

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

«Согласовано»

Зам. директора по УР  
От 28.08.2024

*Результ* Девятаева Е. Н. /

«Утверждено»  
Директор МБОУ «Ново  
Потьминская СОШ»

*Новикова В.В.*  
Приказ № 41/1 от 29.08.2024г



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3220285)

### Учебного предмета «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» Для 5 класса

на 2024 - 2025 учебный год

Принято на заседании педсовета  
Протокол № 1 от 29.08.2024г

Составитель: *Чистяков В.И.*

*Учитель физической культуры*

с. Новая Потьма  
2024 год



## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **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 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 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	Дата изучения	Виды, формы контроля	
		контрольные работы	практические работы	
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ				

КУЛЬТУРЕ						
1.1.	<b>Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению</b>	0	0	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.	<b>Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе</b>	0	0	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.	<b>Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека</b>	0	0	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.	<b>Знакомство с историей древних Олимпийских игр</b>	0	0	0	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.	<b>Режим дня и его значение для современного школьника</b>	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.	<b>Самостоятельное составление индивидуального режима дня</b>	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.	<b>Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели</b>	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.	<b>Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника</b>	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.	<b>Измерение индивидуальных показателей физического развития</b>	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.	<b>Упражнения для профилактики нарушения осанки</b>	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.	Организация и проведение самостоятельных занятий	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.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	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.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	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	Ведение дневника физической культуры	0	0	заполняют таблицу индивидуальных показателей.;	Устный опрос;	
Итого по разделу		0				
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>						
3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	0	0			
3.2.	Упражнения утренней зарядки	0	0			
3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	0	0			
3.4.	Водные процедуры после утренней зарядки	0	0			
3.5.	Упражнения на развитие гибкости	0	0			
3.6.	Упражнения на развитие координации	0	0			
3.7.	Упражнения на формирование телосложения	0	0			
3.8.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	1	0	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.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Кувырок вперёд в группировке</b>	1	0	0	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.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Кувырок назад в группировке</b>	1	0	0	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.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Кувырок вперёд ноги «скрестно»</b>	1	0	0	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.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Кувырок назад из стойки на лопатках</b>	1	0	0	определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка вперёд в группировке для самостоятельных занятий;;	Практическая работа;	<a href="http://www.standart.edu.ru">www.standart.edu.ru</a>
3.13.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Опорный прыжок на гимнастического козла</b>	1	0	0	совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации;;	Практическая работа;	<a href="http://www.isio.rao.ru">www.isio.rao.ru</a>
3.14.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне</b>	0	0	0	совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации;;	Практическая работа;	<a href="http://www.standart.edu.ru">www.standart.edu.ru</a>

3.15.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	0	0	контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и определяют ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).;	Практическая работа;	<a href="http://www.isio.rao.ru">www.isio.rao.ru</a>
3.16.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Расхождение на гимнастической скамейке в парах	0	0	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке;	Практическая работа;	<a href="http://www.isio.rao.ru">www.isio.rao.ru</a>
3.17.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	5	0	закрепляют и совершенствуют технику высокого старта;	Практическая работа;	<a href="http://www.standart.edu.ru">www.standart.edu.ru</a>

3.18.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой</b>	0	0	знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники;;	Практическая работа;	<a href="http://www.isio.rao.ru">www.isio.rao.ru</a>
3.19.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции</b>	5	0	описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем);;	Практическая работа;	<a href="http://www.standart.edu.ru">www.standart.edu.ru</a>
3.20.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»</b>	3	0	разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции;;	Практическая работа;	<a href="http://www.isio.rao.ru">www.isio.rao.ru</a>

3.21.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Прыжки в высоту с прямого разбега</b>	2	0	0	разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км.;	Практическая работа;	<a href="http://www.standart.edu.ru">www.standart.edu.ru</a>
3.22.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей</b>	0	0	0	знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой;	Практическая работа;	<a href="http://www.isio.rao.ru">www.isio.rao.ru</a>
3.23.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Метание малого мяча в неподвижную мишень</b>	0	0	0	знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой;	Практическая работа;	<a href="http://www.standart.edu.ru">www.standart.edu.ru</a>

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	разучивают стартовое и финишное ускорение;;	Практическая работа;	<a href="http://www.isio.rao.ru">www.isio.rao.ru</a>
3.25.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	2	0	разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.;	Практическая работа;	<a href="http://www.standart.edu.ru">www.standart.edu.ru</a>

3.26.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	6	0	закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;;	Практическая работа;	<a href="http://www.isio.rao.ru">www.isio.rao.ru</a>
-------	--	---	---	---	----------------------	--

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	определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по закреплению и совершенствованию техники передвижения на лыжах двухшажным попеременным ходом;;	Практическая работа;	<a href="http://www.standart.edu.ru">www.standart.edu.ru</a>
3.28.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	0	0	повторяют подводящие и имитационные упражнения, передвижение по фазам движения и в полной координации;;	Практическая работа;	<a href="http://www.isio.rao.ru">www.isio.rao.ru</a>
3.29.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	0	0	контролируют технику выполнения передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).;	Практическая работа;	<a href="http://www.standart.edu.ru">www.standart.edu.ru</a>

3.30.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	0	0	знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости».	Практическая работа;	<a href="http://www.isio.rao.ru">www.isio.rao.ru</a>
3.31.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	4	0	закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции;	Практическая работа;	<a href="http://www.standart.edu.ru">www.standart.edu.ru</a>
3.32.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> <b>Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди</b>	0	0			
3.33.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол</b>	0	0			
3.34.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> <b>Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении</b>	0	0			

3.35.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	0	0	0			
3.36.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	0	0	0			
3.37.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ранее разученные технические действия с мячом	0	0	0			
3.38.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	4	0	0	закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча;	Практическая работа;	<a href="http://www.isio.rao.ru">www.isio.rao.ru</a>

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;	<a href="http://www.standart.edu.ru">www.standart.edu.ru</a>
3.40.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении	4	0	0	закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);;	Практическая работа;	<a href="http://www.isio.rao.ru">www.isio.rao.ru</a>

3.41.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». <b>Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении</b>	4	0	0	закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);;	Практическая работа;	<a href="http://www.standart.edu.ru">www.standart.edu.ru</a>
3.42.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». <b>Ранее разученные технические действия с мячом</b>	4	0	0	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;	<a href="http://www.isio.rao.ru">www.isio.rao.ru</a>
3.43.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». <b>Удар по неподвижному мячу</b>	0	0	0			
3.44.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол</b>	0	0	0			
3.45.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». <b>Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы</b>	0	0	0			
3.46.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». <b>Ведение футбольного мяча</b>	0	0	0			
3.47.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». <b>Обводка мячом ориентиров</b>	0	0	0			

Итого по разделу	67				
<b>Раздел 4. СПОРТ</b>					
4.1.	<b>Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</b>	0	0		
Итого по разделу	0				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68		0		

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	знания о физической культуре	1	0	0	02.09.2024	Устный опрос;
2.	Т.Б.по лёгкой атлетике Обучение техники стартового разгона	1	0	0	06.09.2024	Практическая работа;
3.	Обучение технике высокого старта	1	0	0	09.09.2024	Практическая работа;
4.	Повторение техники передачи эстафетной палочки	1	0	0	13.09.2024	Практическая работа;
5.	Развитие скоростных способностей	1	0	0	16.09.2024	Практическая работа;
6.	Развитие скоростной выносливости	1	0	0	20.09.2024	Практическая работа;
7.	Обучение технике метания мяча на дальность	1	0	0	23.09.2024	Практическая работа;
8.	Повторение технике метания мяча на дальность	1	0	0	27.09.2024	Практическая работа;

9.	Обучение технике прыжка в длину с разбега	1	0	0	30.09.2024	Практическая работа;
10.	Повторение техники прыжка в длину с разбега	1	0	0	04.10.2024	Практическая работа;
11.	Повторение техники прыжка в длину с разбега	1	0	0	07.10.2024	Практическая работа;
12.	Обучение технике прыжка в высоту с прямого разбега	1	0	0	11.10.2024	Практическая работа;
13.	Повторение техники прыжка в высоту с прямого разбега	1	0	0	14.10.2024	Практическая работа;
14.	Развитие силовой выносливости	1	0	0	18.10.2024	Практическая работа;
15.	Обучение технике преодоления горизонтальных препятствий	1	0	0	21.10.2024	Практическая работа;

16.	Обучение технике гладкого бега	1	0	0	25.10.2024	Практическая работа;
17.	Обучение технике кроссовой подготовке	1	0	0	28.10.2024	Практическая работа;
18.	Повторение техники кроссовой подготовки	1	0	0	01.11.2024	Практическая работа;
19.	Т.Б.по гимнастике Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	1	0	0	08.11.2024	Практическая работа;
20.	Обучение технике кувырка вперёд в группировке	1	0	0	11.11.2024	Практическая работа;
21.	Обучение технике кувырка назад в группировке	1	0	0	15.11.2024	Практическая работа;
22.	Обучение технике кувырка вперёд ноги «скрестно»	1	0	0	18.11.2024	Практическая работа;
23.	Обучение технике кувырка назад из стойки на лопатках	1	0	0	22.11.2024	Практическая работа;
24.	Обучение технике опорного прыжка на гимнастического козла	1	0	0	25.11.2024	Практическая работа;
25.	Т.Б.по лыжной подготовке обучение технике попеременного двухшажного хода	1	0	0	29.11.2024	Практическая работа;
26.	Обучение технике попеременного двухшажного хода	1	0	0	02.12.2024	Практическая работа;
27.	Повторение техники попеременного двухшажного хода	1	0	0	06.12.2024	Практическая работа;
28.	Повторение техники попеременного двухшажного хода	1	0	0	09.12.2024	Практическая работа;

29.	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода	1	0	0	13.12.2024	Практическая работа;
30.	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода	1	0	0	16.12.2024	Практическая работа;
31.	Обучение технике поворота способом переступания	1	0	0	20.12.2024	Практическая работа;
32.	Обучение технике поворота способом переступания	1	0	0	23.12.2024	Практическая работа;
33.	Повторение техники поворота способом переступания	1	0	0	27.12.2024	Практическая работа;
34.	Повторение техники поворота способом переступания	1	0	0	09.01.2025	Практическая работа;
35.	Совершенствование техники поворота способом переступания	1	0	0	13.01.2025	Практическая работа;
36.	Совершенствование техники поворота способом переступания	1	0	0	17.01.2025	Практическая работа;
37.	Обучение технике подъёма в горку "лесенкой"	1	0	0	20.01.2025	Практическая работа;
38.	Обучение технике подъёма в горку "лесенкой"	1	0	0	24.01.2025	Практическая работа;
39.	Повторение техники подъёма в горку "лесенкой"	1	0	0	27.01.2025	Практическая работа;
40.	Повторение техники подъёма в горку "лесенкой"	1	0	0	31.01.2025	Практическая работа;
41.	Совершенствование техники подъёма в горку "лесенкой"	1	0	0	03.02.2025	Практическая работа;
42.	Совершенствование техники подъёма в горку "лесенкой"	1	0	0	07.02.2025	Практическая работа;
43.	Обучение технике спуска на лыжах с пологого склона	1	0	0	10.02.2025	Практическая работа;
44.	Обучение технике спуска на лыжах с пологого склона	1	0	0	14.02.2025	Практическая работа;

45.	Повторение техники спуска на лыжах с пологого склона	1	0	0	17.02.2025	Практическая работа;
46.	Повторение техники спуска на лыжах с пологого склона	1	0	0	21.02.2025	Практическая работа;
47.	Совершенствование техники спуска на лыжах с пологого склона	1	0	0	24.02.2025	Практическая работа;
48.	Совершенствование техники спуска на лыжах с пологого склона	1	0	0	28.02.2025	Практическая работа;
49.	Обучение технике преодоления небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	0	03.03.2025	Практическая работа;
50.	Обучение технике преодоления небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	0	07.03.2025	Практическая работа;
51.	Повторение техники преодоления небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	0	10.03.2025	Практическая работа;
52.	Повторение техники преодоления небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	0	14.03.2025	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	17.03.2025	Практическая работа;
54.	Обучение технике приёма и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении	1	0	0	21.03.2025	Практическая работа;
55.	Повторение техники приёма и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении	1	0	0	04.04.2025	Практическая работа;

56.	Повторение техники приёма и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении	1	0	0	07.04.2025	Практическая работа;
57.	Обучение технике прямой и нижней подачи мяча в волейболе	1	0	0	11.04.2025	Практическая работа;
58.	Обучение технике прямой и нижней подачи мяча в волейболе	1	0	0	14.04.2025	Практическая работа;
59.	Повторение техники прямой и нижней подачи мяча в волейболе	1	0	0	18.04.2025	Практическая работа;
60.	Повторение техники прямой и нижней подачи мяча в волейболе	1	0	0	21.04.2025	Практическая работа;
61.	Обучение технике приёма и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении	1	0	0	25.04.2025	Практическая работа;
62.	Обучение технике приёма и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении	1	0	0	28.04.2025	Практическая работа;
63.	Повторение техники приёма и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении	1	0	0	05.05.2025	Практическая работа;
64.	Повторение техники приёма и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении	1	0	0	12.05.2025	Практическая работа;
65.	Обучение технике ранее разученных технических действий с мячом	1	0	0	16.05.2025	Практическая работа;
66.	Обучение технике ранее разученных технических действий с мячом	1	0	0	19.05.2025	Практическая работа;

67.	Повторение техники ранее разученных технических действий с мячом	1	0	0	23.05.2025	Практическая работа;
68.	Повторение техники ранее разученных технических действий с мячом	1	0	0	26.05.2025	Практическая работа;

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	0			
-------------------------------------	----	---	---	--	--	--



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

«Согласовано»

Зам. директора по УР  
От 28.08.2024

*Девятаева* /Девятаева Е. Н. /



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3220285)

### Учебного предмета «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Для 6 класса  
на 2024 - 2025 учебный год

Принято на заседании педсовета  
Протокол № 1 от 29.08.2024г

Составитель: *Чистяков В.И.*

*Учитель физической культуры*

с. Новая Потьма  
2024 год

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**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 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 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	02.09.2024 02.09.2024	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	03.09.2024 04.09.2024	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	05.09.2024 06.09.2024	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	07.09.2024 08.09.2024	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	Устный опрос;	<a href="https://edsoo.ru/constructor/3220285/#">https://edsoo.ru/constructor/3220285/#</a>

						деятельности, их содержанием и напряжённостью и показателями работоспособности;		
2.3.	<b>Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели</b>	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.	<b>Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника</b>	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.	<b>Измерение индивидуальных показателей физического развития</b>	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.	<b>Упражнения для профилактики нарушения осанки</b>	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	Ведение дневника физической культуры	0	0	0	заполняют таблицу индивидуальных показателей.;	Устный опрос;	
Итого по разделу	0						
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>							
3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	0	0	0			
3.2.	Упражнения утренней зарядки	0	0	0			
3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	0	0	0			
3.4.	Водные процедуры после утренней зарядки	0	0	0			
3.5.	Упражнения на развитие гибкости	0	0	0			
3.6.	Упражнения на развитие координации	0	0	0			
3.7.	Упражнения на формирование телосложения	0	0	0			
3.8.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	1	0	0	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.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке	1	0	0	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.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Кувырок назад в группировке</b>	1	0	0	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.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Кувырок вперёд ноги «скрёстно»</b>	1	0	0	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.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Кувырок назад из стойки на лопатках</b>	1	0	0	определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка вперёд в группировке для самостоятельных занятий;	Практическая работа;	<a href="http://www.standart.edu.ru">www.standart.edu.ru</a>
-------	--	---	---	---	---	----------------------	--

3.13.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Опорный прыжок на гимнастического козла</b>	1	0	0	совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации;;	Практическая работа; <a href="http://www.isio.rao.ru">www.isio.rao.ru</a>
3.14.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне</b>	0	0	0	совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации;;	Практическая работа; <a href="http://www.standart.edu.ru">www.standart.edu.ru</a>
3.15.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Лазанье и перелезание на гимнастической стенке</b>	0	0	0	контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и определяют ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).;	Практическая работа; <a href="http://www.isio.rao.ru">www.isio.rao.ru</a>

3.16.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Расхождение на гимнастической скамейке в парах</b>	0	0	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке;	Практическая работа;	<a href="http://www.isio.rao.ru">www.isio.rao.ru</a>
3.17.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции</b>	5	0	закрепляют и совершенствуют технику высокого старта;	Практическая работа;	<a href="http://www.standart.edu.ru">www.standart.edu.ru</a>
3.18.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой</b>	0	0	знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники;	Практическая работа;	<a href="http://www.isio.rao.ru">www.isio.rao.ru</a>

3.19.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции</i>	5	0	описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем);;	Практическая работа;	<a href="http://www.standart.edu.ru">www.standart.edu.ru</a>
3.20.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»</i>	3	0	разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции;;	Практическая работа;	<a href="http://www.isio.rao.ru">www.isio.rao.ru</a>
3.21.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в высоту с прямого разбега</i>	2	0	разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км.;	Практическая работа;	<a href="http://www.standart.edu.ru">www.standart.edu.ru</a>

3.22.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и способами их использования для развития скоростно-силовых способностей</b>	0	0	знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой;	Практическая работа;	<a href="http://www.isio.rao.ru">www.isio.rao.ru</a>
3.23.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Метание малого мяча в неподвижную мишень</b>	0	0	знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой;	Практическая работа;	<a href="http://www.standart.edu.ru">www.standart.edu.ru</a>
3.24.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и способами их использования для развития точности движения</b>	0	0	разучивают стартовое и финишное ускорение;;	Практическая работа;	<a href="http://www.isio.rao.ru">www.isio.rao.ru</a>

3.25.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	2	0	0	разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.;	Практическая работа;	<a href="http://www.standart.edu.ru">www.standart.edu.ru</a>

3.26.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	6	0	0	закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом.;	Практическая работа;	<a href="http://www.isio.rao.ru">www.isio.rao.ru</a>
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	определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по закреплению и совершенствованию техники передвижения на лыжах двухшажным попеременным ходом.;	Практическая работа;	<a href="http://www.standart.edu.ru">www.standart.edu.ru</a>

3.28.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	6	0	повторяют подводящие и имитационные упражнения, передвижение по фазам движения и в полной координации;	Практическая работа;	<a href="http://www.isio.rao.ru">www.isio.rao.ru</a>
3.29.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	6	0	контролируют технику выполнения передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).;	Практическая работа;	<a href="http://www.standart.edu.ru">www.standart.edu.ru</a>
3.30.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	6	0	знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости».	Практическая работа;	<a href="http://www.isio.rao.ru">www.isio.rao.ru</a>

3.31.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	4 0	0	закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции;	Практическая работа;	<a href="http://www.standart.edu.ru">www.standart.edu.ru</a>
3.32.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	0 0	0			
3.33.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	0 0	0			
3.34.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	0 0	0			
3.35.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	0 0	0			
3.36.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	0 0	0			
3.37.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ранее разученные технические действия с мячом	0 0	0			
3.38.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	4 0	0	закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча;	Практическая работа;	<a href="http://www.isio.rao.ru">www.isio.rao.ru</a>

--	--	--	--	--	--	--

3.39.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	0	0		Практическая работа;	<a href="http://www.standart.edu.ru">www.standart.edu.ru</a>
3.40.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении	4	0	закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);;	Практическая работа;	<a href="http://www.isio.rao.ru">www.isio.rao.ru</a>
3.41.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении	4	0	закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);;	Практическая работа;	<a href="http://www.standart.edu.ru">www.standart.edu.ru</a>

3.42.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Ранес разученные технические действия с мячом	4	0	0	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;	<a href="http://www.isio.rao.ru">www.isio.rao.ru</a>
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				

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	знания о физической культуре	1	0	0	02.09.2024	Устный опрос;
2.	Т.Б.по лёгкой атлетике Обучение техники стартового разгона	1	0	0	06.09.2024	Практическая работа;
3.	Обучение технике высокого старта	1	0	0	09.09.2024	Практическая работа;
4.	Повторение технике передачи эстафетной палочки	1	0	0	13.09.2024	Практическая работа;
5.	Развитие скоростных способностей	1	0	0	16.09.2024	Практическая работа;
6.	Развитие скоростной выносливости	1	0	0	20.09.2024	Практическая работа;
7.	Обучение технике метания мяча на дальность	1	0	0	23.09.2024	Практическая работа;
8.	Повторение технике метания мяча на дальность	1	0	0	27.09.2024	Практическая работа;

9.	Обучение технике прыжка в длину с разбега	1	0	0	30.09.2024	Практическая работа;
10.	Повторение техники прыжка в длину с разбега	1	0	0	04.10.2024	Практическая работа;
11.	Повторение техники прыжка в длину с разбега	1	0	0	07.10.2024	Практическая работа;
12.	Обучение технике прыжка в высоту с прямого разбега	1	0	0	11.10.2024	Практическая работа;
13.	Повторение техники прыжка в высоту с прямого разбега	1	0	0	14.10.2024	Практическая работа;
14.	Развитие силовой выносливости	1	0	0	18.10.2024	Практическая работа;
15.	Обучение технике преодоления горизонтальных препятствий	1	0	0	21.10.2024	Практическая работа;

16.	Обучение технике гладкого бега	1	0	0	25.10.2024	Практическая работа;
17.	Обучение технике кроссовой подготовке	1	0	0	28.10.2024	Практическая работа;
18.	Повторение техники кроссовой подготовки	1	0	0	01.11.2024	Практическая работа;
19.	Т.Б.по гимнастике Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	1	0	0	08.11.2024	Практическая работа;
20.	Обучение технике кувырка вперёд в группировке	1	0	0	11.11.2024	Практическая работа;
21.	Обучение технике кувырка назад в группировке	1	0	0	15.11.2024	Практическая работа;
22.	Обучение технике кувырка вперёд ноги «скрестно»	1	0	0	18.11.2024	Практическая работа;
23.	Обучение технике кувырка назад из стойки на лопатках	1	0	0	22.11.2024	Практическая работа;
24.	Обучение технике опорного прыжка на гимнастического козла	1	0	0	25.11.2024	Практическая работа;
25.	Т.Б.по лыжной подготовке обучение технике попеременного двухшажного хода	1	0	0	29.11.2024	Практическая работа;
26.	Обучение технике попеременного двухшажного хода	1	0	0	02.12.2024	Практическая работа;
27.	Повторение техники попеременного двухшажного хода	1	0	0	06.12.2024	Практическая работа;
28.	Повторение техники попеременного двухшажного хода	1	0	0	09.12.2024	Практическая работа;

29.	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода	1	0	0	13.12.2024	Практическая работа;
30.	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода	1	0	0	16.12.2024	Практическая работа;
31.	Обучение технике поворота способом переступания	1	0	0	20.12.2024	Практическая работа;
32.	Обучение технике поворота способом переступания	1	0	0	23.12.2024	Практическая работа;
33.	Повторение техники поворота способом переступания	1	0	0	27.12.2024	Практическая работа;
34.	Повторение техники поворота способом переступания	1	0	0	09.01.2024	Практическая работа;
35.	Совершенствование техники поворота способом переступания	1	0	0	13.01.2025	Практическая работа;
36.	Совершенствование техники поворота способом переступания	1	0	0	17.01.2025	Практическая работа;
37.	Обучение технике подъёма в горку "лесенкой"	1	0	0	20.01.2025	Практическая работа;
38.	Обучение технике подъёма в горку "лесенкой"	1	0	0	24.01.2025	Практическая работа;
39.	Повторение техники подъёма в горку "лесенкой"	1	0	0	27.01.2025	Практическая работа;
40.	Повторение техники подъёма в горку "лесенкой"	1	0	0	31.01.2025	Практическая работа;
41.	Совершенствование техники подъёма в горку "лесенкой"	1	0	0	03.02.2025	Практическая работа;
42.	Совершенствование техники подъёма в горку "лесенкой"	1	0	0	07.02.2025	Практическая работа;
43.	Обучение технике спуска на лыжах с пологого склона	1	0	0	10.02.2025	Практическая работа;
44.	Обучение технике спуска на лыжах с пологого склона	1	0	0	14.02.2025	Практическая работа;

45.	Повторение техники спуска на лыжах с пологого склона	1	0	0	17.02.2025	Практическая работа;
46.	Повторение техники спуска на лыжах с пологого склона	1	0	0	21.02.2025	Практическая работа;
47.	Совершенствование техники спуска на лыжах с пологого склона	1	0	0	24.02.2025	Практическая работа;
48.	Совершенствование техники спуска на лыжах с пологого склона	1	0	0	28.02.2025	Практическая работа;
49.	Обучение технике преодоления небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	0	03.03.2025	Практическая работа;
50.	Обучение технике преодоления небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	0	07.03.2025	Практическая работа;
51.	Повторение техники преодоления небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	0	10.03.2025	Практическая работа;
52.	Повторение техники преодоления небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	0	14.03.2025	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	17.03.2025	Практическая работа;
54.	Обучение технике приёма и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении	1	0	0	21.03.2025	Практическая работа;
55.	Повторение техники приёма и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении	1	0	0	04.04.2025	Практическая работа;

56.	Повторение техники приёма и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении	1	0	0	07.04.2025	Практическая работа;
57.	Обучение технике прямой и нижней подачи мяча в волейболе	1	0	0	11.04.2025	Практическая работа;
58.	Обучение технике прямой и нижней подачи мяча в волейболе	1	0	0	14.04.2025	Практическая работа;
59.	Повторение техники прямой и нижней подачи мяча в волейболе	1	0	0	18.04.2025	Практическая работа;
60.	Повторение техники прямой и нижней подачи мяча в волейболе	1	0	0	21.04.2025	Практическая работа;
61.	Обучение технике приёма и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении	1	0	0	25.04.2025	Практическая работа;
62.	Обучение технике приёма и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении	1	0	0	28.04.2025	Практическая работа;
63.	Повторение техники приёма и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении	1	0	0	05.05.2025	Практическая работа;
64.	Повторение техники приёма и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении	1	0	0	12.05.2025	Практическая работа;
65.	Обучение технике ранее разученных технических действий с мячом	1	0	0	16.05.2025	Практическая работа;
66.	Обучение технике ранее разученных технических действий с мячом	1	0	0	19.05.2025	Практическая работа;

67.	Повторение техники ранее разученных технических действий с мячом	1	0	0	23.05.2025	Практическая работа;
68.	Повторение техники ранее разученных технических действий с мячом	1	0	0	26.05.2025	Практическая работа;

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 28.08.2024

*Десяткина* Десяткина Е. Н. /



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3220285)

### Учебного предмета «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» Для 7 класса на 2024 - 2025 учебный год

Принято на заседании педсовета  
Протокол № 1 от 29.08.2024г

Составитель: *Чистяков В.И.*

*Учитель физической культуры*

с. Новая Потьма  
2024 год

## Аннотация к рабочей программе по физической культуре в 7 классе 2024-2025 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 решение 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.

6) 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 часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки и обучающихся	Вид контроля	Д/З	Дата проведения	
									план	факт
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	Знать требования инструкций.  Устный опрос				

					системы организма.					
2	<i>Легкая атлетика</i>  Спринтарск ий бег	Развитие скоростн ых способнос тей. Стартовый разгон	5/1	Обучение	Комплекс ОРУ. Повторени е ранее пройденны х стороевых упражнени й. Специальн ые беговые упражнени я. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максималь ной скоростью. Старты из различных И. П. Максимальн о	Уметь демонстри ровать  Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	текущий			



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 дистанции .	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 дистанции .	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 х 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	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	текущий			
---	---------	-----------------------------	-----	----------	--	--	---------	--	--	--

					коридоре5 -6 метров.					
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	финальное усилие.				
--	--	---	--	---	---	-------------------	--	--	--	--

					дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 8 – 10 м.					
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,	Уметь демонстрировать технику в целом.	текущий			

					<p>расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см).  Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.</p>					
10	прыжки	Прыжки в длину с разбега.	3/1	обучение	<p>Комплекс с набивными мячами (до 1 кг).  Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и</p>	<p>Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.</p>	текущий			

					<p>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.</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

11		Прыжок в	1		ОРУ в движении. Специальны е	Уметь бегать на				
----	--	----------	---	--	---------------------------------------	--------------------	--	--	--	--

		длину с разбега.		Повторен ие	беговые упражнени я. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	результ ат	текущий			
12		Прыжок в длину с разбега	1	Совершен ствование	ОРУ. Специальны е беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на	Уметь выпол нять прыж ок в длину с разбег а.				

					результат.					
13	Длительный бег	Бег на средние дистанции.	6/1	обучение	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Темповый бег (схронотрирование по отрезкам): мальчики – 1200м, девочки – 800м. Спортивные игры.	Корректировка техники бега				
14-15		Преодоление препятствий	2	обучение	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление	Тестирование бега на 1000 метров.	тестирование			

					е полосы препятствий с использован ием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезание м. Бег 1000 метров – на результат.					
16		Переменн ый бег	1	комплексн ый	ОРУ в движении. СУ. Специальны е беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообра зные прыжки и многогско ки. Переменн ый бег – 10 минут.	Уметь демонстри ровать физически е 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	II четверть <i>Гимнастика</i>	СУ. Основы знаний. ТБ по гимнастике	6/1	комплексный	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Цель и задачи общей и специальной физической подготовки, содержание и формы организации	Фронтальный опрос	текущий			

					и. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями.					
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.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	текущий			

					Подтягивание: юноши - на высокой перекладине , девушки – на низкой перекладине .					
21		Опорные прыжки через козла.	1	обучение	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнений тонического стретчинга . Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	текущий			

					Броски набивного мяча до 2 кг.					
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 разновысок их брусьях: наскок прыжком в упор на н/ж; соскок с поворотом ; размахива ние изгибами; вис лежа, вис присев. Упражнен ие на бревне. Комбинац ии из ранее освоенных элементов. Подтягиван	упражн ений				
--	--	--	--	--	---	----------------	--	--	--	--

					ие: юноши - на высокой перекладине , девушки – на низкой перекладине – на результат.					
23		Развитие силовых способностей	1	комплексный	ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий			

					), назад д (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастичес кой скамейке и стенке.					
24		Развитие координа ционных способнос тей	1	комплексн ый	ОРУ в движении. Специальны е беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательны е		текущий			

					упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.					
25-26	<b>2 четверть</b> <b>Лыжная подготовка</b>	Техника безопасности при занятиях	8/2	обучение	Техника безопасности и при занятиях лыжным спортом. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Подбор лыжного инвентаря.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий			

		лыжным спортом. Поперечный двухшажный ход.			Ходьба, бег с различными заданиями					
--	--	---	--	--	------------------------------------	--	--	--	--	--

27-28		<p>Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход.</p>	2	обучение	<p>Подбор лыжного инвентаря.</p> <p>Переноска и надевание лыж.</p> <p>Построение с лыжами.</p> <p>Повороты на месте.</p> <p>Скользящий шаг без палок под уклон.</p> <p>Попеременный двухшажный ход.</p> <p>Одновременный бесшажный ход.</p> <p>Игра на лыжах «Остановка рывком».</p>	<p>Техника попеременно двухшажного хода</p>	<p>Наклон вперед</p>			
-------	--	---	---	----------	--	---	----------------------	--	--	--

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. Поперемен	Техника одновременного бесшажного хода	текущий			

					ный двухшажн ый ход. Одновремен ный бесшажный ход.					
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

		бесшажн ый ход.			Подвижные игры «Быстрый лыжник», «Кто за					
33- 36	<b>3 четверть Лыжная подготовк а</b>	Одновремен ный двухшажн ый ход.  Одновремен ный бесшажн ый ход	20/4	обучение	Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Комплекс общепод готовите льных упражне ний для лыжник а. Поперем енный двухша жный	Корректи ровка техники выполне ния упражнен ий	Комплек с ОРУ № 2			

					ход без палок и с палками. Одновременный бесшажный ход. Эстафеты на лыжах.					
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	Техника одновременно о двухшажного хода	текущий			

					<p>двухшаж ный ход. Однове нный бесшажны й ход.</p> <p>Подвижна я игра «Гонки с палками и без палок», «Слово на каждый шаг».</p>					
41- 44		<p>Одноврем енный двухшаж ный ход. Подъем «Елочкой</p>	4	совершенство вание	<p>Переноска и надевание лыж. Построе ние с лыжами . Поворот ы на месте. Попере менный двухша жный ход без палок и</p>	<p>Корректи ровка техники выполне ния упражнений</p>	текущий			

					с палками · Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Подъем					
--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

		»			«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. Поперечный	Прохождение дистанции 1-2 км				

					<p>двухша жный ход без палок и с палками .</p> <p>Одновремен ный двухшажны й ход. Прохождени е дистанции 2 км.</p> <p>Подъем «Елочкой»</p> <p>Игра «С горки на горку»</p>					
49- 50		Техника спусков, подъемов, торможени й.	2	обучение	<p>Строевые упражнения: подвижная игра «По местам!», «Лыжники, на места!».</p> <p>Передвижен ие на лыжах без палок и с</p>	Корректи ровка техники выполне ния упражнен ий	текущий			

					<p>палками изученными способами.</p> <p>Техника спусков, подъемов, торможений.</p> <p>Малоподвижная игра «Пингвины»</p>					
51-52		<p>Торможение и поворот упором.</p> <p>Техника спусков.</p>	2	повторение	<p>Переноска и надевание лыж.</p> <p>Построение с лыжами.</p> <p>Комплекс общеподготовительных упражнений для</p>	<p>Корректировка техники выполнения упражнений</p>	текущий			

					ЛЫЖН ИКА.  Попеременн ый двухшажны й ход без палок.					
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

					Торможение и поворот упором.  Од но вр ем ен ны й дв ух ша жн ый , бе сш аж ны й					
--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

					<p>ход.</p> <p>Подъем «Елочкой»</p> <p>Игры «С горки на горку», «Салки»</p>					
53-55	<b>4 четверть Волейбол</b>	ТБ по волейболу Стойки и передвижения, повороты, остановки	16/3	обучение	<p>Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставным и шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгну</p>	Дозировка индивидуальная	текущий			

					<p>тбь, сделать перекат на спине и др.)  Эстафеты, игровые упражнения.  Повторение ранее пройденного материала.  Развитие координационных способностей.</p>					
56-58		Прием и передача мяча.	3	обучение	<p>ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений.  Имитация передачи мяча на месте и после перемещен</p>	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий			

					ия двумя руками; освоение расположе ния кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещен ия вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемеща сь вправо, влево приставны м шагом; передач мяча в парах:					
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

					встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через					
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

					сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыван ием 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.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	текущий			

					Подвижная игра «Подай и попади».					
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	Уметь демонстрировать технику.	текущий			

					<p>мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Подвижные игры: «Бомбардирь», «По наземной мишени». Учебная игра.</p>					
64-65		Учебная игра в волейбол	2	комплексн	<p>ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3</p>	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий			

				ый	: 2, 3 : 3) и на укороченны х площадках. Учебная игра.					
66- 68		Тактика игры.	3	совершенство вание	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободног о нападения. Позицион ное нападение с изменение м позиций. Броски набивного мяча через голову в парах.	Корректи ровка техники выполне ния упражнен ий	текущий			

					Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.					
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

**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, Кузбассвуиздат, 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 28.08.2024  
 Девятаева Е. Н. /



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3220285)

### Учебного предмета «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» Для 8 класса на 2024 - 2025 учебный год

Принято на заседании педсовета  
Протокол № 1 от 29.08.2024г

Составитель: Чистяков В.И.

Учитель физической культуры

с. Новая Потья  
2024 год

## 2025 уч.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 решение 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.

6) 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.**

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/З	план	факт
								н	кт
1.	I четверть  О с н о в ы	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				

	з н а н и й								
2	<i>Легкая атлетика</i>  Спринт арский 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 х 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	Дли тель ный 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 использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на	Тестирование бега на 1000 метров.	текущий			
----	--	-------------------------------	---	-------------	---	-----------------------------------	---------	--	--	--

				руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.					
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 многогскоки. 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 <i>Гимнастика</i>	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.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	текущий		

				Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.					
21-22		Развитие гибкости	2 совершен ствование	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	повторени е	<p>Строевые упражнения. Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.</p> <p>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.</p> <p>Подтягивание: мальчики - на высокой перекладине, девочки – на низкой перекладине.</p>	Техника выполнения кувырка назад в упор стоя ноги врозь (м), кувырок вперед и назад(д)				
25-27	<b>П четв ерть  Л ы жн ая по дго то в</b>	<p>Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.</p> <p>Игра «Мини-футбол».</p>	8 / 3	комплекс ный	<p>Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Подбор лыжного инвентаря.</p> <p>Ходьба, бег с различными</p>	Корректировка техники выполнения упражнений				

	ка			заданиями Игра «Мини-футбол»					
28-30		Попеременны й двухшажный и одновременн ый бесшажный	3 комплекс ный	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.	комплексный	Основы обучения «Эстафета на санках», «Попади снежком в цель», «Поезд».  Игра мини-футбол по упрощенным правилам»	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий			
33-35	Ш четверть  Лыжня я под гото вка	Одновременный одношажный ход.	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		Одновременн ый одношажный ход.  Одновременн ый бесшажный	2	комплекс ный	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	Комплек с ОРУ № 2				
-------	--	--	---	-----------------	--	-------------------------------------	-------------------------	--	--	--	--

		ход.				упражнений				
38-39		Одновременн ый одношажный ход.  Одновременн ый бесшажный ход	2	комплекс ный	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	Техника одновременно одношажного хода	текущий			

				Подвижная игра «Гонки с палками и без палок», «Слово на каждый шаг».					
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»	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.	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.	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	совершенство	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><i>IV чет вер ть Вол ейб ол</i></b>	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1 6 / 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	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	текущий			

				и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести.					
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

				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	совершенство	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Анализ техники, имитация н/у. Подводящие и подготовительные упражнения. Н/у по	Уметь демонстрировать технику.	текущий		

				неподвижному мячу. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.						
63-64		Развитие координацион ных способностей.	2	комплекс ный	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	Льжи	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 28.08.2024

*Deved* / Девятаева Е. Н. /



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3220285)

### Учебного предмета «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» Для 9 класса на 2024 - 2025 учебный год

Принято на заседании педсовета  
Протокол № 1 от 29.08.2024г

Составитель: *Чистяков В.И.*

*Учитель физической культуры*

с. Новая Потьма  
2024 год

## Аннотация к рабочей программе по физической культуре в 9 классе 2024-2025 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 решение 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.

6) 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.**

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/З	план	факт
								н	кт
1.	I четверть  О с н о в ы	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				

	з н а н и й								
2	<i>Легкая атлетика</i>  Спринт арский 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 х 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	Дли тель ный 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 использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на	Тестирование бега на 1000 метров.	текущий			
----	--	-------------------------------	---	-------------	---	-----------------------------------	---------	--	--	--

				руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.					
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 многогскоки. 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 <i>Гимнастика</i>	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.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	текущий		

				Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.					
21-22		Развитие гибкости	2 совершен ствование	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	повторени е	<p>Строевые упражнения. Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.</p> <p>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.</p> <p>Подтягивание: мальчики - на высокой перекладине, девочки – на низкой перекладине.</p>	Техника выполнения кувырка назад в упор стоя ноги врозь (м), кувырок вперед и назад(д)				
25-27	<b>П четв ерть  Л ы жн ая по дго то в</b>	<p>Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.</p> <p>Игра «Мини-футбол».</p>	8 / 3	комплекс ный	<p>Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Подбор лыжного инвентаря.</p> <p>Ходьба, бег с различными</p>	Корректировка техники выполнения упражнений				

	ка			заданиями Игра «Мини-футбол»					
28-30		Попеременны й двухшажный и одновременн ый бесшажный	3	комплекс ный  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.	комплексный	Основы обучения «Эстафета на санках», «Попади снежком в цель», «Поезд».  Игра мини-футбол по упрощенным правилам»	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий			
33-35	Ш четверть  Лыжня я под гото вка	Одновременный одношажный ход.	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		Одновременн ый одношажный ход.  Одновременн ый бесшажный	2	комплекс ный	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	Комплек с ОРУ № 2				
-------	--	--	---	-----------------	--	-------------------------------------	-------------------------	--	--	--	--

		ход.				упражнений				
38-39		Одновременн ый одношажный ход.  Одновременн ый бесшажный ход	2	комплекс ный	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	Техника одновременно одношажного хода	текущий			

				Подвижная игра «Гонки с палками и без палок», «Слово на каждый шаг».					
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»	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.	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.	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	совершенство	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><i>IV чет вер ть Вол ейб ол</i></b>	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1 6 / 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	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	текущий			

				и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести.					
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

				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	совершенство	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Анализ техники, имитация н/у. Подводящие и подготовительные упражнения. Н/у по	Уметь демонстрировать технику.	текущий		

				неподвижному мячу. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.						
63-64		Развитие координацион ных способностей.	2	комплекс ный	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

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

«Согласовано»

Зам. директора по УР

От 28.08.2024

*Ревин* /Девятаева Е. Н. /



«Утверждено»

Директор МБОУ «Ново

Потьминская СОШ»

Новикова В.В./

Приказ № 41/1 от 29.08.2024г

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3220285)

### Учебного предмета «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Для 11 класса  
на 2024 - 2025 учебный год

Принято на заседании педсовета  
Протокол № 1 от 29.08.2024г

Составитель: *Чистяков В.И.*

*Учитель физической культуры*

с. Новая Потьяма  
2024 год

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **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 11 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 11 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 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	Дата изучения	Виды, формы контроля	
		контрольные работы	практические работы	
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ				

КУЛЬТУРЕ						
1.1.	<b>Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению</b>	0	0	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.	<b>Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе</b>	0	0	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.	<b>Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека</b>	0	0	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.	<b>Знакомство с историей древних Олимпийских игр</b>	0	0	0	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.	<b>Режим дня и его значение для современного школьника</b>	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.	<b>Самостоятельное составление индивидуального режима дня</b>	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.	<b>Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели</b>	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.	<b>Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника</b>	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.	<b>Измерение индивидуальных показателей физического развития</b>	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.	<b>Упражнения для профилактики нарушения осанки</b>	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.	Организация и проведение самостоятельных занятий	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.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	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.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	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	Ведение дневника физической культуры	0	0	заполняют таблицу индивидуальных показателей.;	Устный опрос;	
Итого по разделу		0				
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>						
3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	0	0			
3.2.	Упражнения утренней зарядки	0	0			
3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	0	0			
3.4.	Водные процедуры после утренней зарядки	0	0			
3.5.	Упражнения на развитие гибкости	0	0			
3.6.	Упражнения на развитие координации	0	0			
3.7.	Упражнения на формирование телосложения	0	0			
3.8.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	1	0	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.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Кувырок вперёд в группировке</b>	1	0	0	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.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Кувырок назад в группировке</b>	1	0	0	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.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Кувырок вперёд ноги «скрестно»</b>	1	0	0	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.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Кувырок назад из стойки на лопатках</b>	1	0	0	определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка вперёд в группировке для самостоятельных занятий;;	Практическая работа;	<a href="http://www.standart.edu.ru">www.standart.edu.ru</a>
3.13.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Опорный прыжок на гимнастического козла</b>	1	0	0	совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации;;	Практическая работа;	<a href="http://www.isio.rao.ru">www.isio.rao.ru</a>
3.14.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне</b>	0	0	0	совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации;;	Практическая работа;	<a href="http://www.standart.edu.ru">www.standart.edu.ru</a>

3.15.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	0	0	контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и определяют ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).;	Практическая работа;	<a href="http://www.isio.rao.ru">www.isio.rao.ru</a>
3.16.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Расхождение на гимнастической скамейке в парах	0	0	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке;	Практическая работа;	<a href="http://www.isio.rao.ru">www.isio.rao.ru</a>
3.17.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	5	0	закрепляют и совершенствуют технику высокого старта;	Практическая работа;	<a href="http://www.standart.edu.ru">www.standart.edu.ru</a>

3.18.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой</b>	0	0	знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники;;	Практическая работа;	<a href="http://www.isio.rao.ru">www.isio.rao.ru</a>
3.19.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции</b>	5	0	описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем);;	Практическая работа;	<a href="http://www.standart.edu.ru">www.standart.edu.ru</a>
3.20.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»</b>	3	0	разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции;;	Практическая работа;	<a href="http://www.isio.rao.ru">www.isio.rao.ru</a>

3.21.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Прыжки в высоту с прямого разбега</b>	2	0	0	разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км.;	Практическая работа; <a href="http://www.standart.edu.ru">www.standart.edu.ru</a>
3.22.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и способами их использования для развития скоростно-силовых способностей</b>	0	0	0	знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой;	Практическая работа; <a href="http://www.isio.rao.ru">www.isio.rao.ru</a>
3.23.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Метание малого мяча в неподвижную мишень</b>	0	0	0	знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой;	Практическая работа; <a href="http://www.standart.edu.ru">www.standart.edu.ru</a>

3.24.	<i>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</i>	0	0	разучивают стартовое и финишное ускорение;;	Практическая работа;	<a href="http://www.isio.rao.ru">www.isio.rao.ru</a>
3.25.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность</i>	2	0	разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.;	Практическая работа;	<a href="http://www.standart.edu.ru">www.standart.edu.ru</a>

3.26.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	6	0	закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;;	Практическая работа;	<a href="http://www.isio.rao.ru">www.isio.rao.ru</a>
-------	--	---	---	---	----------------------	--

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	определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по закреплению и совершенствованию техники передвижения на лыжах двухшажным попеременным ходом;;	Практическая работа;	<a href="http://www.standart.edu.ru">www.standart.edu.ru</a>
3.28.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	0	0	повторяют подводящие и имитационные упражнения, передвижение по фазам движения и в полной координации;;	Практическая работа;	<a href="http://www.isio.rao.ru">www.isio.rao.ru</a>
3.29.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	0	0	контролируют технику выполнения передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).;	Практическая работа;	<a href="http://www.standart.edu.ru">www.standart.edu.ru</a>

3.30.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	0	0	знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости».	Практическая работа;	<a href="http://www.isio.rao.ru">www.isio.rao.ru</a>
3.31.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	4	0	закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции;	Практическая работа;	<a href="http://www.standart.edu.ru">www.standart.edu.ru</a>
3.32.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> <b>Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди</b>	0	0			
3.33.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол</b>	0	0			
3.34.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> <b>Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении</b>	0	0			

3.35.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	0	0	0			
3.36.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	0	0	0			
3.37.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ранее разученные технические действия с мячом	0	0	0			
3.38.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	4	0	0	закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча;	Практическая работа;	<a href="http://www.isio.rao.ru">www.isio.rao.ru</a>

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;	<a href="http://www.standart.edu.ru">www.standart.edu.ru</a>
3.40.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении	4	0	0	закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);;	Практическая работа;	<a href="http://www.isio.rao.ru">www.isio.rao.ru</a>

3.41.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прием и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении	4	0	0	закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);;	Практическая работа;	<a href="http://www.standart.edu.ru">www.standart.edu.ru</a>
3.42.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Ранее разученные технические действия с мячом	4	0	0	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;	<a href="http://www.isio.rao.ru">www.isio.rao.ru</a>
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.	<b>Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</b>	0	0		
Итого по разделу	0				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68		0		

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	знания о физической культуре	1	0	0	02.09.2024	Устный опрос;
2.	Т.Б.по лёгкой атлетике Обучение техники стартового разгона	1	0	0	06.09.2024	Практическая работа;
3.	Обучение технике высокого старта	1	0	0	09.09.2024	Практическая работа;
4.	Повторение технике передачи эстафетной палочки	1	0	0	13.09.2024	Практическая работа;
5.	Развитие скоростных способностей	1	0	0	16.09.2024	Практическая работа;
6.	Развитие скоростной выносливости	1	0	0	20.09.2024	Практическая работа;
7.	Обучение технике метания мяча на дальность	1	0	0	23.09.2024	Практическая работа;
8.	Повторение технике метания мяча на дальность	1	0	0	27.09.2024	Практическая работа;

9.	Обучение технике прыжка в длину с разбега	1	0	0	30.09.2024	Практическая работа;
10.	Повторение техники прыжка в длину с разбега	1	0	0	04.10.2024	Практическая работа;
11.	Повторение техники прыжка в длину с разбега	1	0	0	07.10.2024	Практическая работа;
12.	Обучение технике прыжка в высоту с прямого разбега	1	0	0	11.10.2024	Практическая работа;
13.	Повторение техники прыжка в высоту с прямого разбега	1	0	0	14.10.2024	Практическая работа;
14.	Развитие силовой выносливости	1	0	0	18.10.2024	Практическая работа;
15.	Обучение технике преодоления горизонтальных препятствий	1	0	0	21.10.2024	Практическая работа;

16.	Обучение технике гладкого бега	1	0	0	25.10.2024	Практическая работа;
17.	Обучение технике кроссовой подготовке	1	0	0	28.10.2024	Практическая работа;
18.	Повторение техники кроссовой подготовки	1	0	0	01.11.2024	Практическая работа;
19.	Т.Б.по гимнастике Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	1	0	0	08.11.2024	Практическая работа;
20.	Обучение технике кувырка вперёд в группировке	1	0	0	11.11.2024	Практическая работа;
21.	Обучение технике кувырка назад в группировке	1	0	0	15.11.2024	Практическая работа;
22.	Обучение технике кувырка вперёд ноги «скрестно»	1	0	0	18.11.2024	Практическая работа;
23.	Обучение технике кувырка назад из стойки на лопатках	1	0	0	22.11.2024	Практическая работа;
24.	Обучение технике опорного прыжка на гимнастического козла	1	0	0	25.11.2024	Практическая работа;
25.	Т.Б.по лыжной подготовке обучение технике попеременного двухшажного хода	1	0	0	29.11.2024	Практическая работа;
26.	Обучение технике попеременного двухшажного хода	1	0	0	02.12.2024	Практическая работа;
27.	Повторение техники попеременного двухшажного хода	1	0	0	06.12.2024	Практическая работа;
28.	Повторение техники попеременного двухшажного хода	1	0	0	09.12.2024	Практическая работа;

29.	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода	1	0	0	13.12.2024	Практическая работа;
30.	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода	1	0	0	16.12.2024	Практическая работа;
31.	Обучение технике поворота способом переступания	1	0	0	20.12.2024	Практическая работа;
32.	Обучение технике поворота способом переступания	1	0	0	23.12.2024	Практическая работа;
33.	Повторение техники поворота способом переступания	1	0	0	27.12.2024	Практическая работа;
34.	Повторение техники поворота способом переступания	1	0	0	09.01.2025	Практическая работа;
35.	Совершенствование техники поворота способом переступания	1	0	0	13.01.2025	Практическая работа;
36.	Совершенствование техники поворота способом переступания	1	0	0	17.01.2025	Практическая работа;
37.	Обучение технике подъёма в горку "лесенкой"	1	0	0	20.01.2025	Практическая работа;
38.	Обучение технике подъёма в горку "лесенкой"	1	0	0	24.01.2025	Практическая работа;
39.	Повторение техники подъёма в горку "лесенкой"	1	0	0	27.01.2025	Практическая работа;
40.	Повторение техники подъёма в горку "лесенкой"	1	0	0	31.01.2025	Практическая работа;
41.	Совершенствование техники подъёма в горку "лесенкой"	1	0	0	03.02.2025	Практическая работа;
42.	Совершенствование техники подъёма в горку "лесенкой"	1	0	0	07.02.2025	Практическая работа;
43.	Обучение технике спуска на лыжах с пологого склона	1	0	0	10.02.2025	Практическая работа;
44.	Обучение технике спуска на лыжах с пологого склона	1	0	0	14.02.2025	Практическая работа;

45.	Повторение техники спуска на лыжах с пологого склона	1	0	0	17.02.2025	Практическая работа;
46.	Повторение техники спуска на лыжах с пологого склона	1	0	0	21.02.2025	Практическая работа;
47.	Совершенствование техники спуска на лыжах с пологого склона	1	0	0	24.02.2025	Практическая работа;
48.	Совершенствование техники спуска на лыжах с пологого склона	1	0	0	28.02.2025	Практическая работа;
49.	Обучение технике преодоления небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	0	03.03.2025	Практическая работа;
50.	Обучение технике преодоления небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	0	07.03.2025	Практическая работа;
51.	Повторение техники преодоления небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	0	10.03.2025	Практическая работа;
52.	Повторение техники преодоления небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	0	14.03.2025	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	17.03.2025	Практическая работа;
54.	Обучение технике приёма и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении	1	0	0	21.03.2025	Практическая работа;
55.	Повторение техники приёма и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении	1	0	0	04.04.2025	Практическая работа;

56.	Повторение техники приёма и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении	1	0	0	07.04.2025	Практическая работа;
57.	Обучение технике прямой и нижней подачи мяча в волейболе	1	0	0	11.04.2025	Практическая работа;
58.	Обучение технике прямой и нижней подачи мяча в волейболе	1	0	0	14.04.2025	Практическая работа;
59.	Повторение техники прямой и нижней подачи мяча в волейболе	1	0	0	18.04.2025	Практическая работа;
60.	Повторение техники прямой и нижней подачи мяча в волейболе	1	0	0	21.04.2025	Практическая работа;
61.	Обучение технике приёма и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении	1	0	0	25.04.2025	Практическая работа;
62.	Обучение технике приёма и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении	1	0	0	28.04.2025	Практическая работа;
63.	Повторение техники приёма и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении	1	0	0	05.05.2025	Практическая работа;
64.	Повторение техники приёма и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении	1	0	0	12.05.2025	Практическая работа;
65.	Обучение технике ранее разученных технических действий с мячом	1	0	0	16.05.2025	Практическая работа;
66.	Обучение технике ранее разученных технических действий с мячом	1	0	0	19.05.2025	Практическая работа;

67.	Повторение техники ранее разученных технических действий с мячом	1	0	0	23.05.2025	Практическая работа;
68.	Повторение техники ранее разученных технических действий с мячом	1	0	0	26.05.2025	Практическая работа;

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**

.

