение техники спуска на лыжах с пологого склона	1	0	0	17.02.2024	Практическая работа;
46.	Повторение техники спуска на лыжах с пологого склона	1	0	0	21.02.2024	Практическая работа;
47.	Совершенствование техники спуска на лыжах с пологого склона	1	0	0	24.02.2024	Практическая работа;
48.	Совершенствование техники спуска на лыжах с пологого склона	1	0	0	28.02.2024	Практическая работа;
49.	Обучение технике преодоления небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	0	03.03.2024	Практическая работа;
50.	Обучение технике преодоления небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	0	07.03.2024	Практическая работа;
51.	Повторение техники преодоления небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	0	10.03.2024	Практическая работа;
52.	Повторение техники преодоления небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	0	14.03.2024	Практическая работа;
53.	Т.Б. по волейболу. Обучение технике приёма и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении	1	0	0	17.03.2024	Практическая работа;
54.	Обучение технике приёма и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении	1	0	0	21.03.2024	Практическая работа;
55.	Повторение техники приёма и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении	1	0	0	04.04.2024	Практическая работа;

56.	Повторение техники приёма и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении	1	0	0	07.04.2024	Практическая работа;
57.	Обучение технике прямой и нижней подачи мяча в волейболе	1	0	0	11.04.2024	Практическая работа;
58.	Обучение технике прямой и нижней подачи мяча в волейболе	1	0	0	14.04.2024	Практическая работа;
59.	Повторение техники прямой и нижней подачи мяча в волейболе	1	0	0	18.04.2024	Практическая работа;
60.	Повторение техники прямой и нижней подачи мяча в волейболе	1	0	0	21.04.2024	Практическая работа;
61.	Обучение технике приёма и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении	1	0	0	25.04.2024	Практическая работа;
62.	Обучение технике приёма и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении	1	0	0	28.04.2024	Практическая работа;
63.	Повторение техники приёма и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении	1	0	0	05.05.2024	Практическая работа;
64.	Повторение техники приёма и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении	1	0	0	12.05.2024	Практическая работа;
65.	Обучение технике ранее разученных технических действий с мячом	1	0	0	16.05.2024	Практическая работа;
66.	Обучение технике ранее разученных технических действий с мячом	1	0	0	19.05.2024	Практическая работа;

67.	Повторение техники ранее разученных технических действий с мячом	1	0	0	23.05.2024	Практическая работа;
68.	Повторение техники ранее разученных технических действий с мячом	1	0	0	26.05.2024	Практическая работа;
69.						
70.						
71.						
72.						
73.						
74.						
75.						
76.						
77.						
78.						
79.						
80.						
81.						
82.						
83.						
84.						
85.						
86.						
87.						
88.						
89.						
90.						
91.						
92.						
93.						
94.						
95.						

96.						
97.						
98.						
99.						
100.						
101.						
102.						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Республики Мордовия

Администрация Зубово-Полянского района

МБОУ «Ново Потьминская СОШ»

«Согласовано»

Зам. Директора по УР

от 31.08.2023г

 Девятаева Е.Н.

«Утверждено»

Директор МБОУ «Ново Потьминская

Новикова В.В.

от 31.08.2023г



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 3220285)

учебного предмета  
«Физическая культура»

для 6 класса основного общего образования  
на 2023-2024 учебный год

Принята на заседании

Педагогического совета

Протокол « № 1 от 31.08.2023г

Составитель: Чистяков Владимир Ильич

Учитель физической культуры

с. Новая Потьма

2023г

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

При создании рабочей программы 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 рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

### **ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Общей целью школьного образования 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 рабочей программе для 6 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников 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 рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников 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 в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», 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 личностно значимого смысла, 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, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

## **МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

В 6 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часа.

Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

---

**Знания о физической культуре.** Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

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 учащихся школы, 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.** 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). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

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».*

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.

# ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

---

## 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;
- 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

### *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 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.

#### ***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;

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, 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 относиться 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 6 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»;

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

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);

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

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>								
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	0.25	0	0	01.09.2023 02.09.2023	обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;;	Устный опрос;	<a href="https://edsoo.ru/constructor/3220285/#">https://edsoo.ru/constructor/3220285/#</a>
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	0.25	0	0	03.09.2023 04.09.2023	высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам;	Устный опрос;	<a href="https://edsoo.ru/constructor/3220285/#">https://edsoo.ru/constructor/3220285/#</a>
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	0.25	0	0	05.09.2023 06.09.2023	обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;;	Устный опрос;	<a href="https://edsoo.ru/constructor/3220285/#">https://edsoo.ru/constructor/3220285/#</a>
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	0.25	0	0	07.09.2023 08.09.2023	характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;;	Устный опрос;	<a href="https://edsoo.ru/constructor/3220285/#">https://edsoo.ru/constructor/3220285/#</a>
Итого по разделу		1						
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>								
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	0	0	0		знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня;;	Устный опрос;	<a href="https://edsoo.ru/constructor/3220285/#">https://edsoo.ru/constructor/3220285/#</a>
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	0	0	0		устанавливают причинно-следственную связь между видами деятельности, их содержанием и напряжённостью и показателями работоспособности;;	Устный опрос;	<a href="https://edsoo.ru/constructor/3220285/#">https://edsoo.ru/constructor/3220285/#</a>
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	0	0	0		устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня.;	Устный опрос;	<a href="https://edsoo.ru/constructor/3220285/#">https://edsoo.ru/constructor/3220285/#</a>
2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	0	0	0		определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения;;	Устный опрос;	<a href="https://edsoo.ru/constructor/3220285/#">https://edsoo.ru/constructor/3220285/#</a>
2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	0	0	0		составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.;	Устный опрос;	<a href="https://edsoo.ru/constructor/3220285/#">https://edsoo.ru/constructor/3220285/#</a>
2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0	0	0		знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;;	Устный опрос;	<a href="https://edsoo.ru/constructor/3220285/#">https://edsoo.ru/constructor/3220285/#</a>

2.7.	<b>Организация и проведение самостоятельных занятий</b>	0	0	0		приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития.;	Устный опрос;	<a href="https://edsoo.ru/constructor/3220285/#">https://edsoo.ru/constructor/3220285/#</a>
2.8.	<b>Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы</b>	0	0	0		приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития.;	Устный опрос;	<a href="https://edsoo.ru/constructor/3220285/#">https://edsoo.ru/constructor/3220285/#</a>
2.9.	<b>Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца</b>	0	0	0		знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;;	Устный опрос;	<a href="https://edsoo.ru/constructor/3220285/#">https://edsoo.ru/constructor/3220285/#</a>
2.10	<b>Ведение дневника физической культуры</b>	0	0	0		заполняют таблицу индивидуальных показателей.;	Устный опрос;	
Итого по разделу		0						
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>								
3.1.	<b>Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»</b>	0	0	0				
3.2.	<b>Упражнения утренней зарядки</b>	0	0	0				
3.3.	<b>Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики</b>	0	0	0				
3.4.	<b>Водные процедуры после утренней зарядки</b>	0	0	0				
3.5.	<b>Упражнения на развитие гибкости</b>	0	0	0				
3.6.	<b>Упражнения на развитие координации</b>	0	0	0				
3.7.	<b>Упражнения на формирование телосложения</b>	0	0	0				
3.8.	<b>Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»</b>	1	0	0	03.11.2023 04.11.2023	знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Практическая работа;	<a href="https://edsoo.ru/constructor/3220285/#">https://edsoo.ru/constructor/3220285/#</a>
3.9.	<b>Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке</b>	1	0	0	01.11.2023 02.11.2023	определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка вперёд в группировке для самостоятельных занятий.;	Практическая работа;	<a href="https://edsoo.ru/constructor/3220285/#">https://edsoo.ru/constructor/3220285/#</a>
3.10.	<b>Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке</b>	1	0	0	05.11.2023 06.11.2023	описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта).;	Практическая работа;	<a href="http://www.standart.edu.ru">www.standart.edu.ru</a>
3.11.	<b>Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрестно»</b>	1	0	0	07.11.2023 08.11.2023	совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке).;	Практическая работа;	<a href="http://www.isio.rao.ru">www.isio.rao.ru</a>



3.12.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	0	09.11.2023 10.11.2023	определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка вперёд в группировке для самостоятельных занятий;	Практическая работа;	www.standart.edu.ru
3.13.	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла	1	0	0	11.11.2023 18.11.2023	совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации;	Практическая работа;	www.isio.rao.ru
3.14.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	0	0	0	19.11.2023 25.11.2023	совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации;	Практическая работа;	www.standart.edu.ru
3.15.	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	0	0	0	26.11.2023 28.11.2023	контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и определяют ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).;	Практическая работа;	www.isio.rao.ru
3.16.	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах	0	0	0	29.11.2023 07.12.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке;	Практическая работа;	www.isio.rao.ru
3.17.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	5	0	0	29.09.2023 30.09.2023	закрепляют и совершенствуют технику высокого старта;	Практическая работа;	www.standart.edu.ru
3.18.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	0	0	0	03.10.2023 04.10.2023	знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники;	Практическая работа;	www.isio.rao.ru
3.19.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	5	0	0	05.10.2023 06.10.2023	описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем);	Практическая работа;	www.standart.edu.ru
3.20.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	3	0	0	07.10.2023 08.10.2023	разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции;	Практическая работа;	www.isio.rao.ru
3.21.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в высоту с прямого разбега	2	0	0	09.10.2023 10.10.2023	разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км.;	Практическая работа;	www.standart.edu.ru
3.22.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	0	0	0	11.10.2023 12.10.2023	знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой;	Практическая работа;	www.isio.rao.ru
3.23.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	0	0	0	13.10.2023 14.10.2023	знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой;	Практическая работа;	www.standart.edu.ru
3.24.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	0	0	0	19.10.2023 23.10.2023	разучивают стартовое и финишное ускорение;	Практическая работа;	www.isio.rao.ru
3.25.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	2	0	0	24.10.2023 31.10.2023	разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.;	Практическая работа;	www.standart.edu.ru

3.26.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	6	0	0	11.12.2023 22.12.2023	закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;;	Практическая работа;	www.isio.rao.ru
3.27.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	0	0	0	23.12.2023 31.12.2023	определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по закреплению и совершенствованию техники передвижения на лыжах двухшажным попеременным ходом;;	Практическая работа;	www.standart.edu.ru
3.28.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	6	0	0	16.01.2024 20.01.2024	повторяют подводящие и имитационные упражнения, передвижение по фазам движения и в полной координации;;	Практическая работа;	www.isio.rao.ru
3.29.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	6	0	0	21.01.2024 31.01.2024	контролируют технику выполнения передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);	Практическая работа;	www.standart.edu.ru
3.30.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	6	0	0	01.02.2024 18.02.2024	знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости.;	Практическая работа;	www.isio.rao.ru
3.31.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	4	0	0	19.02.2024 23.03.2024	закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции;;	Практическая работа;	www.standart.edu.ru
3.32.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди</i>	0	0	0				
3.33.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол</i>	0	0	0				
3.34.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении</i>	0	0	0				
3.35.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»</i>	0	0	0				
3.36.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места</i>	0	0	0				
3.37.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ранее разученные технические действия с мячом</i>	0	0	0				
3.38.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе</i>	4	0	0	01.04.2024 14.04.2024	закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча;;	Практическая работа;	www.isio.rao.ru

3.39.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	0	0	0			Практическая работа;	www.standart.edu.ru
3.40.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении	4	0	0	22.04.2024 30.04.2024	закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);;	Практическая работа;	www.isio.rao.ru
3.41.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении	4	0	0	01.05.2024 18.05.2024	закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);;	Практическая работа;	www.standart.edu.ru
3.42.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Ранее разученные технические действия с мячом	4	0	0	19.05.2024 31.05.2024	закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).;	Практическая работа;	www.isio.rao.ru
3.43.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	0	0	0				
3.44.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	0	0	0				
3.45.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	0	0	0				
3.46.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	0	0	0				
3.47.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	0	0	0				
Итого по разделу		67						
<b>Раздел 4. СПОРТ</b>								
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	0	0	0				
Итого по разделу		0						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0				

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	знания о физической культуре	1	0	0	02.09.2023	Устный опрос;
2.	Т.Б.по лёгкой атлетике Обучение техники стартового разгона	1	0	0	06.09.2023	Практическая работа;
3.	Обучение технике высокого старта	1	0	0	09.09.2023	Практическая работа;
4.	Повторение технике передачи эстафетной палочки	1	0	0	13.09.2023	Практическая работа;
5.	Развитие скоростных способностей	1	0	0	16.09.2023	Практическая работа;
6.	Развитие скоростной выносливости	1	0	0	20.09.2023	Практическая работа;
7.	Обучение технике метания мяча на дальность	1	0	0	23.09.2023	Практическая работа;
8.	Повторение технике метания мяча на дальность	1	0	0	27.09.2023	Практическая работа;
9.	Обучение технике прыжка в длину с разбега	1	0	0	30.09.2023	Практическая работа;
10.	Повторение техники прыжка в длину с разбега	1	0	0	04.10.2023	Практическая работа;
11.	Повторение техники прыжка в длину с разбега	1	0	0	07.10.2023	Практическая работа;
12.	Обучение технике прыжка в высоту с прямого разбега	1	0	0	11.10.2023	Практическая работа;
13.	Повторение техники прыжка в высоту с прямого разбега	1	0	0	14.10.2023	Практическая работа;
14.	Развитие силовой выносливости	1	0	0	18.10.2023	Практическая работа;
15.	Обучение технике преодаления горизонтальных препятствий	1	0	0	21.10.2023	Практическая работа;

16.	Обучение технике гладкого бега	1	0	0	25.10.2023	Практическая работа;
17.	Обучение технике кроссовой подготовке	1	0	0	28.10.2023	Практическая работа;
18.	Повторение техники кроссовой подготовки	1	0	0	01.11.2023	Практическая работа;
19.	Т.Б.по гимнастике Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	1	0	0	08.11.2023	Практическая работа;
20.	Обучение технике кувырка вперёд в группировке	1	0	0	11.11.2023	Практическая работа;
21.	Обучение технике кувырка назад в группировке	1	0	0	15.11.2023	Практическая работа;
22.	Обучение технике кувырка вперёд ноги «скрестно»	1	0	0	18.11.2023	Практическая работа;
23.	Обучение технике кувырка назад из стойки на лопатках	1	0	0	22.11.2023	Практическая работа;
24.	Обучение технике опорного прыжка на гимнастического козла	1	0	0	25.11.2023	Практическая работа;
25.	Т.Б.по лыжной подготовке обучение технике попеременного двухшажного хода	1	0	0	29.11.2023	Практическая работа;
26.	Обучение технике попеременного двухшажного хода	1	0	0	02.12.2023	Практическая работа;
27.	Повторение техники попеременного двухшажного хода	1	0	0	06.12.2023	Практическая работа;
28.	Повторение техники попеременного двухшажного хода	1	0	0	09.12.2023	Практическая работа;

29.	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода	1	0	0	13.12.2023	Практическая работа;
30.	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода	1	0	0	16.12.2023	Практическая работа;
31.	Обучение технике поворота способом переступания	1	0	0	20.12.2023	Практическая работа;
32.	Обучение технике поворота способом переступания	1	0	0	23.12.2023	Практическая работа;
33.	Повторение техники поворота способом переступания	1	0	0	27.12.2023	Практическая работа;
34.	Повторение техники поворота способом переступания	1	0	0	30.12.2023	Практическая работа;
35.	Совершенствование техники поворота способом переступания	1	0	0	13.01.2024	Практическая работа;
36.	Совершенствование техники поворота способом переступания	1	0	0	17.01.2024	Практическая работа;
37.	Обучение технике подъёма в горку "лесенкой"	1	0	0	20.01.2024	Практическая работа;
38.	Обучение технике подъёма в горку "лесенкой"	1	0	0	24.01.2024	Практическая работа;
39.	Повторение техники подъёма в горку "лесенкой"	1	0	0	27.01.2024	Практическая работа;
40.	Повторение техники подъёма в горку "лесенкой"	1	0	0	31.01.2024	Практическая работа;
41.	Совершенствование техники подъёма в горку "лесенкой"	1	0	0	03.02.2024	Практическая работа;
42.	Совершенствование техники подъёма в горку "лесенкой"	1	0	0	07.02.2024	Практическая работа;
43.	Обучение технике спуска на лыжах с пологого склона	1	0	0	10.02.2024	Практическая работа;
44.	Обучение технике спуска на лыжах с пологого склона	1	0	0	14.02.2024	Практическая работа;

45.	Повторение техники спуска на лыжах с пологого склона	1	0	0	17.02.2024	Практическая работа;
46.	Повторение техники спуска на лыжах с пологого склона	1	0	0	21.02.2024	Практическая работа;
47.	Совершенствование техники спуска на лыжах с пологого склона	1	0	0	24.02.2024	Практическая работа;
48.	Совершенствование техники спуска на лыжах с пологого склона	1	0	0	28.02.2024	Практическая работа;
49.	Обучение технике преодоления небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	0	03.03.2024	Практическая работа;
50.	Обучение технике преодоления небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	0	07.03.2024	Практическая работа;
51.	Повторение техники преодоления небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	0	10.03.2024	Практическая работа;
52.	Повторение техники преодоления небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	0	14.03.2024	Практическая работа;
53.	Т.Б. по волейболу. Обучение технике приёма и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении	1	0	0	17.03.2023	Практическая работа;
54.	Обучение технике приёма и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении	1	0	0	21.03.2024	Практическая работа;
55.	Повторение техники приёма и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении	1	0	0	04.04.2024	Практическая работа;

56.	Повторение техники приёма и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении	1	0	0	07.04.2024	Практическая работа;
57.	Обучение технике прямой и нижней подачи мяча в волейболе	1	0	0	11.04.2024	Практическая работа;
58.	Обучение технике прямой и нижней подачи мяча в волейболе	1	0	0	14.04.2024	Практическая работа;
59.	Повторение техники прямой и нижней подачи мяча в волейболе	1	0	0	18.04.2024	Практическая работа;
60.	Повторение техники прямой и нижней подачи мяча в волейболе	1	0	0	21.04.2024	Практическая работа;
61.	Обучение технике приёма и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении	1	0	0	25.04.2024	Практическая работа;
62.	Обучение технике приёма и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении	1	0	0	28.04.2024	Практическая работа;
63.	Повторение техники приёма и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении	1	0	0	05.05.2024	Практическая работа;
64.	Повторение техники приёма и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении	1	0	0	12.05.2024	Практическая работа;
65.	Обучение технике ранее разученных технических действий с мячом	1	0	0	16.05.2024	Практическая работа;
66.	Обучение технике ранее разученных технических действий с мячом	1	0	0	19.05.2024	Практическая работа;



67.	Повторение техники ранее разученных технических действий с мячом	1	0	0	23.05.2024	Практическая работа;
68.	Повторение техники ранее разученных технических действий с мячом	1	0	0	26.05.2024	Практическая работа;
69.						
70.						
71.						
72.						
73.						
74.						
75.						
76.						
77.						
78.						
79.						
80.						
81.						
82.						
83.						
84.						
85.						
86.						
87.						
88.						
89.						
90.						
91.						
92.						
93.						
94.						
95.						

96.						
97.						
98.						
99.						
100.						
101.						
102.						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура, 5-7 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Введите свой вариант:

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

.

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Ново – Потьминская средняя общеобразовательная школа»

«Согласовано»

Зам. директора по УР  
От 31.08.2023

*Девиенко* / Девятаева Е. Н. /

«Утверждено»



**РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА**  
**Учебного предмета**  
**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**  
Для 7 класса  
на 2023 - 2024 учебный год

Принято на заседании педагогического совета  
Протокол № 1 от 31.08.2023г

Составитель: *Чистяков В.*

Учитель физической культуры

с. Новая Потьма  
2023 г.о.д

## Аннотация к рабочей программе по физической культуре в 7 классе 2023-2024 уч.года

Рабочая программа по физической культуре для 7 класса составлена на основе следующих документов:

- Федеральный государственный стандарт основного общего образования (Приказ Минобрнауки РФ № 1897 от 17.12.2010г.);
- Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, который содержит распределение содержания образования по образовательным областям, учебным дисциплинам, годам и неделям, с изменениями и дополнениями;
- Приказ от 28.12.2018г № 345 о федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования. Список изменяющих документов (в ред. Приказов минпросвещения России от 08.05.2019г № 233, от 22.11.2019г № 632 );
- «Комплексной программы физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич (издательство «Просвещение», Москва – 2011г.).

Согласно базисному учебному плану МБОУ «Ново-Потьминская СОШ» на изучение курса физическая культура, в 7 классе выделяется 68 часов из расчета 2 часа в неделю.

**Цель** школьного образования 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 основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Реализация данной цели связана с решением следующих **образовательных задач**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников, учебный предмет «Физическая культура» в своем предметном содержании направлен на:

- реализацию *принципа вариативности*, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса

- (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион и т. д.), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;
- реализацию *принципа достаточности и соразмерности*, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
  - соблюдение дидактических правил *от известного к неизвестному* и *от простого к сложному*, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
  - расширение *межпредметных связей*, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на решение задачи формирования целостного мировоззрения учащихся, установление взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
  - усиление *оздоровительного эффекта*, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, при составлении эффективного режима дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Предмет «Физическая культура» в решении основных педагогических задач в системе основного общего образования заключается в направленном воспитании творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной, а в дальнейшем и в профессиональной деятельности. В результате обучения у учащихся основной школы укрепляется не только здоровье, но и формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности, которые помогают в реализации поставленных задач.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса.**

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее - частное - конкретное», и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

#### **Личностные результаты:**

1) в области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями об основах организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлении содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

2) в области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной

деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

3) в области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

4) в области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

5) в области коммуникативной культуры:

- умение осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- умение достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- умение оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

б) в области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

#### **Метапредметные результаты:**

- умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения

и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- осознание необходимости обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- способность видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- способность оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- овладение способностью управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Предметные результаты:**

#### **Учащиеся научатся**

-рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

-характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

-раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

-разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

-руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

-руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

-составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

-классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

-самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их.



## 2. Тематическое планирование учебного времени на виды программного материала

<b>№</b>	<b>Вид программного материала</b>	<b>Количество часов</b>
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>68</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре.	В процессе урока
1.2	Легкая атлетика.	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики.	6
1.4	Лыжная подготовка.	28
1.5	Спортивные игры	16

5. Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 7 классов – 2 часа в неделю.

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол – во часо в	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контрол я	Д/ З	Дата проведен ия	
									пла н	фак т
1.	I четверть Основы знаний	Инструктаж по охране труда.	1	Вводный	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.	Знать требования инструкций.  Устный опрос				
2	<i>Легкая атлетика</i>  Спринтарский бег	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	5/1	Обучение	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных сторовых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	Уметь демонстрировать  Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	текущий			
3		Высокий старт	1	Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров ( 2 серии). Бег со старта в гору 2 -3 х 20 – 30	Уметь демонстрировать технику низкого старта	текущий			

					метров.					
4		Финальное усилие. Эстафеты.	1	Обучение комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафеты, встречная эстафета.	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	текущий			
5		Бег на короткие дистанция .	1	совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат.	Уметь бегать на время	текущий			
6		Бег на короткие дистанция .	1	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег 2 x 150м (мальчики – 33 с, девочки – 40 с). Учебная игра.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	текущий			
7	метание	Метание мяча на дальность .	3/1	обучение	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	текущий			
8		Метание мяча на дальность	1	повторени	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-	Уметь демонстрировать	текущий			

		.		е	силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 8 – 10 м.	финальное усилие.				
9		Метание мяча на дальность	1	совершенство	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать технику в целом.	текущий			
10	прыжки	Прыжки в длину с разбега.	3/1	обучение	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	текущий			
11		Прыжок в	1		ОРУ в движении. Специальные	Уметь бегать на				

		длину с разбега.		Повторение	беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	результат	текущий			
12		Прыжок в длину с разбега	1	Совершенствование	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.				
13	Длительный бег	Бег на средние дистанции.	6/1	обучение	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Темповый бег (схронометрирование по отрезкам): мальчики – 1200м, девочки – 800м. Спортивные игры.	Корректировка техники бега				
14-15		Преодоление препятствий	2	обучение	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.	Тестирование бега на 1000 метров.	тестирование			
16		Переменный бег	1	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий			
17-18		Гладкий бег	2	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м - без учета времени. История	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.				

					отечественного спорта.		текущий			
19	<b>II четверть</b> <i>Гимнастика</i>	<b>СУ.</b> <b>Основы</b> <b>знаний.</b> <b>ТБ по</b> <b>гимнастике</b>	6/1	комплексный	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Цель и задачи общей и специальной физической подготовки, содержание и формы организации. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями.	Фронтальный опрос	текущий			
20		Акробатические упражнения	1	комплексный	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Два кувырка вперед и назад слитно; «мост» из положения стоя с помощью, стойка на лопатках, перекаты. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	текущий			
21		Опорные прыжки через козла.	1	обучение	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	текущий			
22		Упражнения в висе и упорах.	1	обучение	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: мальчики – упражнение на средней перекладине: махом одной и толчком	Корректировка техники выполнения	текущий			

					другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; Девочки – на разновысоких брусьях: наскок прыжком в упор на н/ж; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа, вис присев. Упражнение на бревне. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат.	упражнений				
23		Развитие силовых способностей	1	комплексный	ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из вися (юноши), из вися лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий			
24		Развитие координационных способностей	1	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.		текущий			
25-26	<b>2 четверть</b> <b>Лыжная подготовка</b>	Техника безопасности при занятиях	8/2	обучение	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Подбор лыжного инвентаря.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий			

		лыжным спортом. Попеременный двухшажный ход.			Ходьба, бег с различными заданиями					
27-28		Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход.	2	обучение	Подбор лыжного инвентаря. Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Скользящий шаг без палок под уклон. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Игра на лыжах «Остановка рывком».	Техника попеременно двухшажного хода	Наклон вперед			
29-30		Одновременный бесшажный ход.	2	обучение	Комплекс общеподготовительных упражнений для лыжника. Подвижные игры-эстафеты: «Эстафета на санках», «Попади снежком в цель»,	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий			
31-32		Попеременный двухшажный и одновременный	2	совершенствование	Подбор лыжного инвентаря. Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Скользящий шаг без палок под уклон. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.	Техника одновременно безшажного хода	текущий			



		бесшажный ход.			Подвижные игры «Быстрый лыжник», «Кто за 10 шагов проскользит дальше».					
33-36	<b>3 четверть</b> <b>Лыжная подготовка</b>	Одновременный двухшажный ход.  Одновременный бесшажный ход	20/4	обучение	Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Комплекс общеподготовительных упражнений для лыжника. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Одновременный бесшажный ход. Эстафеты на лыжах.	Корректировка техники выполнения упражнений	Комплекс с ОРУ № 2			
37-40		Одновременный двухшажный ход.	4	повторение	Переноска и надевание лыж.. Построение с лыжами. Повороты на месте. Комплекс общеподготовительных упражнений для лыжника. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Одновременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.  Подвижная игра «Гонки с палками и без палок», «Слово на каждый шаг».	Техника одновременно двухшажного хода	текущий			
41-44		Одновременный двухшажный ход. Подъем «Елочкой	4	совершенствование	Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Подъем	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий			

		»			«Елочкой» Игра «Остановка рывком», «Пятнашки простые»					
45-47		Одновременный двухшажный ход. Подъем «Елочкой»	2	совершенствование	Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками.  Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км.  Подъем «Елочкой»  Игра «С горки на горку»	Прохождение дистанции 1- 2 км				
49-50		Техника спусков, подъемов, торможений.	2	обучение	Строевые упражнения: подвижная игра «По местам!», «Лыжники, на места!».  Передвижение на лыжах без палок и с палками изученными способами.  Техника спусков, подъемов, торможений.  Малоподвижная игра «Пингвины»	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий			
51-52		Торможение и поворот упором. Техника спусков.	2	повторение	Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами.  Комплекс общеподготовительных упражнений для лыжника.  Попеременный двухшажный ход без палок.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий			

					Торможение и поворот упором. Одновременный двухшажный, бесшажный ход. Подъем «Елочкой» Игры «С горки на горку», «Салки»					
53-55	<b>4 четверть</b> <b>Волейбол</b>	ТБ по волейболу Стойки и передвижения, повороты, остановки	16/3	обучение	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей.	Дозировка индивидуальная	текущий			
56-58		Прием и передача мяча.	3	обучение	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передача мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий			

					сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. Выполнение заданий с использованием подвижных игр «Салки маршем», «Веровочка под ногами».					
59-60		Прием и передача мяча	2	повторение	ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Подай и попади».	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	текущий			
61-63		Прием мяча снизу . Нижняя подача	3	повторение	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Учебная игра.	Уметь демонстрировать технику.	текущий			
64-65		Учебная игра в волейбол	2	комплексн	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий			

				ый	: 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.					
66-68		Тактика игры.	3	совершенство	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий			

**6. Материально – техническое обеспечение учебного предмета «Физическая культура»**

№ п/п	Инвентарь	Кол-во
1	Теннисный стол, сетка, ракетки	1 комплект
2	Скамейки гимн.	6
3	Обручи	6
4	Скакалки	6
5	Мячи: футбольные	4
	Волейбольные	6
	Баскетбольные	5
	Теннисные	5
	Набивные	6
6	Сетка волейбольная	2
7	Щиты баскетбольные с корзинами	2
8	Ворота: большие	2
	Средние выносные	2
	Малые зальные	2
9	Козел	1
10	Маты гимнастические	5
11	Кольца	1
12	Канат	1
13	Мешок для бокса	1
14	Тренажеры: скамья универсальная	1
	Скамья силовая	1
	Силовой	1
	Универсальный силовой	1
15	Стойки для прыжков в высоту, планка	2,1
16	Бревно гимн. малое	1
17	Штанги	3
18	Гантели	5 пар

19	Гири	6
20	Мостик гимн.	2
21	Лыжи	6 пар
22	Ботинки	6 пар
23	Ковер борцовский	1
24	Стенка швед.	1
25	Брусья	1
26	Перекладина высокая	1
27	Миниперекладина выносная	2
28	Гранаты л/атлетические	6

## **7. Учебно-методическое обеспечение преподавания физической культуры в 7 классе**

1. Комплексная программа физического воспитания для общеобразовательных учреждений: Физическая культура 1-11 кл./ Сост. В.И.Лях, А.А.Зданевич. – М.: Просвещение, 2009, рекомендованная Департаментом образовательных программ и стандартов общего образования МО РФ.

2. Физическая культура: Учебник для 7 кл. общеобразоват. учреждений / Виленский М.Я. и др. Физическая культура 5-7кл. Просвещение. 2009г/.

3. Тематическое и поурочное планирование по физической культуре: 7 класс: к учебнику Виленский М.Я. и др. Физическая культура 5-7кл. Просвещение. 2009г.

## Список литературы

### Для учителя:

1. Абаскалова Н.П. Здоровью надо учить! – Новосибирск, 2000г.
2. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. – 3-е издание.- Кемерово. Кемеровское книжное издательство, 1980 г.
3. Алексеев А.В. Себя преодолеть. – М.: «Физкультура и спорт», 2006г.
4. Казин Э.М. Адаптация и здоровье. – Кемерово, Кузбассвузиздат, 2003г.
5. Коровина Л. А. Формирование у учащихся основ знаний по физической культуре. –Кемерово, 2007г.
6. Виленский М.Я. и др. Физическая культура 5-7кл. Просвещение. 2009г.
7. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. –3-е издание, переработанное и дополненное.- М.: Физкультура и спорт, 2008г.

### Для обучающихся:

1. Виленский М.Я. и др. Физическая культура 5-7 кл. Просвещение. 2009г.
2. Коровина Л. А. Формирование у учащихся основ знаний по физической культуре. –Кемерово, 2007г.



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Ново – Потьминская средняя общеобразовательная школа»

«Согласовано»

Зам. директора по УР

От 31.08.2023

*Резерв* /Девятаева Е. Н./

«Утверждено»

Директор МБОУ «Ново

Потьминская СОШ»

/Новикова В.В./

Приказ № 11/1 от 31.08.2023г



**РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА**  
**Учебного предмета**  
**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**  
**Для 8 класса**  
**на 2023 – 2024 учебный год**

Принято на заседании педсовета  
Протокол № 1 от 31.08.2023г

Составитель: *Чистяков В.И.*

*Учитель физической культуры*

с. Новая Потьма  
2023 год

## Аннотация к рабочей программе по физической культуре в 8 классе 2023-2024уч.года

Рабочая программа по физической культуре для 8 класса составлена на основе следующих документов:

- Федеральный государственный стандарт основного общего образования (Приказ Минобрнауки РФ № 1897 от 17.12.2010г.);
- Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, который содержит распределение содержания образования по образовательным областям, учебным дисциплинам, годам и неделям, с изменениями и дополнениями;
- Приказ от 28.12.2018г № 345 о федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования. Список изменяющих документов (в ред. Приказов минпросвещения России от 08.05.2019г № 233, от 22.11.2019г № 632 );
- «Комплексной программы физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич (издательство «Просвещение», Москва – 2011г.).

○ Согласно базисному учебному плану МБОУ «Ново-Потьминская СОШ» на изучение курса физическая культура, в 8 классе выделяется 68 часов из расчета 2 часа в неделю.

**Цель** школьного образования 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 основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Реализация данной цели связана с решением следующих **образовательных задач**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников, учебный предмет «Физическая культура» в своем предметном содержании направлен на:

- реализацию *принципа вариативности*, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса

- (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион и т. д.), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;
- реализацию *принципа достаточности и соразмерности*, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
  - соблюдение дидактических правил *от известного к неизвестному* и *от простого к сложному*, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
  - расширение *межпредметных связей*, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на решение задачи формирования целостного мировоззрения учащихся, установление взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
  - усиление *оздоровительного эффекта*, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, при составлении эффективного режима дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Предмет «Физическая культура» в решении основных педагогических задач в системе основного общего образования заключается в направленном воспитании творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной, а в дальнейшем и в профессиональной деятельности. В результате обучения у учащихся основной школы укрепляется не только здоровье, но и формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности, которые помогают в реализации поставленных задач.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса.**

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее - частное - конкретное», и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

#### **Личностные результаты:**

1) в области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями об основах организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлении содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

2) в области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной

деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

3) в области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

4) в области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

5) в области коммуникативной культуры:

- умение осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- умение достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- умение оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

б) в области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

#### **Метапредметные результаты:**

- умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения

и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- осознание необходимости обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- способность видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- способность оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- овладение способностью управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Предметные результаты:**

#### **Учащиеся научатся**

-рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

-характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

-раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

-разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

-руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

-руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

-составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

-классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

-самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их.

### 3. Тематическое планирование учебного времени на виды программного материала

<b>№</b>	<b>Вид программного материала</b>	<b>Количество часов</b>
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>68</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре.	В процессе урока
1.2	Легкая атлетика.	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики.	6
1.4	Лыжная подготовка.	28
1.5	Спортивные игры	16

5. Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 8 классов – 2 часа в неделю.

№ урок а	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол – во час ов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контрол я	Д/З	Дата проведен ия	
									пла н	фа кт
1.	I четверть Основы знаний	Инструктаж по охране труда.	1	Вводный	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Активный и пассивный отдых.	Знать требования инструкций.  Устный опрос				
2	<i>Легкая атлетик а</i>  Спринтар ский бег	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	5/1	Обучение	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных сторовых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (4 - 5 серий по 20 – 30 м).	Уметь демонстрировать  Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	текущий			
3		Низкий старт.	1	Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег по инерции после пробегания небольшого	Уметь демонстрировать технику низкого	текущий			

					отрезка с полной скоростью (5 – 6 раз).	старта				
4		Финальное усилие. Эстафетный бег	1	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 60 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	текущий			
5		Развитие скоростных способностей.	1	совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат.	Корректировка техники выполнения упражнений				
6		Развитие скоростной выносливости	1	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторное пробегание отрезков 2 – 4 x 100 – 150 метров. Учебная игра.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	текущий			
7	метание	Развитие скоростно-силовых способностей.	3/1	комплексный	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	текущий			
8		Метание мяча	1		ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе.	Уметь				



		на дальность.		комплексный	СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	демонстрировать финальное усилие.	текущий			
9		Метание мяча на дальность.	1	совершенство	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	Уметь демонстрировать технику в целом.				
10	прыжки	Развитие силовых и координационных способностей.	3/1	Совершенство	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	текущий			
11		Прыжок в длину с разбега.	1	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий			
12		Прыжок в длину с разбега.	1	Совершенство	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.				

13	Длительный бег	Развитие выносливости	6/1	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках: 500 м (бег) - 200 – 100 м (ходьба). Бег на повороте дорожки. Спортивные игры.	Корректировка техники бега				
14		Развитие силовой выносливости	1	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.	Тестирование бега на 1000 метров.	текущий			
15		Преодоление горизонтальных препятствий	1	Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий			
16		Переменный бег	1	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий			
17		Гладкий бег	1	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. История отечественного спорта.	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.	текущий			

18		Кроссовая подготовка	1	совершенство	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий			
19	II четверть <b>Гимнастика</b>	СУ. Основы знаний. Развитие двигательных качеств.	6/1	комплексный	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Правила самостраховки и страховки товарища во время выполнения упражнений. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями.	Фронтальный опрос	текущий			
20		Акробатические упражнения	1	комплексный	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Мальчики - Кувырок вперед, назад, стойка на голове, длинный кувырок. Девушки – мост, кувырок вперед. назад, полушпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	текущий			
21-22		Развитие гибкости	2	совершенство	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через	Уметь демонстрировать комплекс	текущий			

					скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг.	акробатических упражнений.				
23-24		Кувырок вперед (д), назад в упор стоя ноги врозь (м).	2	повторение	Строевые упражнения. Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.  ОРУ типа зарядки. Упражнения на гибкость и растяжение. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (м). Повторение 7 класс Кувырки вперед и назад (д) Повторение 7 класс Упражнения на пресс.  Подтягивание: мальчики - на высокой перекладине, девочки – на низкой перекладине.	Техника выполнения кувырка назад в упор стоя ноги врозь (м), кувырок вперед и назад(д)				
25-27	<b>II четверть</b> <b>Лыжная подготовка</b>	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.  Игра «Мини-футбол».	8/3	комплексный	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Подбор лыжного инвентаря.  Ходьба, бег с различными заданиями  Игра «Мини-футбол»	Корректировка техники выполнения упражнений				
28-30		Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный	3	комплексный	Подбор лыжного инвентаря.  Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте.  Попеременный двухшажный ход.	Техника попеременно двухшажного хода	Наклон вперед			

		ход.			Одновременный бесшажный ход. Игра на лыжах «Гонка с выбыванием».					
31-32		Зимние подвижные игры. Игра мини-футбол.	2	комплексный	Основы обучения самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти, мышления. Комплекс общеподготовительных упражнений для лыжника. Подвижные игры-эстафеты: «Эстафета на санках», «Попади снежком в цель», «Поезд». Игра мини-футбол по упрощенным правилам»	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий			
33-35	III четверть Лыжная подготовка	Одновременный одношажный ход.	20/3	комплексный	Подбор лыжного инвентаря. Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Подвижные игры «Гонка с выбыванием», «Кто за 10 шагов проскользит дальше».	Техника одновременно безшажного хода	текущий			
36-37		Одновременный одношажный ход. Одновременный бесшажный	2	комплексный	Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Комплекс общеподготовительных упражнений для лыжника. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Одновременный одношажный, бесшажный ход(стартовый вариант). Эстафеты на лыжах.	Корректировка техники выполнения	Комплекс ОРУ № 2			

		ход.				упражнений				
38-39		Одновременный одношажный ход.  Одновременный бесшажный ход	2	комплексный	Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Комплекс общеподготовительных упражнений для лыжника. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход  Подвижная игра «Гонки с палками и без палок», «Слово на каждый шаг».	Техника одновременно одношажного хода	текущий			
40-41		Коньковый ход.  Торможение «плугом»	2	обучение	Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Одновременные ходы. Коньковый ход. Прохождение дистанции 1 км. Торможение «плугом».  Игра «Как по часам».	Корректировка техники выполнения упражнений	тестирование			
42-43		Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом»	2	комплексный	Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Коньковый ход  Прохождение дистанции 2 км. Подъем «Елочкой». Игра «С горки на горку»	Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м)	Поднимание туловища.			
44-45		Техника спусков, подъемов, торможений.	2	комплексный	Строевые упражнения: подвижная игра «По местам!», «Лыжники, на места!». Передвижение на лыжах без палок и с палками изученными способами. Техника	Корректировка	текущий			

					спусков, подъемов, торможений. Игра «Биатлон»	техники выполнения упражнений				
46-47		Торможение и поворот «плугом». Техника спусков.	2	комплексный	Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Комплекс общеподготовительных упражнений для лыжника. Попеременный двухшажный ход без палок. Торможение и поворот «плугом». Одновременный двухшажный, бесшажный ход. Подъем «Елочкой». Игры «С горки на горку», «Салки»	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий			
48-49		Коньковый ход.	2	комплексный	Комплекс общеподготовительных упражнений для лыжника. Подвижные игры-эстафеты:  «Эстафета на санках», «Попади снежком в цель», «Поезд».  Игра мини-футбол по упрощенным правилам»	Корректировка техники выполнения упражнений	Комплекс общеподготовительных упражнений для лыжника.			
50-52		Торможение и поворот «плугом». Коньковый ход	3	совершенствование	Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Эстафета. Лыжная гонка 2000м	Техника торможения и поворота «плугом»	тестирование			

53-54	<b>IV четверть Волейбол</b>	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	16/2	совершенство	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещения лицом, боком, спиной вперед: подвижные игры, эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол.	Дозировка индивидуальная	текущий			
55-56		Прием и передача мяча.	2	обучение	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Прием мяча в парах на расстоянии 6.9 метров без сетки. Прием мяча после подачи: а) на месте; б) после перемещения в) игровые упражнения. Развитие прыгучести.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий			
57-58		Прием мяча после подачи	2	комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	текущий			



					Учебная игра.					
59-60		Подача мяча.	2	комплексный	ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча из – за лицевое линии. Прием и передача мяча. Верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5 – 7 метров.. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка  индивидуальная	текущий			
61-62		Нападающий удар (н/у).	2	совершенствование	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Анализ техники, имитация н/у. Подводящие и подготовительные упражнения. Н/у по неподвижному мячу. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.	Уметь демонстрировать технику.	текущий			
63-64		Развитие координационных способностей.	2	комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий			
65-68		Тактика игры. Учебная игра	4	комплекс	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных	Корректировка техники	текущий			

				ный	предметов рукой. Учебная игра.	выполнения упражнений				
--	--	--	--	-----	--------------------------------	--------------------------	--	--	--	--

## 6. Материально – техническое обеспечение учебного предмета «Физическая культура»

№ п/п	Инвентарь	Кол-во
1	Теннисный стол, сетка, ракетки	1 комплект
2	Скамейки гимн.	6
3	Обручи	6
4	Скакалки	6
5	Мячи: футбольные	4
	Волейбольные	6
	Баскетбольные	5
	Теннисные	5
	Набивные	6
6	Сетка волейбольная	2
7	Щиты баскетбольные с корзинами	2
8	Ворота: большие	2
	Средние выносные	2
	Малые зальные	2
9	Козел	1
10	Маты гимнастические	5
11	Кольца	1
12	Канат	1
13	Мешок для бокса	1
14	Тренажеры: скамья универсальная	1
	Скамья силовая	1
	Силовой	1
	Универсальный силовой	1
15	Стойки для прыжков в высоту, планка	2,1
16	Бревно гимн. малое	1

17	Штанги	3
18	Гантели	5 пар
19	Гири	6
20	Мостик гимн.	2
21	Лыжи	6 пар
22	Ботинки	6 пар
23	Ковер борцовский	1
24	Стенка швед.	1
25	Брусья	1
26	Перекладина высокая	1
27	Миниперекладина выносная	2
28	Гранаты л/атлетические	6

## 7. Учебно-методическое обеспечение преподавания физической культуры в 8 классе

1. Комплексная программа физического воспитания для общеобразовательных учреждений: Физическая культура 1-11 кл./ Сост. В.И.Лях, А.А.Зданевич. – М.: Просвещение, 2009, рекомендованная Департаментом образовательных программ и стандартов общего образования МО РФ.
2. Физическая культура: Учебник для 8 кл. общеобразоват. учреждений / Виленский М.Я. и др. Физическая культура 8-9 кл. Просвещение. 2009г/.
3. Тематическое и поурочное планирование по физической культуре: 8 класс: к учебнику Виленский М.Я. и др. Физическая культура 8-9 кл. Просвещение. 2009г.

## Список литературы

### Для учителя:

1. Абаскалова Н.П. Здоровью надо учить! – Новосибирск, 2000г.
2. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. – 3-е издание.- Кемерово. Кемеровское книжное издательство, 1980 г.
3. Алексеев А.В. Себя преодолеть. – М.: «Физкультура и спорт», 2006г.
4. Казин Э.М. Адаптация и здоровье. – Кемерово, Кузбассвузиздат, 2003г.
5. Коровина Л. А. Формирование у учащихся основ знаний по физической культуре. – Кемерово, 2007г.
6. Виленский М.Я. и др. Физическая культура 8-9 кл. Просвещение. 2009г.
7. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. –3-е издание, переработанное и дополненное.- М.: Физкультура и спорт, 2008г.

### Для обучающихся:

1. Виленский М.Я. и др. Физическая культура 8-9 кл. Просвещение. 2009г.
2. Коровина Л. А. Формирование у учащихся основ знаний по физической культуре. – Кемерово, 2007г.



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Ново – Потьминская средняя общеобразовательная школа»

«Согласовано»

Зам. директора по УР

От 31.08.2023

*Десяткина* Десяткина Е. Н. /



«Утверждено»

Директор МБОУ «Ново

Потыма СОШ»

/Новикова В.В./

от 31.08.2023г

**РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА**  
**Учебного предмета**  
**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**  
**Для 9 класса**  
**на 2023 - 2024 учебный год**

Принято на заседании педсовета  
Протокол № 1 от 31.08.2023г

Составитель: *Чистяков В.И.*

*Учитель физической культуры*

с. Новая Потыма  
2023 год

## Аннотация к рабочей программе по физической культуре в 9 классе 2023-2024 уч.года

Рабочая программа по физической культуре для 9 класса составлена на основе следующих документов:

- Федеральный государственный стандарт основного общего образования (Приказ Минобрнауки РФ № 1897 от 17.12.2010г.);
- Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, который содержит распределение содержания образования по образовательным областям, учебным дисциплинам, годам и неделям, с изменениями и дополнениями;
- Приказ от 28.12.2018г № 345 о федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования. Список изменяющих документов (в ред. Приказов минпросвещения России от 08.05.2019г № 233, от 22.11.2019г № 632 );
- «Комплексной программы физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич (издательство «Просвещение», Москва – 2011г.).

Согласно базисному учебному плану МБОУ «Ново-Потьминская СОШ» на изучение курса физическая культура, в 9 классе выделяется 68 часов из расчета 2 часа в неделю.

**Цель** школьного образования 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 основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Реализация данной цели связана с решением следующих **образовательных задач**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников, учебный предмет «Физическая культура» в своем предметном содержании направлен на:

- реализацию *принципа вариативности*, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса



- (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион и т. д.), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;
- реализацию *принципа достаточности и соразмерности*, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
  - соблюдение дидактических правил *от известного к неизвестному* и *от простого к сложному*, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
  - расширение *межпредметных связей*, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на решение задачи формирования целостного мировоззрения учащихся, установление взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
  - усиление *оздоровительного эффекта*, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, при составлении эффективного режима дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Предмет «Физическая культура» в решении основных педагогических задач в системе основного общего образования заключается в направленном воспитании творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной, а в дальнейшем и в профессиональной деятельности. В результате обучения у учащихся основной школы укрепляется не только здоровье, но и формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности, которые помогают в реализации поставленных задач.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса.**

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее - частное - конкретное», и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

#### **Личностные результаты:**

1) в области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями об основах организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлении содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

2) в области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной

деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

3) в области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

4) в области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

5) в области коммуникативной культуры:

- умение осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- умение достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- умение оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

б) в области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

### **Метапредметные результаты:**

- умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения

и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- осознание необходимости обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- способность видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- способность оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- овладение способностью управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Предметные результаты:**

#### **Учащиеся научатся**

-рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

-характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

-раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

-разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

-руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

-руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

-составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

-классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

-самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их.

### 3. Тематическое планирование учебного времени на виды программного материала

<b>№</b>	<b>Вид программного материала</b>	<b>Количество часов</b>
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>68</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре.	В процессе урока
1.2	Легкая атлетика.	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики.	6
1.4	Лыжная подготовка.	28
1.5	Спортивные игры	16

**5. Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 9 классов – 2 часа в неделю.**

№ урок а	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол – во час ов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контрол я	Д/З	Дата проведен ия	
									пла н	фа кт
1.	I четверть  Основы знаний	Инструктаж по охране труда.	1	Вводный	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Активный и пассивный отдых.	Знать требования инструкций.  Устный опрос				
2	<i>Легкая атлетик а</i>  Спринтар ский бег	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	5/1	Обучение	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных сторовых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (4 - 5 серий по 20 – 30 м).	Уметь демонстрировать  Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	текущий			
3		Низкий старт.	1	Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег по инерции после пробегания небольшого	Уметь демонстрировать технику низкого	текущий			

					отрезка с полной скоростью (5 – 6 раз).	старта				
4		Финальное усилие. Эстафетный бег	1	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 60 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	текущий			
5		Развитие скоростных способностей.	1	совершенство	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат.	Корректировка техники выполнения упражнений				
6		Развитие скоростной выносливости	1	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторное пробегание отрезков 2 – 4 x 100 – 150 метров. Учебная игра.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	текущий			
7	метание	Развитие скоростно-силовых способностей.	3/1	комплексный	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	текущий			
8		Метание мяча	1		ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе.	Уметь				

		на дальность.		комплексный	СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	демонстрировать финальное усилие.	текущий			
9		Метание мяча на дальность.	1	совершенство	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	Уметь демонстрировать технику в целом.				
10	прыжки	Развитие силовых и координационных способностей.	3/1	Совершенство	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	текущий			
11		Прыжок в длину с разбега.	1	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий			
12		Прыжок в длину с разбега.	1	Совершенство	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.				

13	Длительный бег	Развитие выносливости	6/1	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках: 500 м (бег) - 200 – 100 м (ходьба). Бег на повороте дорожки. Спортивные игры.	Корректировка техники бега				
14		Развитие силовой выносливости	1	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.	Тестирование бега на 1000 метров.	текущий			
15		Преодоление горизонтальных препятствий	1	Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий			
16		Переменный бег	1	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий			
17		Гладкий бег	1	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. История отечественного спорта.	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.	текущий			



18		Кроссовая подготовка	1	совершенство	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий			
19	II четверть <b>Гимнастика</b>	СУ. Основы знаний. Развитие двигательных качеств.	6/1	комплексный	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Правила самостраховки и страховки товарища во время выполнения упражнений. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями.	Фронтальный опрос	текущий			
20		Акробатические упражнения	1	комплексный	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Мальчики - Кувырок вперед, назад, стойка на голове, длинный кувырок. Девушки – мост, кувырок вперед. назад, полушпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	текущий			
21-22		Развитие гибкости	2	совершенство	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через	Уметь демонстрировать комплекс	текущий			

					скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг.	акробатических упражнений.				
23-24		Кувырок вперед (д), назад в упор стоя ноги врозь (м).	2	повторение	Строевые упражнения. Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.  ОРУ типа зарядки. Упражнения на гибкость и растяжение. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (м). Повторение 7 класс Кувырки вперед и назад (д) Повторение 7 класс Упражнения на пресс.  Подтягивание: мальчики - на высокой перекладине, девочки – на низкой перекладине.	Техника выполнения кувырка назад в упор стоя ноги врозь (м), кувырок вперед и назад(д)				
25-27	<b>II четверть</b> <b>Лыжная подготовка</b>	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.  Игра «Мини-футбол».	8/3	комплексный	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Подбор лыжного инвентаря.  Ходьба, бег с различными заданиями  Игра «Мини-футбол»	Корректировка техники выполнения упражнений				
28-30		Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный	3	комплексный	Подбор лыжного инвентаря.  Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте.  Попеременный двухшажный ход.	Техника попеременно двухшажного хода	Наклон вперед			

		ход.			Одновременный бесшажный ход. Игра на лыжах «Гонка с выбыванием».					
31-32		Зимние подвижные игры. Игра мини-футбол.	2	комплексный	Основы обучения самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти, мышления. Комплекс общеподготовительных упражнений для лыжника. Подвижные игры-эстафеты: «Эстафета на санках», «Попади снежком в цель», «Поезд». Игра мини-футбол по упрощенным правилам»	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий			
33-35	III четверть Лыжная подготовка	Одновременный одношажный ход.	20/3	комплексный	Подбор лыжного инвентаря. Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Подвижные игры «Гонка с выбыванием», «Кто за 10 шагов проскользит дальше».	Техника одновременно бесшажного хода	текущий			
36-37		Одновременный одношажный ход. Одновременный бесшажный	2	комплексный	Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Комплекс общеподготовительных упражнений для лыжника. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Одновременный одношажный, бесшажный ход(стартовый вариант). Эстафеты на лыжах.	Корректировка техники выполнения	Комплекс ОРУ № 2			

		ход.				упражнений				
38-39		Одновременный одношажный ход.  Одновременный бесшажный ход	2	комплексный	Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Комплекс общеподготовительных упражнений для лыжника. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход  Подвижная игра «Гонки с палками и без палок», «Слово на каждый шаг».	Техника одновременно одношажного хода	текущий			
40-41		Коньковый ход.  Торможение «плугом»	2	обучение	Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Одновременные ходы. Коньковый ход. Прохождение дистанции 1 км. Торможение «плугом».  Игра «Как по часам».	Корректировка техники выполнения упражнений	тестирование			
42-43		Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом»	2	комплексный	Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Коньковый ход  Прохождение дистанции 2 км. Подъем «Елочкой». Игра «С горки на горку»	Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м)	Поднимание туловища.			
44-45		Техника спусков, подъемов, торможений.	2	комплексный	Строевые упражнения: подвижная игра «По местам!», «Лыжники, на места!». Передвижение на лыжах без палок и с палками изученными способами. Техника	Корректировка	текущий			

					спусков, подъемов, торможений. Игра «Биатлон»	техники выполнения упражнений				
46-47		Торможение и поворот «плугом». Техника спусков.	2	комплексный	Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Комплекс общеподготовительных упражнений для лыжника. Попеременный двухшажный ход без палок. Торможение и поворот «плугом». Одновременный двухшажный, бесшажный ход. Подъем «Елочкой». Игры «С горки на горку», «Салки»	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий			
48-49		Коньковый ход.	2	комплексный	Комплекс общеподготовительных упражнений для лыжника. Подвижные игры-эстафеты:  «Эстафета на санках», «Попади снежком в цель», «Поезд».  Игра мини-футбол по упрощенным правилам»	Корректировка техники выполнения упражнений	Комплекс общеподготовительных упражнений для лыжника.			
50-52		Торможение и поворот «плугом». Коньковый ход	3	совершенствование	Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Эстафета. Лыжная гонка 2000м	Техника торможения и поворота «плугом»	тестирование			

53-54	<b>IV четверть Волейбол</b>	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	16/2	совершенство	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещения лицом, боком, спиной вперед: подвижные игры, эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол.	Дозировка индивидуальная	текущий			
55-56		Прием и передача мяча.	2	обучение	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Прием мяча в парах на расстоянии 6.9 метров без сетки. Прием мяча после подачи: а) на месте; б) после перемещения в) игровые упражнения. Развитие прыгучести.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий			
57-58		Прием мяча после подачи	2	комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	текущий			

					Учебная игра.					
59-60		Подача мяча.	2	комплексный	ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча из – за лицевое линии. Прием и передача мяча. Верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5 – 7 метров.. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка  индивидуальная	текущий			
61-62		Нападающий удар (н/у).	2	совершенствование	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Анализ техники, имитация н/у. Подводящие и подготовительные упражнения. Н/у по неподвижному мячу. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.	Уметь демонстрировать технику.	текущий			
63-64		Развитие координационных способностей.	2	комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий			
65-68		Тактика игры. Учебная игра	4	комплекс	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных	Корректировка техники	текущий			

				ный	предметов рукой. Учебная игра.	выполнения упражнений				
--	--	--	--	-----	--------------------------------	--------------------------	--	--	--	--



**6. Материально – техническое обеспечение учебного предмета «Физическая культура»**

№ п/п	Инвентарь	Кол-во
1	Теннисный стол, сетка, ракетки	1 комплект
2	Скамейки гимн.	6
3	Обручи	6
4	Скакалки	10
5	Мячи: футбольные	4
	Волейбольные	6
	Баскетбольные	5
	Теннисные	5
	Набивные	6
6	Сетка волейбольная	2
7	Щиты баскетбольные с корзинами	2
8	Ворота: большие	2
	Средние выносные	2
	Малые зальные	2
9	Козел	1
10	Маты гимнастические	5
11	Кольца	1
12	Канат	1
13	Мешок для бокса	1
14	Тренажеры: скамья универсальная	1
	Скамья силовая	1
	Силовой	1
	Универсальный силовой	1
15	Стойки для прыжков в высоту, планка	2,1
16	Бревно гимн. малое	1
17	Штанги	3
18	Гантели	5 пар
19	Гири	6

20	Мостик гимн.	2
21	Лыжи	10 пар
22	Ботинки	10 пар
23	Ковер борцовский	1
24	Стенка швед.	1
25	Брусья	1
26	Перекладина высокая	1
27	Миниперекладина выносная	2
28	Гранаты л/атлетические	6

### **7. Учебно-методическое обеспечение преподавания физической культуры в 9 классе**

1. Комплексная программа физического воспитания для общеобразовательных учреждений: Физическая культура 1-11 кл./Сост. В.И.Лях, А.А.Зданевич. – М.: Просвещение, 2009, рекомендованная Департаментом образовательных программ и стандартов общего образования МО РФ.
2. Физическая культура: Учебник для 8 кл. общеобразоват. учреждений / Виленский М.Я. и др. Физическая культура 8-9 кл. Просвещение. 2009г/.
3. Тематическое и поурочное планирование по физической культуре: 9 класс: к учебнику Виленский М.Я. и др. Физическая культура 8-9 кл. Просвещение. 2009г.

### Список литературы:

- Любомирский Л.Е., Мейксон Г.Б., Лях В.И. Физическая культура. 9 класс. Просвещение.2009
- Лях В.И. Физическое воспитание учащихся 8–9 классов. Пособие для учителя. М.,Просвещение, 2009
- Примерная программа основного общего образования по физической культуре;
- Ю.Я. Янсон «Физическая культура в школе». Книга для педагога. Ростов-на-Дону «Феникс» 2009г.;
- П.А.Киселев «Настольная книга для учителя физической культуры». ООО «Глобус»2008г.;
- Виленский М.Я. и др. "Физическая культура" 5-7 кл. Москва "Просвещение".2004 г.Лях В.И. Физическая культура. 8-9кл. Москва «Просвещение

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Республики Мордовия

Администрация Zubovo-Полянского района

МБОУ «Ново Потьминская СОШ»

«Согласовано»

Зам. Директора по УР

от 31.08.2023г

 Девятаева Е.Н.

«Утверждено»



МБОУ «Ново Потьминская

Новикова В.В.

41/1 от 31.08.2023г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 3220285)

учебного предмета  
«Физическая культура»

для 10 класса среднего общего образования  
на 2023-2024 учебный год

Принята на заседании

Педагогического совета

Протокол « № 1 от 31.08.2023г

Составитель: Чистяков Владимир Ильич

Учитель физической культуры

с. Новая Потьма

2023г

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

При создании рабочей программы 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 рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

### **ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Общей целью школьного образования 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 рабочей программе для 10 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников 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 рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников 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 в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», 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 личностно значимого смысла, 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, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

## **МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

В 10 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часа.

Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

---

**Знания о физической культуре.** Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

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 учащихся школы, 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.** 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). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

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».*

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.



# ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

---

## 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;
- 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

### *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 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.

#### ***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;

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, 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**

К концу обучения в 10 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 физкультурминутки, 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»;

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

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);

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

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>								
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	0.25	0	0	01.09.2023 02.09.2023	обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;;	Устный опрос;	<a href="https://edsoo.ru/constructor/3220285/#">https://edsoo.ru/constructor/3220285/#</a>
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	0.25	0	0	03.09.2023 04.09.2023	высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам;	Устный опрос;	<a href="https://edsoo.ru/constructor/3220285/#">https://edsoo.ru/constructor/3220285/#</a>
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	0.25	0	0	05.09.2023 06.09.2023	обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;;	Устный опрос;	<a href="https://edsoo.ru/constructor/3220285/#">https://edsoo.ru/constructor/3220285/#</a>
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	0.25	0	0	07.09.2023 08.09.2023	характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;;	Устный опрос;	<a href="https://edsoo.ru/constructor/3220285/#">https://edsoo.ru/constructor/3220285/#</a>
Итого по разделу		1						
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>								
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	0	0	0		знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня;;	Устный опрос;	<a href="https://edsoo.ru/constructor/3220285/#">https://edsoo.ru/constructor/3220285/#</a>
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	0	0	0		устанавливают причинно-следственную связь между видами деятельности, их содержанием и напряжённостью и показателями работоспособности;;	Устный опрос;	<a href="https://edsoo.ru/constructor/3220285/#">https://edsoo.ru/constructor/3220285/#</a>
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	0	0	0		устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня.;	Устный опрос;	<a href="https://edsoo.ru/constructor/3220285/#">https://edsoo.ru/constructor/3220285/#</a>
2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	0	0	0		определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения;;	Устный опрос;	<a href="https://edsoo.ru/constructor/3220285/#">https://edsoo.ru/constructor/3220285/#</a>
2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	0	0	0		составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.;	Устный опрос;	<a href="https://edsoo.ru/constructor/3220285/#">https://edsoo.ru/constructor/3220285/#</a>
2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0	0	0		знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;;	Устный опрос;	<a href="https://edsoo.ru/constructor/3220285/#">https://edsoo.ru/constructor/3220285/#</a>

2.7.	<b>Организация и проведение самостоятельных занятий</b>	0	0	0		приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития.;	Устный опрос;	<a href="https://edsoo.ru/constructor/3220285/#">https://edsoo.ru/constructor/3220285/#</a>
2.8.	<b>Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы</b>	0	0	0		приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития.;	Устный опрос;	<a href="https://edsoo.ru/constructor/3220285/#">https://edsoo.ru/constructor/3220285/#</a>
2.9.	<b>Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца</b>	0	0	0		знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;;	Устный опрос;	<a href="https://edsoo.ru/constructor/3220285/#">https://edsoo.ru/constructor/3220285/#</a>
2.10	<b>Ведение дневника физической культуры</b>	0	0	0		заполняют таблицу индивидуальных показателей.;	Устный опрос;	
Итого по разделу		0						
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>								
3.1.	<b>Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»</b>	0	0	0				
3.2.	<b>Упражнения утренней зарядки</b>	0	0	0				
3.3.	<b>Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики</b>	0	0	0				
3.4.	<b>Водные процедуры после утренней зарядки</b>	0	0	0				
3.5.	<b>Упражнения на развитие гибкости</b>	0	0	0				
3.6.	<b>Упражнения на развитие координации</b>	0	0	0				
3.7.	<b>Упражнения на формирование телосложения</b>	0	0	0				
3.8.	<b>Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»</b>	1	0	0	03.11.2023 04.11.2023	знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Практическая работа;	<a href="https://edsoo.ru/constructor/3220285/#">https://edsoo.ru/constructor/3220285/#</a>
3.9.	<b>Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке</b>	1	0	0	01.11.2023 02.11.2023	определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка вперёд в группировке для самостоятельных занятий.;	Практическая работа;	<a href="https://edsoo.ru/constructor/3220285/#">https://edsoo.ru/constructor/3220285/#</a>
3.10.	<b>Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке</b>	1	0	0	05.11.2023 06.11.2023	описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта).;	Практическая работа;	<a href="http://www.standart.edu.ru">www.standart.edu.ru</a>
3.11.	<b>Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрестно»</b>	1	0	0	07.11.2023 08.11.2023	совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке).;	Практическая работа;	<a href="http://www.isio.rao.ru">www.isio.rao.ru</a>

3.12.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	0	09.11.2023 10.11.2023	определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка вперёд в группировке для самостоятельных занятий;	Практическая работа;	www.standart.edu.ru
3.13.	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла	1	0	0	11.11.2023 18.11.2023	совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации;	Практическая работа;	www.isio.rao.ru
3.14.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	0	0	0	19.11.2023 25.11.2023	совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации;	Практическая работа;	www.standart.edu.ru
3.15.	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	0	0	0	26.11.2023 28.11.2023	контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и определяют ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).;	Практическая работа;	www.isio.rao.ru
3.16.	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах	0	0	0	29.11.2023 07.12.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке;	Практическая работа;	www.isio.rao.ru
3.17.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	5	0	0	29.09.2023 30.09.2023	закрепляют и совершенствуют технику высокого старта;	Практическая работа;	www.standart.edu.ru
3.18.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	0	0	0	03.10.2023 04.10.2023	знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники;	Практическая работа;	www.isio.rao.ru
3.19.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	5	0	0	05.10.2023 06.10.2023	описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем);	Практическая работа;	www.standart.edu.ru
3.20.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	3	0	0	07.10.2023 08.10.2023	разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции;	Практическая работа;	www.isio.rao.ru
3.21.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в высоту с прямого разбега	2	0	0	09.10.2023 10.10.2023	разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км.;	Практическая работа;	www.standart.edu.ru
3.22.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	0	0	0	11.10.2023 12.10.2023	знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой;	Практическая работа;	www.isio.rao.ru
3.23.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	0	0	0	13.10.2023 14.10.2023	знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой;	Практическая работа;	www.standart.edu.ru
3.24.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	0	0	0	19.10.2023 23.10.2023	разучивают стартовое и финишное ускорение;	Практическая работа;	www.isio.rao.ru
3.25.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	2	0	0	24.10.2023 31.10.2023	разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.;	Практическая работа;	www.standart.edu.ru

3.26.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	6	0	0	11.12.2023 22.12.2023	закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;;	Практическая работа;	www.isio.rao.ru
3.27.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	0	0	0	23.12.2023 31.12.2023	определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по закреплению и совершенствованию техники передвижения на лыжах двухшажным попеременным ходом;;	Практическая работа;	www.standart.edu.ru
3.28.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	6	0	0	16.01.2024 20.01.2024	повторяют подводящие и имитационные упражнения, передвижение по фазам движения и в полной координации;;	Практическая работа;	www.isio.rao.ru
3.29.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	6	0	0	21.01.2024 31.01.2024	контролируют технику выполнения передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);	Практическая работа;	www.standart.edu.ru
3.30.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	6	0	0	01.02.2024 18.02.2024	знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости.;	Практическая работа;	www.isio.rao.ru
3.31.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	4	0	0	19.02.2024 23.03.2024	закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции;;	Практическая работа;	www.standart.edu.ru
3.32.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди</i>	0	0	0				
3.33.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол</i>	0	0	0				
3.34.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении</i>	0	0	0				
3.35.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»</i>	0	0	0				
3.36.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места</i>	0	0	0				
3.37.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ранее разученные технические действия с мячом</i>	0	0	0				
3.38.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе</i>	4	0	0	01.04.2024 14.04.2024	закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча;;	Практическая работа;	www.isio.rao.ru

3.39.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	0	0	0			Практическая работа;	www.standart.edu.ru
3.40.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении	4	0	0	22.04.2024 30.04.2024	закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);;	Практическая работа;	www.isio.rao.ru
3.41.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении	4	0	0	01.05.2024 18.05.2024	закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);;	Практическая работа;	www.standart.edu.ru
3.42.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Ранее разученные технические действия с мячом	4	0	0	19.05.2024 31.05.2024	закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).;	Практическая работа;	www.isio.rao.ru
3.43.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	0	0	0				
3.44.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	0	0	0				
3.45.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	0	0	0				
3.46.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	0	0	0				
3.47.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	0	0	0				
Итого по разделу		67						
<b>Раздел 4. СПОРТ</b>								
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	0	0	0				
Итого по разделу		0						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0				



## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	знания о физической культуре	1	0	0	02.09.2023	Устный опрос;
2.	Т.Б.по лёгкой атлетике Обучение техники стартового разгона	1	0	0	06.09.2023	Практическая работа;
3.	Обучение технике высокого старта	1	0	0	09.09.2023	Практическая работа;
4.	Повторение технике передачи эстафетной палочки	1	0	0	13.09.2023	Практическая работа;
5.	Развитие скоростных способностей	1	0	0	16.09.2023	Практическая работа;
6.	Развитие скоростной выносливости	1	0	0	20.09.2023	Практическая работа;
7.	Обучение технике метания мяча на дальность	1	0	0	23.09.2023	Практическая работа;
8.	Повторение технике метания мяча на дальность	1	0	0	27.09.2023	Практическая работа;
9.	Обучение технике прыжка в длину с разбега	1	0	0	30.09.2023	Практическая работа;
10.	Повторение техники прыжка в длину с разбега	1	0	0	04.10.2023	Практическая работа;
11.	Повторение техники прыжка в длину с разбега	1	0	0	07.10.2023	Практическая работа;
12.	Обучение технике прыжка в высоту с прямого разбега	1	0	0	11.10.2023	Практическая работа;
13.	Повторение техники прыжка в высоту с прямого разбега	1	0	0	14.10.2023	Практическая работа;
14.	Развитие силовой выносливости	1	0	0	18.10.2023	Практическая работа;
15.	Обучение технике преодаления горизонтальных препятствий	1	0	0	21.10.2023	Практическая работа;

16.	Обучение технике гладкого бега	1	0	0	25.10.2023	Практическая работа;
17.	Обучение технике кроссовой подготовке	1	0	0	28.10.2023	Практическая работа;
18.	Повторение техники кроссовой подготовки	1	0	0	01.11.2023	Практическая работа;
19.	Т.Б.по гимнастике Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	1	0	0	08.11.2023	Практическая работа;
20.	Обучение технике кувырка вперёд в группировке	1	0	0	11.11.2023	Практическая работа;
21.	Обучение технике кувырка назад в группировке	1	0	0	15.11.2023	Практическая работа;
22.	Обучение технике кувырка вперёд ноги «скрестно»	1	0	0	18.11.2023	Практическая работа;
23.	Обучение технике кувырка назад из стойки на лопатках	1	0	0	22.11.2023	Практическая работа;
24.	Обучение технике опорного прыжка на гимнастического козла	1	0	0	25.11.2023	Практическая работа;
25.	Т.Б.по лыжной подготовке обучение технике попеременного двухшажного хода	1	0	0	29.11.2023	Практическая работа;
26.	Обучение технике попеременного двухшажного хода	1	0	0	02.12.2023	Практическая работа;
27.	Повторение техники попеременного двухшажного хода	1	0	0	06.12.2023	Практическая работа;
28.	Повторение техники попеременного двухшажного хода	1	0	0	09.12.2023	Практическая работа;

29.	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода	1	0	0	13.12.2023	Практическая работа;
30.	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода	1	0	0	16.12.2023	Практическая работа;
31.	Обучение технике поворота способом переступания	1	0	0	20.12.2023	Практическая работа;
32.	Обучение технике поворота способом переступания	1	0	0	23.12.2023	Практическая работа;
33.	Повторение техники поворота способом переступания	1	0	0	27.12.2023	Практическая работа;
34.	Повторение техники поворота способом переступания	1	0	0	30.12.2023	Практическая работа;
35.	Совершенствование техники поворота способом переступания	1	0	0	13.01.2024	Практическая работа;
36.	Совершенствование техники поворота способом переступания	1	0	0	17.01.2024	Практическая работа;
37.	Обучение технике подъёма в горку "лесенкой"	1	0	0	20.01.2024	Практическая работа;
38.	Обучение технике подъёма в горку "лесенкой"	1	0	0	24.01.2024	Практическая работа;
39.	Повторение техники подъёма в горку "лесенкой"	1	0	0	27.01.2024	Практическая работа;
40.	Повторение техники подъёма в горку "лесенкой"	1	0	0	31.01.2024	Практическая работа;
41.	Совершенствование техники подъёма в горку "лесенкой"	1	0	0	03.02.2024	Практическая работа;
42.	Совершенствование техники подъёма в горку "лесенкой"	1	0	0	07.02.2024	Практическая работа;
43.	Обучение технике спуска на лыжах с пологого склона	1	0	0	10.02.2024	Практическая работа;
44.	Обучение технике спуска на лыжах с пологого склона	1	0	0	14.02.2024	Практическая работа;

45.	Повторение техники спуска на лыжах с пологого склона	1	0	0	17.02.2024	Практическая работа;
46.	Повторение техники спуска на лыжах с пологого склона	1	0	0	21.02.2024	Практическая работа;
47.	Совершенствование техники спуска на лыжах с пологого склона	1	0	0	24.02.2024	Практическая работа;
48.	Совершенствование техники спуска на лыжах с пологого склона	1	0	0	28.02.2024	Практическая работа;
49.	Обучение технике преодоления небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	0	03.03.2024	Практическая работа;
50.	Обучение технике преодоления небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	0	07.03.2024	Практическая работа;
51.	Повторение техники преодоления небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	0	10.03.2024	Практическая работа;
52.	Повторение техники преодоления небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	0	14.03.2024	Практическая работа;
53.	Т.Б. по волейболу. Обучение технике приёма и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении	1	0	0	17.03.2023	Практическая работа;
54.	Обучение технике приёма и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении	1	0	0	21.03.2024	Практическая работа;
55.	Повторение техники приёма и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении	1	0	0	04.04.2024	Практическая работа;

56.	Повторение техники приёма и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении	1	0	0	07.04.2024	Практическая работа;
57.	Обучение технике прямой и нижней подачи мяча в волейболе	1	0	0	11.04.2024	Практическая работа;
58.	Обучение технике прямой и нижней подачи мяча в волейболе	1	0	0	14.04.2024	Практическая работа;
59.	Повторение техники прямой и нижней подачи мяча в волейболе	1	0	0	18.04.2024	Практическая работа;
60.	Повторение техники прямой и нижней подачи мяча в волейболе	1	0	0	21.04.2024	Практическая работа;
61.	Обучение технике приёма и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении	1	0	0	25.04.2024	Практическая работа;
62.	Обучение технике приёма и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении	1	0	0	28.04.2024	Практическая работа;
63.	Повторение техники приёма и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении	1	0	0	05.05.2024	Практическая работа;
64.	Повторение техники приёма и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении	1	0	0	12.05.2024	Практическая работа;
65.	Обучение технике ранее разученных технических действий с мячом	1	0	0	16.05.2024	Практическая работа;
66.	Обучение технике ранее разученных технических действий с мячом	1	0	0	19.05.2024	Практическая работа;

67.	Повторение техники ранее разученных технических действий с мячом	1	0	0	23.05.2024	Практическая работа;
68.	Повторение техники ранее разученных технических действий с мячом	1	0	0	26.05.2024	Практическая работа;
69.						
70.						
71.						
72.						
73.						
74.						
75.						
76.						
77.						
78.						
79.						
80.						
81.						
82.						
83.						
84.						
85.						
86.						
87.						
88.						
89.						
90.						
91.						
92.						
93.						
94.						
95.						

96.						
97.						
98.						
99.						
100.						
101.						
102.						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

---

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура, 5-7 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Введите свой вариант:

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

.

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

.



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Ново – Потьминская средняя общеобразовательная школа»

«Согласовано»  
Зам. директора по УР  
От 31.08.2023  
*Рез.anf* Девятаева Е. Н.



**РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА**  
**Учебного предмета**  
**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**  
**Для 11 класса**  
**на 2023 - 2024 учебный год**

Принято на заседании педсовета  
Протокол № 1 от 31.08.2023г

Составитель: *Чистяков В.И.*

*Учитель физической культуры*

с. Новая Потьма  
2023 год

## Аннотация к рабочей программе по физической культуре в 11 классе 2023- 2024 уч.года

Рабочая программа по физической культуре для 11 класса составлена на основе следующих документов:

- Федеральный государственный стандарт основного общего образования (Приказ Минобрнауки РФ № 1897 от 17.12.2010г.);
- Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, который содержит распределение содержания образования по образовательным областям, учебным дисциплинам, годам и неделям, с изменениями и дополнениями;
- Приказ от 28.12.2018г № 345 о федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования. Список изменяющих документов (в ред. Приказов минпросвещения России от 08.05.2019г № 233, от 22.11.2019г № 632 );
- «Комплексной программы физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич (издательство «Просвещение», Москва – 2011г.).

Согласно базисному учебному плану МБОУ «Ново-Потьминская СОШ» на изучение курса физическая культура, в 11 классе выделяется 102 часа из расчета 3 часа в неделю.

**Цель** школьного образования 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 основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Реализация данной цели связана с решением следующих **образовательных задач**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников, учебный предмет «Физическая культура» в своем предметном содержании направлен на:

- реализацию *принципа вариативности*, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса

- (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион и т. д.), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;
- реализацию *принципа достаточности и сообразности*, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
  - соблюдение дидактических правил *от известного к неизвестному* и *от простого к сложному*, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
  - расширение *межпредметных связей*, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на решение задачи формирования целостного мировоззрения учащихся, установление взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
  - усиление *оздоровительного эффекта*, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, при составлении эффективного режима дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Предмет «Физическая культура» в решении основных педагогических задач в системе основного общего образования заключается в направленном воспитании творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной, а в дальнейшем и в профессиональной деятельности. В результате обучения у учащихся основной школы укрепляется не только здоровье, но и формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности, которые помогают в реализации поставленных задач.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса.**

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее - частное - конкретное», и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

#### **Личностные результаты:**

1) в области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями об основах организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлении содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

2) в области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной

деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

3) в области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

4) в области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

5) в области коммуникативной культуры:

- умение осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- умение достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- умение оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

б) в области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

#### **Метапредметные результаты:**

- умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения

и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- осознание необходимости обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- способность видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- способность оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- овладение способностью управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Предметные результаты:**

#### **Учащиеся научатся**

-рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

-характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

-раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

-разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

-руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

-руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

-составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

-классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

-самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их.

### 3. Тематическое планирование учебного времени на виды программного материала

<b>№</b>	<b>Вид программного материала</b>	<b>Количество часов</b>
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>102</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре.	В процессе урока
1.2	Легкая атлетика.	35
1.3	Гимнастика с элементами акробатики.	13
1.4	Лыжная подготовка.	38
1.5	Спортивные игры	16

**5. Календарно – тематическое планирование 11 класс – 3 часа в неделю**

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол – во час ов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контро ля	Д/З	Дата проведен ия	
									пла н	фа кт
1.	I четверть  Основы знаний	Инструкта ж по охране труда.	1	Вводный	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни.	Знать требования инструкций.  Устный опрос				
2	<i>Легкая атлетика</i>  Спринтарск ий бег	Развитие скоростных способност ей. Стартовый разгон	17/5 /1	совершенст вование	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных сторовых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).	Уметь демонстрировать  Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	текущи й			
3		Высокий и низкий старт.	1	совершенст вование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Различные И. П. старта, стартовое ускорение 5 -6 х 30	Уметь демонстрировать	текущи			

					метров. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров.	технику низкого старта	й			
4		Финальное усилие. Эстафетный бег	1	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	текущий			
5		Развитие скоростных способностей.	1	совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 100 метров – на результат.	«5» - 13,1; «4» - 113,5; «3» - 14,3				
6		Развитие скоростной выносливости	1	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	текущий			
7	метание	Развитие скоростно-силовых качеств.	3/1	совершенствование	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей до 3 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния до 18 метров.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	текущий			
8		Метание гранаты на	1	комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь демонстрировать	текущий			



		дальность.		й	Челночный бег – на результат. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	финальное усилие.	й				
9		Метание гранаты на дальность.	1	совершенство	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты с полного разбега.						
10	прыжки	Развитие силовых и координационных способностей.	3/1	Совершенство	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Двойной и тройной прыжок с 3 – 5 шагов разбега: 6 – 8 прыжков.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	текущий				
11		Прыжок в длину с разбега.	1	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	Корректировка техники прыжка с разбега.	текущий				
12		Прыжок в длину с разбега.	1	Совершенство	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	«5» - 460; «4» - 430; «3» - 410.					
13		Развитие выносливости.		комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 100- 200—400 м быстро +	Корректировка					

	Длительный бег		5/1	й	100 медленно. Спортивные игры.	техники бега				
14		Развитие силовой выносливости	1	Совершенство	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.	Тестирование бега на 1000 метров.	текущий			
15		Преодоление горизонтальных препятствий	1	Совершенство	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий			
16		Переменный бег	1	Совершенство	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий			
17		Гладкий бег	1	Совершенство	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 3000 метров – на результат.	«5» - 13,00; «4» - 14,00; «3» - 15,00	текущий			
18		Кроссовая подготовка	1	совершенство	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном	Уметь демонстрировать физические	текущий			

				вование	темпе до 25 минут.	кондиции	й			
19	<i>Баскетбол</i>	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	9/1	совершенствование	Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Правила 3,5 секунд и 30 секунд. Учебная игра.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	текущий			
20		Ловля и передача мяча.	1	совершенствование	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Учебная игра.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	текущий			
21		Ведение мяча	1	совершенствование	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	текущий			

22		Бросок мяча		совершенство	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком) – Эстафеты. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок одной рукой от плеча, сверху; добивание мяча; бросок в прыжке.. Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке	текущий			
23		Бросок мяча в движении.	1	совершенство	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Корректировка техники ведения мяча.	текущий			
24		Штрафной бросок.	1	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	текущий			
25		Тактика игры	1	комплексный	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная					

					игра.					
26		Техника защитных действий.	1	комплексный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 * 3 игрока). Учебная игра.	Уметь применять в игре защитные действия				
27		Зонная система защиты.  Развитие кондиционных и координационных способностей.	1	комплексный	Комплекс ОРУ. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Нападение через центрального игрока. Броски мяча в кольцо в движении.  Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Эстафеты. Комплекс на дыхание. Учебная игра.	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.	текущий			
1-2/ 28-29	III четверть  <i>Гимнастика</i>	СУ. Основы знаний. Развитие двигательных качеств.	21/2	совершенствование	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним	Фронтальный опрос				

					сопротивлением – с гантелями. Комплекс с гимнастической скамейкой .		текущи й			
3-4/ 30-31		Акробатиче ские упражнени я	2	комплексны й	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо, стойка на руках. С помощью, длинный кувырок. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: на низкой перекладине. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед. назад, полушпагат, стойка на лопатках. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: на низкой перекладине.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход				
5-6/ 32-33		Развитие гибкости	2	совершенст вование	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча. Совершенствование упражнений в висах и упорах: Девушки ( на разновысоких брусьях) – толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; равновесие на нижней жерди; повторение изученного. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: на низкой перекладине – на результат.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений..				

7-8/ 34-35		Развитие координации	2	совершенствование	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Длинный кувырок вперед через препятствие, стойка на голове и руках силой. Стойка на лопатках перекатом назад. Совершенствование упражнений в висах и упорах: Девушки ( на разновысоких брусьях) – толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; равновесие на нижней жерди; повторение изученного. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: на низкой перекладине – на результат.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	текущий			
9-10/ 36-37		Развитие координации	2	обучение	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Учить стойке на кистях, переворот в полушпагат из стойки на лопатках. Учить кувырку назад через стойку на кистях. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	текущий			
11-12/ 38-39		Упражнения в висе	2	комплексны	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: подъем в упор силой, вис согнувшись. Прогнувшись, подъем	Корректировка	текущий			

				й	переворотом. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание – на результат.	техники выполнения упражнений				
13-14/ 40-41		Развитие силовых способностей	2	совершенствование	ОРУ на осанку. Повторить переворот в упор. Соскок махом из виса на подколенках, выход в сед из виса прогнувшись. Круговая тренировка по станциям. Гимнастическая полоса препятствий.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий			
15-16/ 42-43		Развитие силовых способностей	2	комплексный	ОРУ на осанку. Закрепить соскок на махе назад, переворот из виса с подтягивания. Учить подъём в упор силой. Круговая тренировка по станциям. Гимнастическая полоса препятствий.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий			
17-18/ 44-45		Развитие силовых способностей	2	комплексный	ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий			
19/46		Развитие координационных способностей	1	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на		текущий			



					гибкость.					
20-21/ 47-48		Развитие скоростно-силовых способностей.	2	комплексный	ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок - прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120 – 125 см.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная	текущий			
1 – 6 (49-54)	<b>III четверть</b> <b>Лыжная подготовка</b>	Развитие скоростно-силовых способностей.	22/6	комплексный	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки, первая помощь при обморожениях. Сов – ть попеременный двухшажный ход. Повторение и учёт одновременного одношажного хода. Учёт попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции до 3 км. Соревнования на дистанции 2км.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная	текущий			
7 – 12 (55-60)		Развитие скоростно-силовых способностей.	6	комплексный	Сов – ть технику лыжных ходов и переходы с одного хода на другой. Учёт попеременного четырёхшажного хода. Переходы с попеременных ходов на одновременные. Учёт в спусках и подъёмах с торможением и поворотами. Соревнования на 3км.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная	текущий			

13-19 (61-67)		Развитие выносливости	7	комплексный	Сов – ть технику изученных ходов. Прохождение дистанции до 5-6 км со средней скоростью с использованием смены ходов в зависимости от рельефа.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная	текущий				
20-22 (68-70)		Развитие скоростно-силовых способностей.	3	контрольный	Прохождение дистанций до 7 км с переменной скоростью. Использование ходов, переходы с одного хода на другой. Прохождение на время дистанций 5 км, 3 км.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная	соревнование				
23/71	<b>Волейбол</b>	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	8/1	совершенствование	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Развитие координационных способностей. Правила игры в волейбол.	Дозировка индивидуальная	текущий				
24/72		Прием и передача мяча.	1	комплексный	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий				

25/73		Прием мяча после подачи	1	комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	текущий			
26/74		Подача мяча.	1	комплексный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.. на точность попадания.. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	текущий			
27/75		Нападающий удар.	1	совершенствование	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2.	Уметь продемонстрировать технику.	текущий			

					Учебная игра.					
28/76		Техника защитных действий.	1	комплексны й	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений				
29-30/ 77/78		Тактика игры.	2	комплексны й	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений				
1/79	IV четверть <i>Легкая атлетика</i> Длительный бег	Преодоление горизонтальных препятствий	17/6 /1	совершенство вание	Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущи й			
2/80		Развитие выносливос		комплексны	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный	Корректировка				

		ти.	1	й	бег на отрезках 100- 200—400 м быстро + 100 медленно. Спортивные игры.	техники бега				
3/81		Переменный бег	1	совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогоскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий			
4/82		Кроссовая подготовка	1	совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 25 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий			
5/83		Развитие силовой выносливости	1	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.		текущий			
6/84		Гладкий бег		Совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 3000 метров – на результат. Спортивные игры.	«5» - 13,00; «4» - 14,00; «3» - 15,00	текущий			
7/85	<b>Волейбол</b>	Приём мяча снизу с подачи	7/1	комплексный	Повторение материала 7 – 8 классов. Учить, закрепить приём мяча снизу с подачи. Сов – ть технику передач мяча	Уметь демонстрировать физические	текущий			

					через сетку.	кондиции				
8/86		Учить передаче мяча	1	комплексны й	Учить передаче мяча из зон 1, 5 и 6 в зону 3. Повторить, закрепить и совершенствовать технику изученных приёмов. Игра «Картошка».	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущи й			
9/87		Верхняя прямая подача	1	комплексны й	Совершенствовать передачи мяча из зон 1, 5 и 6 в зону 3. Сов – ть технику верхней прямой подачи с приёмом и передачей в зону 3. Учебная игра.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущи й			
10/88		Нападающ ий удар	1	комплексны й	Закрепить технику нападающего удара в парах и тройках. Сов – ть верхнюю прямую подачу. Учить повороту кругом в движении.. Сов – ть приёмы волейбола.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущи й			
11/89		Приемы и передачи мяча	1	комплексны й	Закрепить поворот кругом в движении. Сов – ть нападающий удар, приёмы и передачи мяча.  Тренировка в подтягивании и поднимании туловища. Учебно – тренировочная игра.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущи й			
12/90		Нападающ ий удар	1	контрольны й	Повторении изученных приемов волейбола. Учёт техники нападающего удара. Учебная игра. Тренировка в подтягивании, поднимании туловища.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущи й			
13/91		Развитие силовых	1	контрольны й	Сов – ть техническую и тактическую подготовку в двусторонней игре. Учёт в	Уметь демонстрировать	текущи й			

		способностей.			подтягивании и поднимании туловища. Учебно – тренировочная игра.	физические кондиции				
14/92	Спринтарский бег	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	5/1	совершенствование	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных сторовых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	текущий			
15/93		Высокий и низкий старт.	1	совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Различные И. П. старта, стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег со старта 3- 4 x40 – 60 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта				
16/94		Финальное усилие. Эстафетный бег	1	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.				
17/95		Развитие скоростных способностей.	1	совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 100 метров – на результат.	«5» -13,1; «4» - 13,5; «3» - 14,3				
18/96		Развитие скоростной выносливости	1	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800	Уметь демонстрировать физические				

		ти		й	метров. Учебная игра.	кондиции (скоростную выносливость).				
19/97	Метание	Развитие скоростно-силовых качеств.	3/1	совершенство вание	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей – до 3 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния до 18 метров.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.				
20/98		Метание гранаты на дальность.	1	комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	текущий			
21/99		Метание гранаты на дальность.	1	совершенство вание	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность					
22/100		Развитие силовых и координационных способностей.	3/1	Совершенство вание	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Двойной и тройной прыжок с 3	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.				



					– 5 шагов разбега: 6 – 8 прыжков.					
23/101		Прыжок в длину с разбега.	1	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	Корректировка техники прыжка с разбега.				
24/102		Прыжок в длину с разбега.	1	Совершенствование	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	«5» - 460; «4» - 430; «3» - 410.				

**6. Материально – техническое обеспечение учебного предмета «Физическая культура»**

№ п/п	Инвентарь	Кол-во
1	Теннисный стол, сетка, ракетки	1 комплект
2	Скамейки гимн.	6
3	Обручи	6
4	Скакалки	10
5	Мячи: футбольные Волейбольные Баскетбольные Теннисные Набивные	4 6 5 5 6
6	Сетка волейбольная	2
7	Щиты баскетбольные с корзинами	2
8	Ворота: большие Средние выносные Малые зальные	2 2 2
9	Козел	1
10	Маты гимнастические	5
11	Кольца	1
12	Канат	1
13	Мешок для бокса	1
14	Тренажеры: скамья универсальная Скамья силовая Силовой Универсальный силовой	1 1 1 1

15	Стойки для прыжков в высоту, планка	2,1
16	Бревно гимн. малое	1
17	Штанги	3
18	Гантели	5 пар
19	Гири	6
20	Мостик гимн.	2
21	Лыжи	10 пар
22	Ботинки	10 пар
23	Ковер борцовский	1
24	Стенка швед.	1
25	Брусья	1
26	Перекладина высокая	1
27	Миниперекладина выносная	2
28	Гранаты л/атлетические	6

## **7. Учебно-методическое обеспечение преподавания физической культуры в 11 классе**

1. Комплексная программа физического воспитания для общеобразовательных учреждений: Физическая культура 1-11 кл./ Сост. В.И.Лях, А.А.Зданевич. – М.: Просвещение, 2009, рекомендованная Департаментом образовательных программ и стандартов общего образования МО РФ.

2. Физическая культура: Учебник для 8 кл. общеобразоват. учреждений / Виленский М.Я. и др. Физическая культура 10-11 кл. Просвещение. 2009г/.

3. Тематическое и поурочное планирование по физической культуре: 10 класс: к учебнику Виленский М.Я. и др. Физическая культура 10-11 кл. Просвещение. 2009г.

## Список литературы

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/Лях В.И., Зданевич А.А., 2010г.
2. Физическая культура, учебник, 10-11 классы/ [Зданевич А.А.](#), [Лях В.И.](#)- Москва.- Просвещение.- 2009г.
3. Любомирский Л.Е., Мейксон Г.Б., Лях В.И. Физическая культура. 10класс. 11 класс. Просвещение. 2009
4. Лях В.И. Физическое воспитание учащихся 10-11 классов. Пособие для учителя. М., Просвещение, 2007
5. Лях В.И. Физическое воспитание учащихся 10-11 классов. Пособие для учителя. М., Просвещение, 2010
6. Примерная программа основного общего образования по физической культуре;
7. П.А.Киселев «Настольная книга для учителя физической культуры».ООО «Глобус» 2008г.;