

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Омской области**  
**Управление образования Администрации Таврического**  
**муниципального района Омской области**  
**ОУ "Луговская школа"**

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО учителей  
социально-гуманитарного цикла

Кириленко Ю.С.

Протокол № 1 от «29» августа  
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Замдиректора по УВР

Матвеева Т.М.

«29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Бугаева Л.И.

Приказ № 83 от «30» августа 2023  
г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**(ID 1454305)**  
**учебного предмета «Физическая культура»**  
**для обучающихся 5 класса**

Составитель: Софиенко Галина Яковлевна  
учитель физической культуры  
1 категория

**с. Луговое 2023г.**

## **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 физкультурминут, 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 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.

## 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.

## 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.	<b>Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению</b>	0.5		0.5		обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год	Устный опрос;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>
1.2.	<b>Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе</b>	0.5		0.5		интересуются работой спортивных секций и их расписанием	Устный опрос;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>
1.3.	<b>Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека</b>	0.5		0.5		описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта	Устный опрос;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>
1.4.	<b>Знакомство с историей древних Олимпийских игр</b>	0.5		0.5		характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения; анализируют состав видов спорта, входивших в программу Олимпийских игр Древней Греции, сравнивают их с видами спорта из программы современных Олимпийских игр; устанавливают общность и различия в организации древних и современных Олимпийских игр	Устный опрос;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>
Итого по разделу		2						
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>								
2.1.	<b>Режим дня и его значение для современного школьника</b>	0.1		0.1		знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня	Устный опрос;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>
2.2.	<b>Самостоятельное составление индивидуального режима дня</b>	0.2		0.2		устанавливают причинно-следственную связь между видами деятельности, их содержанием и напряжённостью и показателями работоспособности; составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.	Устный опрос;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>
2.3.	<b>Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели</b>	0.5		0.5		знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»; приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития.	Устный опрос;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>

2.4.	<b>Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника</b>	0.2		0.2		знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения; устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (защемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение кровообращения).	Устный опрос;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>
2.5.	<b>Измерение индивидуальных показателей физического развития</b>	0.2		0.2		измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки): выявляют соответствие текущих индивидуальных показателей стандартным показателям с помощью стандартных таблиц; заполняют таблицу индивидуальных показателей.	Практическая работа;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>
2.6.	<b>Упражнения для профилактики нарушения осанки</b>	0.2		0.2		составляют комплексы упражнений с предметами и без предметов на голове; самостоятельно разучивают технику их выполнения; составляют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища; самостоятельно разучивают технику их выполнения	Устный опрос;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>
2.7.	<b>Организация и проведение самостоятельных занятий</b>	0.1		0.1		рассматривают возможные виды самостоятельных занятий на открытых площадках и в домашних условиях, приводят примеры их целевого предназначения (оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные игры и развлечения с использованием физических упражнений и др.); знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий на открытых спортивных площадках, выбору одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и временем года	Устный опрос;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>
2.8.	<b>Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы</b>	0.5		0.5		выбирают индивидуальный способ регистрации пульса (наложением руки на запястье, на сонную артерию, в область сердца); разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определяют состояние организма по определённой формуле	Устный опрос;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>
2.9.	<b>Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца</b>	0.5		0.5		сравнивают полученные данные с показателями таблицы физических нагрузок и определяют её характеристики; проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм.	Устный опрос;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>
2.10	<b>Ведение дневника физической культуры</b>	0.5		0.5		составляют дневник физической культуры	Практическая работа;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>
Итого по разделу		3						
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>								
3.1.	<b>Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»</b>	0.1		0.1		знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.	Устный опрос;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>

3.2.	<b>Упражнения утренней зарядки</b>	0.2		0.2		отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула	Устный опрос;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>
3.3.	<b>Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики</b>	0.1		0.1		разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.	Устный опрос;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>
3.4.	<b>Водные процедуры после утренней зарядки</b>	0.1		0.1		закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаляющей процедуры способом обливания	Устный опрос;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>
3.5.	<b>Упражнения на развитие гибкости</b>	0.2		0.1		разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой.	Устный опрос;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>
3.6.	<b>Упражнения на развитие координации</b>	0.1		0.1		разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом; составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели.	Устный опрос;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>
3.7.	<b>Упражнения на формирование телосложения</b>	0.2		0.2		разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп	Устный опрос;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>
3.8.	<b>Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»</b>	1		1		знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.	Устный опрос;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>
3.9.	<b>Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке</b>	1		1		совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке)	Практическая работа;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>
3.10.	<b>Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке</b>	1		1		совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации	Практическая работа;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>
3.11.	<b>Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрестно»</b>	1		1		определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка вперёд в группировке для самостоятельных занятий	Практическая работа;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>
3.12.	<b>Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках</b>	3	0.5	2.5		определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка вперёд в группировке для самостоятельных занятий; совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и определяют ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).	Практическая работа;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>

3.13.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Опорный прыжок на гимнастического козла</b>	2	0.5	1.5		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения опорного прыжка; уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя; описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений; повторяют подводящие упражнения и оценивают технику их выполнения; определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике опорного прыжка; разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации	Практическая работа;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>
3.14.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне</b>	1		1		разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне	Практическая работа;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>
3.15.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Лазанье и перелезание на гимнастической стенке</b>	1		1		закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом	Практическая работа;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>
3.16.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Расхождение на гимнастической скамейке в парах</b>	1		1		разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне; контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).; закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом	Практическая работа;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>
3.17.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции</b>	1		1		закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта	Практическая работа;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.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>	1		1		знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	Устный опрос;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>
3.19.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции</b>	4	1	3		закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта	Практическая работа;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>
3.20.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»</b>	2	0.5	1.5		закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	Практическая работа;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>
3.21.	<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>	2		2		знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	Устный опрос;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>
3.22.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Метание малого мяча в неподвижную мишень</b>	2		2		разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.	Практическая работа;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>
3.23.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения</b>	1		1		анализируют образец техники метания учителем, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения	Устный опрос;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>

3.24.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Метание малого мяча на дальность</b>	1	0.5	0.5		разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.; знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и способами их использования для развития точности движения; рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники метания малого мяча на дальность с трёх шагов, выделяют основные фазы движения, сравнивают их с фазами техники метания мяча в неподвижную мишень	Практическая работа;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>
3.25.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	6		6		закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом; повторяют подводящие и имитационные упражнения, передвижение по фазам движения и в полной координации	Практическая работа;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>
3.26.	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	2		2		знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости».	Устный опрос;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>
3.27.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	1		1		контролируют технику выполнения поворотов в движении другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); применяют повороты способом переступания при прохождении учебных дистанций на лыжах попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью.	Практическая работа;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>
3.28.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1		1		разучивают технику подъёма на лыжах способом «лесенка» на небольшую горку; контролируют технику выполнения подъёма в горку на лыжах способом «лесенка» другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).	Практическая работа;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>
3.29.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	1		1		контролируют технику выполнения подъёма в горку на лыжах способом «лесенка» другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).; закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке; разучивают и закрепляют спуск с пологого склона в низкой стойке	Практическая работа;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>
3.30.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1		1		разучивают и закрепляют технику преодоления небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона; контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах)	Практическая работа;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>
3.31.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». <b>Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди</b>	1		1		закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах)	Практическая работа;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>

3.32.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	4		4		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком, анализируют фазы и элементы техники	Устный опрос;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>
3.33.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча	3		3		закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой», определяют отличительные признаки в их технике, делают выводы; разучивают технику ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой».	Практическая работа;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>
3.34.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	2	0.5	1.5		закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах)	Практическая работа;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>
3.35.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	2	0.5	1.5		закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча	Практическая работа;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>
3.36.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	2		2		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	Устный опрос;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>
3.37.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	2		2		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="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>
3.38.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	2		2		закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах)	Практическая работа;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>
3.39.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	1		1		закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.	Практическая работа;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>
3.40.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	1		1		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	Устный опрос;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>
3.41.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1		1		закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.	Практическая работа;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>
3.42.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	1	0.5	0.5		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы; закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения.	Практическая работа;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>

3.43.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров</i>	1		1		контролируют технику выполнения обводки учебных конусов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах)	Устный опрос;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>
Итого по разделу		62						
<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>	1	0.5	0.5		осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки	Контрольная работа;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>
Итого по разделу		1						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	5	62.9				

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	
		всего	практические работы	контрольные работы	план	акт
1	Инструктаж по Т.Б. Легкая атлетика. Освоение спринтерского бега. Высокий старт, низкий старт.	1		1		
2	Спринтерский бег. Низкий и высокий старт. Стартовый разгон и бег по дистанции. Лапта	1		1		
3	Метания мяча техника выполнения. Высокий старт. Развитие скоростных способностей. Лапта.	1		1		
4	Спринтерский бег. Высокий старт. Бег 30, 60 метров	1		1		
5	Бег на средние дистанции. Развитие общей выносливости.  Прыжок в длину с места. Лапта.	1		1		
6	Прыжки в длину. Техника выполнения	1		1		
7	Тестирование двигательных качеств (прыжки в длину с места, бег 60м., упражнения на гибкость).	1		1		
8	Инструктаж по Т. Б. Спортивные игры (баскетбол). Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Стойка баскетболиста.	1		1		
9	Совершенствование стойки и перемещений баскетболиста. Ведение мяча. Передача мяча	1		1		
10	Совершенствование стойки и перемещений баскетболиста. Ведение мяча. Передача мяча	1		1		
11	Совершенствование техники передачи мяча от груди и одной от плеча. Броски мяча в корзину.	1		1		
12	Совершенствование техники передачи мяча одной от плеча и двумя руками от груди. Броски мяча	1		1		

	в корзину. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.					
13	Совершенствование техники передачи мяча. Ловля мяча двумя руками от груди и одной от плеча. Броски мяча в корзину. Развитие силовых качеств.	1		1		
14	Совершенствование техники передачи мяча. Ловля мяча. Броски в корзину. Развитие прыгучести.	1		1		
15	Овладения техникой выполнения штрафного броска. Ведение мяча, передача и ловля мяча. Броски в корзину.	1		1		
16	Совершенствование штрафного броска. Передача мяча и ловля мяча. Броски в корзину. Подъем корпуса из положения лежа.	1		1		
17	КУ - подъем корпуса из положения лежа. Совершенствование технических действий баскетболиста. Учебная игра.	1		1		
18	Развитие двигательных качеств Подведение итогов по разделу. Учебная игра.	1		1		
19	Совершенствование штрафного броска. Передача мяча и ловля мяча. Броски в корзину. Подъем корпуса из положения лежа.	1		1		
20	Инструктаж по Т. Б. Гимнастика.  История развития гимнастики.  ОРУ.	1		1		
21	Инструктаж по Т. Б. Гимнастика.  История развития гимнастики.  ОРУ.	1		1		
22	Строевые упражнения (перестроение из колонны по 1 в колонну по 4 дроблением и сведением). ОРУ.  Висы (согнувшись, прогнувшись, смешанные висы).  Правила Т. Б.	1		1		

23	Строевые упражнения (перестроение из колонны по 2 и по 4 в колонну по 1 разведением и слиянием).  ОРУ.  Висы (согнувшись, прогнувшись, смешанные висы), подтягивания в висе.	1		1		
24	Строевые упражнения (перестроение из колонны по 2 и по 4 в колонну по 8 в движении).  ОРУ с отягощением. Висы, подтягивание в висе.  Развитие силовых способностей.	1		1		
25	Гимнастика.  Освоение ОРУ без предметов на месте и в движении. Подводящие упражнения к изучению опорных прыжков.	1		1		
26	Освоение ОРУ с предметами.  Изучение опорного прыжка в гимнастике: вскок, соскок. Развитие силовой выносливости.	1		1		
27	Закрепление опорного прыжка в гимнастике: вскок, соскок с гимнастического козла. Развитие силовой выносливости.	1		1		
28	Акробатические упражнения: кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, мост. Развитие гибкости.	1		1		
29	Закрепление акробатических упражнений.  Развитие гибкости в парах.	1		1		
30	Разучивание комплексов и комбинаций из акробатических упражнений.  Развитие гибкости. Освоение техники упражнений в равновесии.	1		1		
31	Разучивание комплексов и комбинаций из акробатических упражнений.  Развитие гибкости. Освоение	1		1		

	техники упражнений в равновесии.					
32	Разучивание комплексов и комбинаций из акробатических упражнений.  Развитие гибкости. Освоение техники упражнений в равновесии.	1		1		
33	Инструктаж по Т. Б. Лыжная подготовка. Температурный режим, одежда, обувь лыжника.	1		1		
34	Попеременный и одновременный двухшажный ход.	1		1		
35	Техника одновременного двухшажного хода на оценку. Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Дистанция 1км.	1		1		
36	КУ - техника бесшажного одновременного хода.	1		1		
37	Подъем елочкой на склоне 45°. Техника спусков. Дистанция 2км.	1		1		
38	Подъем елочкой на склоне 45°. Техника спусков. Дистанция 2км.	1		1		
39	Торможение плугом.	1		1		
40	КУ - техника подъема елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5км.	1		1		
41	КУ - техника подъема елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5км.	1		1		
42	КУ - техника торможения плугом. Спуск в средней стойке.	1		1		
43	Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 3км.	1		1		
44	Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 3км.	1		1		
45	Тестирования на дистанции. Д – 1км., М – 2км.	1		1		
46	Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки. Передвижение на лыжах ранее изученным способом.	1		1		
47	Инструктаж по Т. Б. Волейбол.	1		1		

	Овладение техникой передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещений.					
48	Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещений. Развитие силовых качеств.	1		1		
49	Совершенствование передачи мяча. Прием мяча. Подача мяча. Развития прыгучести.	1		1		
50	Совершенствование техники передачи мяча и прием мяча. Подача мяча. Учебная игра.	1		1		
51	Совершенствование техники передачи мяча. Прием мяча. Подача мяча. Учебная игра.	1		1		
52	Совершенствование техники передачи мяча. Прием мяча. Подача мяча. Развитие скоростно – силовых качеств.	1		1		
53	Совершенствование передачи и прием мяча в парах, тройках. Развитие скоростно – силовых качеств.	1		1		
54	Контроль двигательных качеств – прыжки в длину с места, подтягивание на высокой перекладине, сгибание и разгибание в упоре лежа, упражнение на гибкость.	1		1		
55	Совершенствование техники передачи и приема мяча. Подача мяча. Развитие силы, прыгучести.	1		1		
56	Совершенствование техники передачи и приема мяча. Подача мяча. Развитие силы, прыгучести.	1		1		
57	Совершенствование техники передачи и приема мяча. Подача мяча. Развитие силы, прыгучести.	1		1		
58	Совершенствование техники передачи и приема мяча. Подача мяча. Развитие силы, прыгучести.	1		1		
59	Совершенствование техники передачи и приема мяча. Подача	1		1		

	мяча. Развитие силы, прыгучести.					
60	Совершенствование техники передачи и приема мяча. Подача мяча. Развитие силы, прыгучести.	1		1		
61	Совершенствование техники передачи и приема мяча. Подача мяча.	1		1		
62	Инструктаж по Т. Б. Легкая атлетика. Овладение техникой низкого старта. Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием. Развитие прыгучести, гибкости.	1		1		
63	Совершенствование техники метания мяча на дальность. Развитие выносливости. Бег 1000 м.	1		1		
64	Выполнение на оценку техники подтягивания на высокой и низкой перекладине. КУ – прыжки через скакалку за 1 мин.	1		1		
65	Бег 60м. Метания мяча на результат. Прыжок в длину .	1		1		
66	Совершенствование техники метания мяча на дальность. Развитие выносливости. Бег 1000 м.	1		1		
67	Инструктаж по Т. Б. Футбол. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек	1		1		
68	Удары по мячу и остановка мяча. Техника ведения мяча. Учебная игра.	1		1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		68		

**Управление образования Администрации Таврического  
муниципального района Омской области  
ОУ "Луговская школа"**

**РАССМОТРЕНО**

Руководитель МО учителей  
социально-гуманитарного цикла

\_\_\_\_\_  
Кириленко Ю.С.  
Протокол № 1 от «29» августа  
2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Замдиректора по УВР

\_\_\_\_\_  
Матвеева Т.М.  
«29» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор

\_\_\_\_\_  
Бугаева Л.И.  
Приказ № 83 от «30» августа 2023  
г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 1626776)

**учебного предмета «Физическая культура»  
для обучающихся 6 класса**

Составитель: Софиенко Галина Яковлевна  
учитель физической культуры  
1 категория

**с. Луговое 2023г.**

# 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:

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

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

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

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

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

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

выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию нанизком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

---

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

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

**Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

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

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика».** Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

**Модуль «Лёгкая атлетика».** Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.

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

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

*Модуль «Зимние виды спорта».* Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом; преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке; ранее разученные упражнения лыжной подготовки; передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

*Модуль «Спортивные игры».*

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

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

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

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

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

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

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

## 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.	<b>Возрождение Олимпийских игр</b>	1		1		обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения	Устный опрос;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>
1.2.	<b>Символика и ритуалы первых Олимпийских игр</b>	0.5		0.5		знакомятся с личностью Пьера де Кубертена, характеризуют его как основателя идеи возрождения Олимпийских игр и активного участника в формировании олимпийского движения; осмысливают олимпийскую хартию как основополагающий документ становления и развития олимпийского движения, приводят примеры её гуманистической направленности.; анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику, обсуждают влияние их на современное развитие олимпийского движения, приводят примеры	Устный опрос;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>
1.3.	<b>История первых Олимпийских игр современности</b>	0.5		0.5		рассматривают ритуалы организации и проведения современных Олимпийских игр, приводят примеры.; знакомятся с историей организации и проведения первых Олимпийских игр в Афинах; приводят примеры первых олимпийцев, вошедших в историю Олимпийских игр, знакомятся с их спортивными достижениями	Устный опрос;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>
Итого по разделу		2						
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>								
2.1.	<b>Составление дневника физической культуры</b>	0.5		0.5		знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры; заполняют дневник физической культуры в течение учебного года.	Устный опрос;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>
2.2.	<b>Физическая подготовка человека</b>	1		1		знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержательное наполнение (физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки	Устный опрос;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>
2.3.	<b>Правила развития физических качеств</b>	1		1		устанавливают причинно-следственную связь между физической подготовкой и укреплением организма.	Устный опрос;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>

2.4.	<b>Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой</b>	1		1		рассматривают и анализируют примерный план занятий физической подготовкой на учебную неделю, предлагают свои варианты для организации самостоятельных занятий; разрабатывают индивидуальный план занятий физической подготовкой и вносят его в дневник физической культуры; знакомятся с правилом «доступности и индивидуализации» при выборе величины физической нагрузки, рассматривают и анализируют способы определения величины физической нагрузки с учётом индивидуальных показателей физической подготовленности (по продолжительности и скорости выполнения, по количеству повторений).	Устный опрос;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>
2.5.	<b>Правила измерения показателей физической подготовленности</b>	0.5		0.5		подготовкой, выделяют характерные признаки (изменение цвета кожи и нарушение координации, субъективные ощущения самочувствия, показатели пульса); составляют таблицу признаков утомления при выполнении физических нагрузок и включают её в дневник физической культуры.	Устный опрос;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>
2.6.	<b>Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой</b>	0.5		0.5		разучивают способы самостоятельного составления содержания плана занятий физической подготовкой на основе результатов индивидуального тестирования; составляют план индивидуальных занятий на четыре тренировочных занятия в соответствии с правилами развития физических качеств и индивидуальных показателей физической подготовленности, включают разработанный план в дневник физической культуры.	Устный опрос;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>
2.7.	<b>Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах</b>	0.5		0.5		обсуждают целесообразность и эффективность закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн; знакомятся с правилами безопасности при проведении закаливающих процедур с помощью солнечных и воздушных ванн, купания в естественных водоёмах, приводят примеры возможных последствий их несоблюдения; знакомятся с температурными режимами закаливающих процедур и регулированием времени для их проведения	Устный опрос;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>
Итого по разделу		5						
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>								

3.1.	<b>Упражнения для коррекции телосложения</b>	1		1		определяют мышечные группы для направленного воздействия на них физических упражнений; отбирают необходимые физические упражнения и определяют их дозировку, составляют комплекс коррекционной гимнастики (консультируются с учителем); разучивают комплекс упражнений, включают его в самостоятельные занятия и планируют их в дневнике физической культуры.	Практическая работа;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>
3.2.	<b>Упражнения для профилактики нарушения зрения</b>	0.5		0.5		повторяют ранее освоенные упражнения зрительной гимнастики и отбирают новые упражнения; составляют индивидуальный комплекс зрительной гимнастики, определяют дозировку его упражнений и продолжительность выполнения	Устный опрос;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>
3.3.	<b>Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня</b>	0.5		0.5		отбирают упражнения для физкультпауз и определяют их дозировку (упражнения на растягивание мышц туловища и подвижности суставов); составляют комплекс физкультпаузы и разучивают его (возможно, с музыкальным сопровождением); включают содержание комплекса в дневник физической культуры и планируют его выполнение в режиме учебного дня	Устный опрос;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>
3.4.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Акробатическая комбинация</b>	2		2		повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с приземлением в упор присев, прыжки с поворотами и элементами ритмической гимнастики); составляют акробатическую комбинацию из 6—8 хорошо освоенных упражнений и разучивают её.	Практическая работа;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>
3.5.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Опорные прыжки</b>	2		2		повторяют технику ранее разученных опорных прыжков;	Практическая работа;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>
3.6.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Упражнения на низком гимнастическом бревне</b>	2		2		повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне и гимнастикой скамейке; разучивают упражнения на гимнастическом бревне (равновесие на одной ноге, стойка на коленях и с отведением ноги назад, полушпагат, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись)	Практическая работа;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>

3.7.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне	0.5		0.5		разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с приземлением в упор присев, прыжки с поворотами и элементами ритмической гимнастики); составляют акробатическую комбинацию из 6—8 хорошо освоенных упражнений и разучивают её.	Практическая работа;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>
3.8.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине	2		2		повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине; наблюдают и анализируют образец техники перемаха одной ногой вперёд и назад, определяют технические сложности в их исполнении, делают выводы	Практическая работа;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>
3.9.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине	0.5		0.5		описывают технику выполнения перемаха одной ногой вперёд и назад и разучивают её; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)	Практическая работа;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>
3.10.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Лазание по канату в три приёма	2		2		описывают технику выполнения лазанья по канату в три приёма, разучивают выполнение упражнений по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).	Практическая работа;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>
3.11.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Упражнения ритмической гимнастики	1		1		повторяют ранее разученные упражнения ритмической гимнастики, танцевальные движения; разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения для ритмической гимнастики (передвижения приставным шагом с движением рук и туловища, приседы и полуприседы с отведением одной руки в сторону, круговые движения туловища, прыжковые упражнения различной конфигурации)	Практическая работа;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>
3.12.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения	2		2		разучивают комбинацию и демонстрируют её выполнение.; знакомятся с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения	Практическая работа;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>
3.13.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Беговые упражнения	2		2		наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением	Практическая работа;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>

3.14.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега	1		1		описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением; контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); наблюдают и анализируют образец техники спринтерского бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации	Практическая работа;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>
3.15.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в высоту с разбега	2		2		наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом «перешагивание», уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику выполнения прыжка в высоту, выделяя технику исполнения отдельных его фаз, разучивают прыжок по фазам и в полной координации	Практическая работа;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>
3.16.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	2		2		контролируют технику выполнения прыжка в высоту другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).	Практическая работа;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>
3.17.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)	2		2		повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность; наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки	Практическая работа;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>
3.18.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений	1		1		разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков; контролируют технику метания малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).	Практическая работа;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>
3.19.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение одновременным одношажным ходом	6		6		повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах; наблюдают и анализируют образец техники одновременного одношажного хода, сравнивают с техникой ранее разученных способов ходьбы, находят отличительные признаки и делают выводы; описывают технику передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, выделяют фазы движения и их технические трудности; разучивают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом по фазам и в полной координации	Практическая работа;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>

3.20.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий	2		2		разучивают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом по фазам и в полной координации; контролируют технику передвижения на лыжах другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебной дистанции.	Практическая работа;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>
3.21.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	2		2		разучивают технику преодоления небольших препятствий, акцентируют внимание на выполнении технических элементов; контролируют технику преодоления препятствий другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).	Практическая работа;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>
3.22.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов	2		2		контролируют технику преодоления препятствий другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).; знакомятся с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов	Практическая работа;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>
3.23.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Технические действия баскетболиста без мяча	4		4		совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол; знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте); анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении; разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации	Практическая работа;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>
3.24.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча	4		4		разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации; контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах); изучают правила и играют с использованием разученных технических действий.; знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча	Практическая работа;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>

3.25.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе	10		10		совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий	Практическая работа;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>
3.26.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега	2		2		знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы; описывают технику удара по катящемуся мячу с разбега и сравнивают её с техникой удара по неподвижному мячу, выявляют имеющиеся различия, делают выводы по способам обучения; разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); совершенствуют технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах)	Практическая работа;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>
3.27.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния	2		2		играют в футбол по правилам с использованием разученных технических действий.; знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния	Практическая работа;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>
Итого по разделу		60						
<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>	1		1		осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	Тестирование;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>
Итого по разделу		1						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		68				

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	
		всего	контрольные работы	практические работы	План	факт
1.	Инструктаж по Т.Б. Легкая атлетика. Освоение спринтерского бега. Высокий старт, низкий старт.	1		1		
2.	Спринтерский бег. Низкий и высокий старт. Стартовый разгон и бег по дистанции. Лапта	1		1		
3.	Метания мяча техника выполнения. Высокий старт. Развитие скоростных способностей. Лапта.	1		1		
4.	Спринтерский бег. Высокий старт. Бег 30, 60 метров	1		1		
5.	Бег на средние дистанции. Развитие общей выносливости. Прыжок в длину с места. Лапта.	1		1		
6.	Прыжки в длину. Техника выполнения	1		1		
7.	Тестирование двигательных качеств (прыжки в длину с места, бег 60м., упражнения на гибкость).	1		1		
8.	Инструктаж по Т. Б. Спортивные игры (баскетбол). Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Стойка баскетболиста.	1		1		
9.	Совершенствование стойки и перемещений баскетболиста. Ведение мяча. Передача мяча	1		1		

10.	Совершенствование стойки и перемещений баскетболиста. Ведение мяча. Передача мяча	1		1		
11.	Совершенствование техники передачи мяча от груди и одной от плеча. Броски мяча в корзину.	1		1		
12.	Совершенствование техники передачи мяча одной от плеча и двумя руками от груди. Броски мяча в корзину. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	1		1		
13.	Совершенствование техники передачи мяча. Ловля мяча двумя руками от груди и одной от плеча. Броски мяча в корзину. Развитие силовых качеств.	1		1		
14.	Совершенствование техники передачи мяча. Ловля мяча. Броски в корзину. Развитие прыгучести.	1		1		
15.	Овладения техникой выполнения штрафного броска. Ведение мяча, передача и ловля мяча. Броски в корзину.	1		1		
16.	Совершенствование штрафного броска. Передача мяча и ловля мяча. Броски в корзину. Подъем корпуса из положения лежа.	1		1		
17.	КУ - подъем корпуса из положения лежа. Совершенствование технических действий баскетболиста. Учебная игра.	1		1		
18.	Развитие двигательных качеств Подведение итогов по разделу. Учебная игра.	1		1		

19.	Совершенствование штрафного броска. Передача мяча и ловля мяча. Броски в корзину. Подъем корпуса из положения лежа.	1		1		
20.	Инструктаж по Т. Б. Гимнастика. История развития гимнастики. ОРУ.	1		1		
21.	Инструктаж по Т. Б. Гимнастика. История развития гимнастики. ОРУ.	1		1		
22.	Строевые упражнения (перестроение из колонны по 1 в колонну по 4 дроблением и сведением). ОРУ. Висы (согнувшись, прогнувшись, смешанные висы). Правила Т. Б.	1		1		
23.	Строевые упражнения (перестроение из колонны по 2 и по 4 в колонну по 1 разведением и слиянием). ОРУ. Висы (согнувшись, прогнувшись, смешанные висы), подтягивания в висе.	1		1		
24.	Строевые упражнения (перестроение из колонны по 2 и по 4 в колонну по 8 в движении). ОРУ с отягощением. Висы, подтягивание в висе. Развитие силовых способностей.	1		1		
25.	Гимнастика. Освоение ОРУ без предметов на месте и в движении. Подводящие упражнения к изучению опорных прыжков.	1		1		

26.	Освоение ОРУ с предметами. Изучение опорного прыжка в гимнастике: вскок, соскок. Развитие силовой выносливости.	1		1		
27.	Закрепление опорного прыжка в гимнастике: вскок, соскок с гимнастического козла. Развитие силовой выносливости.	1		1		
28.	Акробатические упражнения: кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, мост. Развитие гибкости.	1		1		
29.	Закрепление акробатических упражнений. Развитие гибкости в парах.	1		1		
30.	Разучивание комплексов и комбинаций из акробатических упражнений. Развитие гибкости. Освоение техники упражнений в равновесии.	1		1		
31.	Разучивание комплексов и комбинаций из акробатических упражнений. Развитие гибкости. Освоение техники упражнений в равновесии.	1		1		
32.	Разучивание комплексов и комбинаций из акробатических упражнений. Развитие гибкости. Освоение техники упражнений в равновесии.	1		1		
33.	Инструктаж по Т. Б. Лыжная подготовка. Температурный режим, одежда, обувь лыжника.	1		1		

34.	Попеременный и одновременный двухшажный ход.	1		1		
35.	Техника одновременного двухшажного хода на оценку. Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Дистанция 1км.	1		1		
36.	КУ - техника бесшажного одновременного хода.	1		1		
37.	Подъем елочкой на склоне 45°. Техника спусков. Дистанция 2км.	1		1		
38.	Подъем елочкой на склоне 45°. Техника спусков. Дистанция 2км.	1		1		
39.	Торможение плугом.	1		1		
40.	КУ - техника подъема елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5км.	1		1		
41.	КУ - техника подъема елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5км.	1		1		
42.	КУ - техника торможения плугом. Спуск в средней стойке.	1		1		
43.	Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 3км.	1		1		
44.	Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 3км.	1		1		
45.	Тестирования на дистанции. Д – 1км., М – 2км.	1		1		
46.	Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки. Передвижение на лыжах ранее изученным способом.	1		1		

47.	Инструктаж по Т. Б. Волейбол. Овладение техникой передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещений.	1		1		
48.	Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещений. Развитие силовых качеств.	1		1		
49.	Совершенствование передачи мяча. Прием мяча. Поддача мяча. Развития прыгучести.	1		1		
50.	Совершенствование техники передачи мяча и прием мяча. Поддача мяча. Учебная игра.	1		1		
51.	Совершенствование техники передачи мяча. Прием мяча. Поддача мяча. Учебная игра.	1		1		
52.	Совершенствование техники передачи мяча. Прием мяча. Поддача мяча. Развитие скоростно – силовых качеств.	1		1		
53.	Совершенствование передачи и прием мяча в парах, тройках. Развитие скоростно – силовых качеств.	1		1		
54.	Контроль двигательных качеств – прыжки в длину с места, подтягивание на высокой перекладине, сгибание и разгибание в упоре лежа, упражнение на гибкость.	1		1		
55.	Совершенствование техники передачи и приема мяча. Поддача мяча. Развитие силы, прыгучести.	1		1		
56.	Совершенствование техники передачи и приема мяча. Поддача мяча. Развитие силы, прыгучести.	1		1		

57.	Совершенствование техники передачи и приема мяча. Подача мяча. Развитие силы, прыгучести.	1		1		
58.	Совершенствование техники передачи и приема мяча. Подача мяча. Развитие силы, прыгучести.	1		1		
59.	Совершенствование техники передачи и приема мяча. Подача мяча. Развитие силы, прыгучести.	1		1		
60.	Совершенствование техники передачи и приема мяча. Подача мяча. Развитие силы, прыгучести.	1		1		
61.	Совершенствование техники передачи и приема мяча. Подача мяча.	1		1		
62.	Инструктаж по Т. Б. Легкая атлетика. Овладение техникой низкого старта. Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием. Развитие прыгучести, гибкости.	1		1		
63.	Совершенствование техники метания мяча на дальность. Развитие выносливости. Бег 1000 м.	1		1		
64.	Выполнение на оценку техники подтягивания на высокой и низкой перекладине. КУ – прыжки через скакалку за 1 мин.	1		1		
65.	Бег 60м. Метания мяча на результат. Прыжок в длину.	1		1		
66.	Совершенствование техники метания мяча на дальность. Развитие выносливости. Бег 1000 м.	1		1		

67.	Инструктаж по Т. Б. Футбол. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек	1		1		
68.	Удары по мячу и остановка мяча. Техника ведения мяча. Учебная игра.	1		1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		68		

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Омской области**  
**Управление образования Администрации Таврического**  
**муниципального района Омской области**  
**ОУ "Луговская школа"**

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО учителей  
социально-гуманитарного цикла

Кириленко Ю.С.

Протокол № 1 от «29» августа  
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Замдиректора по УВР

Матвеева Т.М.

«29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Бугаева Л.И.

Приказ № 83 от «30» августа 2023  
г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**(ID 1569604)**  
**учебного предмета «Физическая культура»**  
**для обучающихся 7 класса**

Составитель: Софиенко Галина Яковлевна  
учитель физической культуры  
1 категория

с. Луговое 2023г.

# 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 7 классе обучающийся научится:

- проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;
- объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;
- объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;
- составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);
- выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);
- составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);
- выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);
- выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;
- выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;
- выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация перехода);
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
  - баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
  - волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
  - футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

---

**Знания о физической культуре.** Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России; роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта.

Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

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

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

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

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

«ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

### **Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

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

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика».** Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки).

Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

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

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

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

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

*Модуль «Зимние виды спорта».* Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона; переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

*Модуль «Спортивные игры».*

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

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

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

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.

# 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.	<b>Зарождение олимпийского движения</b>	0.5		0.5		обсуждают биографии многократных чемпионов зимних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения; обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии зимних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении; обсуждают биографии многократных чемпионов летних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения	Устный опрос;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>
1.2.	<b>Олимпийское движение в СССР и современной России</b>	0.5		0.5		обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии летних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении	Устный опрос;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>
1.3.	<b>Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами</b>	0.5		0.5		обсуждают условия и ситуации, в которых проявляются качества личности на занятиях физической культурой и спортом	Устный опрос;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>
1.4.	<b>Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом</b>	0.5		0.5		узнают примеры проявления личностных качеств великими спортсменами, приводят примеры из своего жизненного опыта	Устный опрос;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>
Итого по разделу		2						
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>								
2.1.	<b>Ведение дневника физической культуры</b>	0.2		0.2		составляют и заполняют дневник физической культуры в течение учебного года	Устный опрос;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>
2.2.	<b>Понятие «техническая подготовка»</b>	0.5		0.5		знакомятся с макетом плана занятий по технической подготовке, проводят сравнение с макетом плана занятий по физической подготовке, находят общие и отличительные признаки в их содержании, делают выводы	Устный опрос;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>
2.3.	<b>Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык»</b>	0.2		0.2		осмысливают понятие «двигательное действие», его общность и различие с понятием «физическое упражнение», рассматривают примеры и выявляют отличительные признаки, устанавливают причинно-следственную связь между двигательными действиями и физическими упражнениями; знакомятся с понятием «техника двигательного действия», рассматривают основные проявления техники, приводят примеры двигательных действий с хорошей и недостаточной техникой выполнения	Устный опрос;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>

2.4.	<b>Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий</b>	0.2		0.2		оценивают технику разученных упражнений и определяют качество их освоения.; рассматривают основные причины появления ошибок при обучении технике физических упражнений, обсуждают причины их появления и последствия для безопасности занятий физической культурой и спортом, делают выводы;	Устный опрос;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>	
2.5.	<b>Ошибки в технике упражнений и их предупреждение</b>	0.5		0.5		рассматривают основные причины появления ошибок при обучении технике физических упражнений, обсуждают причины их появления и последствия для безопасности занятий физической культурой и спортом, делают выводы; приводят примеры негативного влияния ошибок на качество выполнения двигательных действий	Устный опрос;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>	
2.6.	<b>Планирование занятий технической подготовкой</b>	0.5		0.5		изучают основные правила технической подготовки, осмысливают необходимость их соблюдения при самостоятельных занятиях по обучению новым физическим упражнениям	Устный опрос;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>	
2.7.	<b>Составление плана занятий по технической подготовке</b>	0.5		0.5		осмысливают понятие «техническая подготовка», выясняют значение технической подготовки в жизни человека и его профессиональной деятельности, укреплению здоровья и физической подготовленности, приводят примеры необходимости технической подготовки для школьников	Устный опрос;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>	
2.8.	<b>Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями</b>	0.2		0.2		обучаются способам диагностических процедур и правилам их проведения	Устный опрос;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>	
2.9.	<b>Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой</b>	0.2		0.2		оценивают индивидуальные показатели функционального состояния организма и сравнивают их со стандартными таблицами и оценочными шкалами;; анализируют результаты сравнения индивидуальных и стандартных показателей, планируют рекомендации для самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, вносят в дневник физической культуры изменения в содержание и направленность индивидуальных занятий (после консультации с учителем)	Устный опрос;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>	
Итого по разделу		3							
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>									
3.1.	<b>Упражнения для коррекции телосложения</b>	0.5		0.5		знакомятся со способами и правилами измерения отдельных участков тела	Устный опрос;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>	
3.2.	<b>Упражнения для профилактики нарушения осанки</b>	0.5		0.5		разучивают способы измерения окружности плеча, груди, талии, бедра, голени (обучение в парах)	Устный опрос;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>	

3.3.	<i>Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация</i>	2		2		составляют акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и добавляют новые упражнения; разучивают добавленные в комбинацию акробатические упражнения повышенной сложности и разучивают комбинацию в целом в полной координации (обучение в парах)	Зачет;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>
3.4.	<i>Модуль «Гимнастика». Акробатические пирамиды</i>	2		2		знакомятся с упражнениями из парных пирамид и пирамид в тройках; распределяются по группам, определяют место в пирамиде; анализируют способы построения пирамид и описывают последовательность обучения входящих в них упражнений; разучивают построение пирамиды и демонстрируют её выполнение (обучение в парах и тройках).; наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении	Практическая работа;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>
3.5.	<i>Модуль «Гимнастика». Стойка на голове с опорой на руки</i>	2		2		составляют план самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разучивают его по фазам и в полной координации; ведут наблюдения за техникой выполнения стойки другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах)	Практическая работа;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>
3.6.	<i>Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разработке акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений</i>	2		2		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разработке акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений; знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма	Практическая работа;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>
3.7.	<i>Модуль «Гимнастика». Лазанье по канату в два приёма</i>	2		2		повторяют и закрепляют технику лазанья по канату в три приёма, контролируют её выполнение другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в два приёма, обсуждают фазы его движения и сравнивают их с техникой лазанья в три приёма	Практическая работа;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>
3.8.	<i>Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма</i>	2		2		повторяют и закрепляют технику лазанья по канату в три приёма, контролируют её выполнение другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в два приёма, обсуждают фазы его движения и сравнивают их с техникой лазанья в три приёма	Практическая работа;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>

3.9.	Модуль «Гимнастика». Упражнения степ-аэробики	1		1		подбирают музыкальное сопровождение для комплекса степ-аэробики, разучивают комплекс под контролем частоты пульса	Устный опрос;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>
3.10.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий	2		2		наблюдают и анализируют образец бега с преодолением гимнастической скамейки (препятствия) способом «наступление», определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения; описывают технику выполнения бега с наступанием на гимнастическую скамейку, разучивают выполнение упражнения по фазам и в полной координации; наблюдают и анализируют образец преодоления гимнастической скамейки (препятствия) прыжковым бегом, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения	Практическая работа;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>
3.11.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»	2		2		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»	Практическая работа;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>
3.12.	Модуль «Лёгкая атлетика». Эстафетный бег	2		2		наблюдают и анализируют образец техники эстафетного бега, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения; описывают технику выполнения передачи эстафетной палочки во время бега по дистанции и сравнивают с техникой скоростного бега с высокого старта, выделяют отличительные признаки при начальной фазе бега	Практическая работа;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>
3.13.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега	2		2		наблюдают и анализируют образец техники эстафетного бега, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения; описывают технику выполнения передачи эстафетной палочки во время бега по дистанции и сравнивают с техникой скоростного бега с высокого старта, выделяют отличительные признаки при начальной фазе бега	Практическая работа;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>
3.14.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в катящуюся мишень	2		2		анализируют результативность самообучения метанию малого мяча по точности попадания в мишень, вносят коррекцию в процесс самообучения.	Практическая работа;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>
3.15.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений	2		2		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений	Практическая работа;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>

3.16.	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение на лыжах способом «упор»	2		2		наблюдают и анализируют образец техники торможения упором, выделяют его основные элементы и определяют трудности в их исполнении, формулируют задачи для самостоятельного обучения торможения упором при спуске на лыжах с пологого склона; разучивают технику подводящих упражнений и торможение плугом в полной координации при спуске с пологого склона	Практическая работа;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>
3.17.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике торможения упором	2		2		разучивают технику подводящих упражнений и торможение плугом в полной координации при спуске с пологого склона; контролируют технику выполнения торможения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).	Практическая работа;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>
3.18.	Модуль «Зимние виды спорта». Поворот упором при спуске с пологого склона	2		2		составляют план самостоятельного обучения повороту способом упора при спуске с пологого склона, разучивают его с постепенным увеличением крутизны склона	Практическая работа;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>
3.19.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения торможению упором при спуске с пологого склона	2		2		контролируют технику выполнения поворота другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).	Практическая работа;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>
3.20.	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	2		2		совершенствуют технику попеременной смены ходов во время прохождения учебной дистанции; контролируют технику переходов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).	Практическая работа;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>
3.21.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой при прохождении учебной дистанции	2		2		контролируют технику переходов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).	Практическая работа;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>
3.22.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ловля мяча после отскока от пола	2		2		контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).	Практическая работа;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>
3.23.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола	2		2		совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах)	Практическая работа;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>
3.24.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	2		2		контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). закрепляют и совершенствуют бросок мяча двумя руками от груди, изменяя расстояние и угол броска по отношению к корзине	Практическая работа;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>

3.25.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу</b>	2		2		контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).; закрепляют и совершенствуют бросок мяча двумя руками от груди, изменяя расстояние и угол броска по отношению к корзине	Практическая работа;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>
3.26.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> <b>Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения</b>	2		2		закрепляют и совершенствуют бросок мяча двумя руками от груди, изменяя расстояние и угол броска по отношению к корзине	Практическая работа;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>
3.27.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> <b>Верхняя прямая подача мяча</b>	4		4		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники верхней прямой подачи мяча, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, делают выводы; планируют задачи для самостоятельного освоения техники верхней прямой подачи мяча, разучивают подводящие упражнения, технику броска по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения верхней прямой подачи мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).	Практическая работа;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>
3.28.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подачи мяча через сетку</b>	4		4		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники верхней прямой подачи мяча, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, делают выводы; планируют задачи для самостоятельного освоения техники верхней прямой подачи мяча, разучивают подводящие упражнения, технику броска по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения верхней прямой подачи мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники передачи мяча через сетку за голову, определяют её основные элементы, особенности технического выполнения, делают выводы	Практическая работа;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>
3.29.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> <b>Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову</b>	2		2		разучивают технику передачи мяча за голову стоя на месте и с поворотом на 180° (обучение в парах).; разучивают технику перевода мяча через сетку способом передачи за голову стоя на месте и с поворотом на 180° (обучение в парах).; совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах)	Практическая работа;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>

3.30.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Средние и длинные передачи футбольного мяча	2		2		разучивают технику длинных и коротких передач по «прямой» и по «диагонали» (обучение в группах); знакомятся со стандартными тактическими действиями игроков при выполнении углового удара	Практическая работа;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>
3.31.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Тактические действия игры футбол	2		2		совершенствуют игровые и тактические действия в условиях игровой деятельности, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)	Практическая работа;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>
Итого по разделу		62						
<b>Раздел 4. СПОРТ</b>								
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	3	0	3		демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	Тестирование;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>
Итого по разделу		3						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68				

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	
		Всего	контрольные работы	практические работы	План	факт
1.	Инструктаж по Т. Б. Легкая атлетика. Овладение техникой спринтерского бега. Высокий старт, низкий старт.	1		1		
2.	Спринтерский бег. Низкий и высокий старт. Стартовый разгон и бег по дистанции. Лапта	1		1		
3.	Техника эстафетного бега. Высокий старт. Развитие скоростных способностей. Лапта.	1		1		
4.	Спринтерский бег. Высокий старт. Бег 30, 60 метров	1		1		
5.	Бег на средние дистанции. Развитие общей выносливости. Прыжок в длину с места. Лапта.	1		1		
6.	Тестирование двигательных качеств (прыжки в длину с места, бег 30м., упражнения на гибкость).	1		1		
7.	Овладение техникой метания малого мяча. Тестирование метания мяча.	1		1		
8.	Инструктаж по Т. Б. Спортивные игры (баскетбол). Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Стойка баскетболиста.	1		1		
9.	Совершенствование стойки и перемещений баскетболиста. Ведение мяча. Передача мяча	1		1		

10.	Совершенствование техники передачи мяча от груди и одной от плеча. Броски мяча в корзину.	1		1		
11.	Совершенствование техники передачи мяча одной от плеча и двумя руками от груди. Броски мяча в корзину. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	1		1		
12.	Совершенствование техники передачи мяча. Ловля мяча двумя руками от груди и одной от плеча. Броски мяча в корзину. Развитие силовых качеств.	1		1		
13.	Совершенствование техники передачи мяча. Ловля мяча. Броски в корзину. Развитие прыгучести.	1		1		
14.	Овладение техникой– штрафного броска. Ведение мяча, передача и ловля мяча. Броски в корзину.	1		1		
15.	Совершенствование штрафного броска. Передача мяча и ловля мяча. Броски в корзину. Подъем корпуса из положения лежа.	1		1		
16.	КУ - подъем корпуса из положения лежа. Совершенствование технических действий баскетболиста. Учебная игра.	1		1		
17.	Развитие двигательных качеств Подведение итогов по разделу. Учебная игра.	1		1		
18.	Совершенствование штрафного броска. Передача мяча и ловля мяча. Броски в корзину. Подъем корпуса из положения лежа.	1		1		

19.	Совершенствование штрафного броска. Передача мяча и ловля мяча. Броски в корзину. Подъем корпуса из положения лежа.	1		1		
20.	Инструктаж по Т. Б. Гимнастика. История развития гимнастики. ОРУ.	1		1		
21.	Строевые упражнения (перестроение из колонны по 1 в колонну по 4 дроблением и сведением). ОРУ. Висы (согнувшись, прогнувшись, смешанные висы). Правила Т. Б.	1		1		
22.	Строевые упражнения (перестроение из колонны по 2 и по 4 в колонну по 1 разведением и слиянием). ОРУ. Висы (согнувшись, прогнувшись, смешанные висы), подтягивания в висячем положении.	1		1		
23.	Строевые упражнения (перестроение из колонны по 2 и по 4 в колонну по 8 в движении). ОРУ с отягощением. Висы, подтягивание в висячем положении. Развитие силовых способностей.	1		1		
24.	Гимнастика. Освоение ОРУ без предметов на месте и в движении. Подводящие упражнения к изучению опорных прыжков.	1		1		
25.	Освоение ОРУ с предметами. Изучение опорного прыжка в гимнастике: вскок, соскок. Развитие силовой выносливости.	1		1		

26.	Закрепление опорного прыжка в гимнастике: вскок, соскок с гимнастического козла. Развитие силовой выносливости.	1		1		
27.	Акробатические упражнения: кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, мост. Развитие гибкости.	1		1		
28.	Закрепление акробатических упражнений. Развитие гибкости в парах.	1		1		
29.	Разучивание комплексов и комбинаций из акробатических упражнений. Развитие гибкости. Освоение техники упражнений в равновесии.	1		1		
30.	Разучивание комплексов и комбинаций из акробатических упражнений. Развитие гибкости. Освоение техники упражнений в равновесии.	1		1		
31.	Разучивание комплексов и комбинаций из акробатических упражнений. Развитие гибкости. Освоение техники упражнений в равновесии.	1		1		
32.	Разучивание комплексов и комбинаций из акробатических упражнений. Развитие гибкости. Освоение техники упражнений в равновесии.	1		1		
33.	Инструктаж по Т.Б. Элементы единоборств. Стойка и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов.	1		1		

34.	Элементы единоборств. Стойка и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов.	1		1		
35.	Элементы единоборств. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки.	1		1		
36.	Элементы единоборств. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки.	1		1		
37.	Инструктаж по Т.Б. Лыжная подготовка. Температурный режим, одежда, обувь лыжника.	1		1		
38.	Техника одновременного двухшажного хода на оценку. Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Дистанция 1км.	1		1		
39.	КУ - техника бесшажного одновременного хода.	1		1		
40.	Подъем елочкой на склоне 45°. Техника спусков. Дистанция 2км.	1		1		
41.	Подъем елочкой на склоне 45°. Техника спусков. Дистанция 2км.	1		1		
42.	Торможение плугом.	1		1		
43.	КУ - техника подъема елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5км.	1		1		

44.	КУ - техника подъема елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5км.	1		1		
45.	КУ - техника торможения плугом. Спуск в средней стойке.	1		1		
46.	Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 3км.	1		1		
47.	Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 3км.	1		1		
48.	Тестирования на дистанции. Д – 1км., М – 2км.	1		1		
49.	Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.	1		1		
50.	Инструктаж по Т. Б. Волейбол. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещений.	1		1		
51.	Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещений. Развитие силовых качеств.	1		1		
52.	Совершенствование передачи мяча. Прием мяча. Подача мяча. Развития прыгучести.	1		1		
53.	Совершенствование техники передачи мяча и прием мяча. Подача мяча. Учебная игра.	1		1		
54.	Совершенствование техники передачи мяча. Прием мяча. Подача мяча. Учебная игра.	1		1		
55.	Совершенствование техники передачи мяча. Прием мяча. Подача мяча. Развитие скоростно – силовых качеств.	1		1		

56.	Совершенствование передачи и прием мяча в парах, тройках. Развитие скоростно – силовых качеств.	1		1		
57.	Контроль двигательных качеств – прыжки в длину с места, подтягивание на высокой перекладине, сгибание и разгибание в упоре лежа, упражнение на гибкость.	1		1		
58.	Совершенствование техники передачи и приема мяча. Поддача мяча. Развитие силы, прыгучести.	1		1		
59.	Совершенствование техники передачи и приема мяча. Поддача мяча. Развитие силы, прыгучести.	1		1		
60.	Совершенствование техники передачи и приема мяча. Поддача мяча. Развитие силы, прыгучести.	1		1		
61.	Совершенствование техники передачи и приема мяча. Поддача мяча. Развитие силы, прыгучести.	1		1		
62.	Инструктаж по Т. Б. Легкая атлетика. Овладение техникой низкого старта. Техника разбега в прыжках в длину. Развитие прыгучести, гибкости.	1		1		
63.	Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием. Техника метания мяча. Развитие силы, прыгучести.	1		1		
64.	Тестирования прыжка в длину с места, упражнения на гибкость, бег 60м.	1		1		

65.	Развитие выносливости 1000м. Метания мяча. Учебная игра лапта.	1		1		
66.	Инструктаж по Т. Б. Футбол. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек	1		1		
67.	Удары по мячу и остановка мяча, техника ведения мяча. Развитие быстроты. Учебная игра.	1		1		
68.	Удары по мячу и остановка мяча, техника ведения мяча. Развитие быстроты. Учебная игра.	1		1		
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>		<b>68</b>		

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Омской области**  
**Управление образования Администрации Таврического**  
**муниципального района Омской области**  
**ОУ "Луговская школа"**

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО учителей  
социально-гуманитарного цикла

Кириленко Ю.С.

Протокол № 1 от «29» августа  
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Замдиректора по УВР

Матвеева Т.М.

«29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Бугаева Л.И.

Приказ № 83 от «30» августа 2023  
г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**(ID 1632829)**  
**учебного предмета «Физическая культура»**  
**для обучающихся 8 класса**

Составитель: Софиенко Галина Яковлевна  
учитель физической культуры  
1 категория

**с. Луговое 2023г.**

## **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 8 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

---

**Знания о физической культуре.** Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

**Способы самостоятельной деятельности.** Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

**Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.** Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

*Модуль «Лёгкая атлетика».* Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

*Модуль «Зимние виды спорта».* Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием; торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно; ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.

*Модуль «Спортивные игры».*

**Баскетбол.** Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками; передача мяча одной рукой от плеча и снизу; бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

**Волейбол.** Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

**Футбол.** Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. Игровая

деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

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.

## 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.	<b>Физическая культура в современном обществе</b>	0.5		0.5		анализируют и осмысливают понятие «всестороннее физическое развитие», определяют основные смысловые единицы, приводят примеры основных критериев	Устный опрос;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>
1.2.	<b>Всестороннее и гармоничное физическое развитие</b>	1		1		анализируют и осмысливают понятие «гармоничное физическое развитие», определяют смысловые единицы, приводят примеры основных критериев; готовят рефераты по темам: «Связь занятий физической культурой с всесторонним и гармоничным физическим развитием», «Характеристика основных критериев всестороннего и гармоничного физического развития и их историческая обусловленность», «Всестороннее и гармоничное физическое развитие современного человека»	Устный опрос;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>
1.3.	<b>Адаптивная физическая культура</b>	0.5		0.5		анализируют и осмысливают понятие «адаптивная физическая культура», цели и задачи адаптивной физической культуры, приводят примеры её социальной целесообразности; готовят доклады по темам: «История возникновения и развития адаптивной физической культуры как социального явления», «Лечебная физическая культура её направления и формы организации», «История и развитие Паралимпийских игр»	Устный опрос;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>
Итого по разделу		2						
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>								
2.1.	<b>Коррекция нарушения осанки</b>	1		1		изучают формы осанки и выясняют их отличительные признаки, знакомятся с возможными причинами нарушения и их последствиями для здоровья человека; измеряют индивидуальную форму осанки и подбирают состав корректирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корректирующей гимнастики; планируют индивидуальные занятия по корректирующей гимнастике и разрабатывают для них планы-конспекты.	Устный опрос;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>

2.2.	<b>Коррекция избыточной массы тела</b>	1		1		изучают причины появления избыточной массы тела, знакомятся с возможными её последствиями для здоровья человека; измеряют индивидуальную массу тела с помощью расчёта индекса массы тела (А. Кетле), измерения параметров частей тела; определяют с помощью стандартных таблиц уровень избыточной массы (степень ожирения); подбирают состав корректирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корректирующей гимнастики	Устный опрос;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>	
2.3.	<b>Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой</b>	0.5		0.5		повторяют правила планирования физических нагрузок, способы их контроля по частоте пульса; знакомятся с образцом плана-конспекта занятий спортивной подготовкой, сравнивают его с образцами планов занятий физической и технической подготовкой, выделяют различия и делают выводы; составляют план спортивной подготовки на месячный цикл, с учётом учебного материала, осваиваемого по рабочей программе учителя; составляют планы-конспекты спортивной тренировки на каждое последующее тренировочное занятие.	Устный опрос;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>	
2.4.	<b>Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий</b>	0.5		0.5		знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки по количеству повторений упражнения, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки; знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки по скорости выполнения упражнений, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки; знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки за счёт дополнительного внешнего отягощения упражнения, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки; конкретизируют содержание плана на месячный цикл, уточняют результат подготовки, этапы, задачи и промежуточные результаты	Устный опрос;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>	
Итого по разделу		3							
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>									

3.1.	<b>Профилактика умственного перенапряжения</b>	1		1		повторяют упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, комплексы физкультурминуток; знакомятся с понятием «релаксация», анализируют видовые направления релаксации (мышечная релаксация, регуляция вегетативной нервной системы), разучивают правила организации и проведения процедур релаксации;; знакомятся с основными признаками утомления и практикой использования видовых направлений релаксации; знакомятся с релаксационными упражнениями на расслабление мышц и разучивают их в определённой последовательности, используют в режиме учебного дня в сочетании с упражнениями физкультурминутки; знакомятся с релаксационными упражнениями на регуляцию вегетативной нервной системы, разучивают их в определённой последовательности и используют в режиме учебного дня в сочетании с упражнениями физкультурминутки	Устный опрос;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>
3.2.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Гимнастическая комбинация на перекладине</b>	5		5		закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных висов и упоров, гимнастических упражнений на низкой гимнастической перекладине	Практическая работа;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>
3.3.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине</b>	4		4		закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений на параллельных брусьях; знакомятся с образцом гимнастических упражнений комбинации учителя, наблюдают и анализируют их выполнение, описывают фазы движения и определяют их технические трудности	Практическая работа;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>
3.4.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики</b>	5		5		составляют гимнастическую композицию из хорошо освоенных упражнений ритмической гимнастики, упражнений степ-аэробики и акробатических упражнений, подбирают для неё музыкальное сопровождение (8—10 упражнений); разучивают гимнастическую комбинацию по частям и в полной координации; контролируют технику выполнения упражнений и комбинаций в полной координации другими учащимися, выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).	Практическая работа;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>

3.5.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Кроссовый бег</b>	4		4		знакомятся с кроссовым бегом как видом лёгкой атлетики, анализируют его общность и отличие от бега на длинные дистанции; определяют технические сложности в технике выполнения;; знакомятся с образцом техники бега по изменяющемуся грунту, по наклонному склону (вверх и вниз); сравнивают его технику с техникой гладкого бега, выделяют специфические особенности в выполнении; разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по изменяющемуся грунту, выполняют его в полной координации	Практическая работа;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>
3.6.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»</b>	1		1		контролируют технику выполнения прыжка другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); знакомятся с образцом прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», сравнивают с техникой прыжка способом «согнув ноги», выделяют специфические особенности в выполнении фаз движения, делают выводы; описывают технику выполнения прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», определяют задачи последовательного её освоения	Практическая работа;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>
3.7.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике</b>	1		1		проводят исходное тестирование и определяют различия между индивидуальными показателями и требованиями комплекса ГТО, устанавливают «ранги отставания» в результатах; определяют время участия в соревнованиях и на основе правил развития физических качества и обучения техники физических упражнений планируют систему тренировочных занятий в части подготовки по техническим дисциплинам, выделяют занятия технической и физической подготовкой в системе непрерывного тренировочного процесса	Практическая работа;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>
3.8.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах</b>	4		4		составляют планы самостоятельных тренировочных занятий физической и технической подготовкой, распределяют их по тренировочным циклам; развивают скоростно-силовые способности с использованием прыжковых упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулируют величину отягощения и скорость выполнения упражнений	Практическая работа;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>
3.9.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах</b>	2		2		совершенствуют технику метания спортивного снаряда на дальность (теннисного мяча), используют подводящие и подготовительные упражнения	Практическая работа;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>

3.10.	Модуль «Зимние виды спорта». Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	3		3		знакомятся с образцом учителя, анализируют и сравнивают технику передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом с техникой попеременного одношажного хода, выделяют фазы движения и оценивают технические трудности их выполнения; описывают технику выполнения одновременного бесшажного хода, формулируют задачи его последовательного изучения по фазам движения и в полной координации; разучивают подводящие упражнения, фазы движения одновременного бесшажного хода и передвижение в полной координации; контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).	Практическая работа;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>
3.11.	Модуль «Зимние виды спорта». Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	3		3		знакомятся с образцом техники преодоления препятствие широким шагом, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, разучивают в полной координации при передвижении двухшажным попеременным ходом; знакомятся с образцом техники преодоления препятствие перешагиванием, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, разучивают в полной координации во время передвижения попеременным двухшажным ходом; знакомятся с образцом техники перелезания через препятствие на лыжах, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, выделяют фазы движения, формулируют задачи и последовательность их решения	Практическая работа;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>
3.12.	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение боковым скольжением	3		3		закрепляют и совершенствуют технику торможения упором; знакомятся с образцом техники торможения боковым скольжением, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения; разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику торможения боковым скольжением при спуске с пологого склона.	Практическая работа;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>

3.13.	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного лыжного хода на другой	3		3		знакомятся с образцом техники перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, анализируют и определяют технические трудности выполнения, выделяют фазы движения, делают выводы по задачам самостоятельного обучения и последовательности их решения; разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику фаз движений; разучивают в полной координации переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход при передвижении по учебной дистанции; контролируют технику выполнения перехода с одного лыжного хода на другой и обратно другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).	Практическая работа;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>
3.17.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Повороты с мячом на месте	5		5		закрепляют и совершенствуют технические действия баскетболиста без мяча; знакомятся с образцом техники поворотов туловища в правую и левую сторону, анализируют технику выполнения и разучивают по образцу.	Практическая работа;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>
3.18.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	2		2		знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой от плеча, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения; разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу (обучение в парах); знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой снизу, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения; разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу (обучение в парах).	Практическая работа;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>
3.19.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	2		2		закрепляют и совершенствуют бросок мяча в корзину двумя руками от груди; знакомятся с образцом техники броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, сравнивают её с техникой броска мяча в корзину двумя руками от груди, находят общие и отличительные признаки, выделяют фазы движения, делают выводы о технических особенностях их выполнения; описывают технику выполнения броска мяча двумя руками в прыжке, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения, разучивают бросок по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения броска мяча в корзину двумя руками в прыжке другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).	Практическая работа;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>

3.20.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке</i>	2		2	<p>знакомятся с образцом техники броска мяча в корзину одной рукой в прыжке, сравнивают её с техникой броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, находят общие и отличительные признаки, выделяют фазы движения, делают выводы о технических особенностях их выполнения;</p> <p>описывают технику выполнения броска мяча одной рукой в прыжке, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения, разучивают бросок по фазам и в полной координации;</p> <p>контролируют технику выполнения броска мяча в корзину одной рукой в прыжке другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах);</p> <p>совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах).</p>	Практическая работа;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>
3.21.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямой нападающий удар</i>	4		4	<p>знакомятся с образцом техники прямого нападающего удара, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической их сложности, сравнивают с фазами верхней прямой подачи;</p> <p>описывают технику прямого нападающего удара, формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения;</p> <p>разучивают подводящие и имитационные упражнения для освоения прямого нападающего удара, обучаются отдельным фазам и выполнению техники в полной координации</p>	Практическая работа;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>
3.22.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Методические рекомендации по самостоятельному решению задач при разучивании прямого нападающего удара, способам контроля и оценивания его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его разучивания и закрепления</i>	1		1	<p>контролируют технику выполнения прямого нападающего удара другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).;</p> <p>знакомятся с образцом техники блокирования мяча в прыжке с места, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической сложности</p>	Практическая работа;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>

3.23.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». <b>Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места</b>	2		2		контролируют технику выполнения прямого нападающего удара другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).; знакомятся с образцом техники блокирования мяча в прыжке с места, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической сложности	Практическая работа;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>
3.24.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». <b>Тактические действия в игре волейбол</b>	2		2		знакомятся с образцом техники блокирования мяча в прыжке с места, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической сложности; формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения; разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику выполнения в полной координации (обучение в парах и группах); контролируют технику выполнения индивидуального блокирования мяча в прыжке с места другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).	Практическая работа;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>
3.25.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». <b>Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности</b>	1		1		знакомятся и разучивают тактическую схему нападения через передачу мяча игроку передней линии (в условиях учебной игровой деятельности); совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах).	Практическая работа;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>
3.26.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». <b>Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол</b>	2		2		знакомятся с тактической схемой игры «4-4-2» в классическом футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности; разучивают стандартные игровые комбинации «смена мест» и «стенка» в условиях игровой деятельности (обучение в группах); знакомятся с тактической схемой игры «3-1» в мини-футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности; разучивают возможные варианты игровой комбинации «от своих ворот» в условиях игровой деятельности (обучение в командах); играют по правилам классического футбола и мини-футбола с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)	Практическая работа;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>
Итого по разделу		62						

Раздел 4. СПОРТ								
4.1.	<b>Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</b>	1		1		осваивают содержание Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	Практическая работа;	<a href="https://irooo.ru/">https://irooo.ru/</a>
Итого по разделу		1						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		68				

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	
		всего	контрольные работы	практические работы	план	Факт
1.	Инструктаж по Т. Б. Легкая атлетика. Овладение техникой спринтерского бега. Высокий старт, низкий старт.	1		1		
2.	Спринтерский бег. Низкий и высокий старт. Стартовый разгон и бег по дистанции. Лапта	1		1		
3.	Техника эстафетного бега. Высокий старт. Развитие скоростных способностей. Лапта.	1		1		
4.	Спринтерский бег. Высокий старт. Бег 30, 60 метров	1		1		
5.	Бег на средние дистанции. Развитие общей выносливости. Прыжок в длину с места. Лапта.	1		1		
6.	Тестирование двигательных качеств (прыжки в длину с места, бег 30м., упражнения на гибкость).	1		1		
7.	Овладение техникой метания малого мяча. Тестирование метания мяча.	1		1		
8.	Инструктаж по Т. Б. Спортивные игры (баскетбол). Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Стойка баскетболиста.	1		1		
9.	Совершенствование стойки и перемещений баскетболиста. Ведение мяча. Передача мяча	1		1		

10.	Совершенствование техники передачи мяча от груди и одной от плеча. Броски мяча в корзину.	1		1		
11.	Совершенствование техники передачи мяча одной от плеча и двумя руками от груди. Броски мяча в корзину. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	1		1		
12.	Совершенствование техники передачи мяча. Ловля мяча двумя руками от груди и одной от плеча. Броски мяча в корзину. Развитие силовых качеств.	1		1		
13.	Совершенствование техники передачи мяча. Ловля мяча. Броски в корзину. Развитие прыгучести.	1		1		
14.	Овладение техникой– штрафного броска. Ведение мяча, передача и ловля мяча. Броски в корзину.	1		1		
15.	Совершенствование штрафного броска. Передача мяча и ловля мяча. Броски в корзину. Подъем корпуса из положения лежа.	1		1		
16.	КУ - подъем корпуса из положения лежа. Совершенствование технических действий баскетболиста. Учебная игра.	1		1		
17.	Развитие двигательных качеств Подведение итогов по разделу. Учебная игра.	1		1		
18.	Совершенствование штрафного броска. Передача мяча и ловля мяча. Броски в корзину. Подъем корпуса из положения лежа.	1		1		

19.	Совершенствование штрафного броска. Передача мяча и ловля мяча. Броски в корзину. Подъем корпуса из положения лежа.	1		1		
20.	Инструктаж по Т. Б. Гимнастика. История развития гимнастики. ОРУ.	1		1		
21.	Строевые упражнения (перестроение из колонны по 1 в колонну по 4 дроблением и сведением). ОРУ. Висы (согнувшись, прогнувшись, смешанные висы). Правила Т. Б.	1		1		
22.	Строевые упражнения (перестроение из колонны по 2 и по 4 в колонну по 1 разведением и слиянием). ОРУ. Висы (согнувшись, прогнувшись, смешанные висы), подтягивания в висячем положении.	1		1		
23.	Строевые упражнения (перестроение из колонны по 2 и по 4 в колонну по 8 в движении). ОРУ с отягощением. Висы, подтягивание в висячем положении. Развитие силовых способностей.	1		1		
24.	Гимнастика. Освоение ОРУ без предметов на месте и в движении. Подводящие упражнения к изучению опорных прыжков.	1		1		
25.	Освоение ОРУ с предметами. Изучение опорного прыжка в гимнастике: вскок, соскок. Развитие силовой выносливости.	1		1		

26.	Закрепление опорного прыжка в гимнастике: вскок, соскок с гимнастического козла. Развитие силовой выносливости.	1		1		
27.	Акробатические упражнения: кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, мост. Развитие гибкости.	1		1		
28.	Закрепление акробатических упражнений. Развитие гибкости в парах.	1		1		
29.	Разучивание комплексов и комбинаций из акробатических упражнений. Развитие гибкости. Освоение техники упражнений в равновесии.	1		1		
30.	Разучивание комплексов и комбинаций из акробатических упражнений. Развитие гибкости. Освоение техники упражнений в равновесии.	1		1		
31.	Разучивание комплексов и комбинаций из акробатических упражнений. Развитие гибкости. Освоение техники упражнений в равновесии.	1		1		
32.	Разучивание комплексов и комбинаций из акробатических упражнений. Развитие гибкости. Освоение техники упражнений в равновесии.	1		1		
33.	Инструктаж по Т.Б. Элементы единоборств. Стойка и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов.	1		1		

34.	Элементы единоборств. Стойка и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов.	1		1		
35.	Элементы единоборств. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки.	1		1		
36.	Элементы единоборств. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки.	1		1		
37.	Инструктаж по Т.Б. Лыжная подготовка. Температурный режим, одежда, обувь лыжника.	1		1		
38.	Техника одновременного двухшажного хода на оценку. Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Дистанция 1км.	1		1		
39.	КУ - техника бесшажного одновременного хода.	1		1		
40.	Подъем елочкой на склоне 45°. Техника спусков. Дистанция 2км.	1		1		
41.	Подъем елочкой на склоне 45°. Техника спусков. Дистанция 2км.	1		1		
42.	Торможение плугом.	1		1		
43.	КУ - техника подъема елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5км.	1		1		

44.	КУ - техника подъема елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5км.	1		1		
45.	КУ - техника торможения плугом. Спуск в средней стойке.	1		1		
46.	Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 3км.	1		1		
47.	Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 3км.	1		1		
48.	Тестирования на дистанции. Д – 1км., М – 2км.	1		1		
49.	Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.	1		1		
50.	Инструктаж по Т. Б. Волейбол. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещений.	1		1		
51.	Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещений. Развитие силовых качеств.	1		1		
52.	Совершенствование передачи мяча. Прием мяча. Подача мяча. Развития прыгучести.	1		1		
53.	Совершенствование техники передачи мяча и прием мяча. Подача мяча. Учебная игра.	1		1		
54.	Совершенствование техники передачи мяча. Прием мяча. Подача мяча. Учебная игра.	1		1		
55.	Совершенствование техники передачи мяча. Прием мяча. Подача мяча. Развитие скоростно – силовых качеств.	1		1		

56.	Совершенствование передачи и прием мяча в парах, тройках. Развитие скоростно – силовых качеств.	1		1		
57.	Контроль двигательных качеств – прыжки в длину с места, подтягивание на высокой перекладине, сгибание и разгибание в упоре лежа, упражнение на гибкость.	1		1		
58.	Совершенствование техники передачи и приема мяча. Подача мяча. Развитие силы, прыгучести.	1		1		
59.	Совершенствование техники передачи и приема мяча. Подача мяча. Развитие силы, прыгучести.	1		1		
60.	Совершенствование техники передачи и приема мяча. Подача мяча. Развитие силы, прыгучести.	1		1		
61.	Совершенствование техники передачи и приема мяча. Подача мяча. Развитие силы, прыгучести.	1		1		
62.	Инструктаж по Т. Б. Легкая атлетика. Овладение техникой низкого старта. Техника разбега в прыжках в длину. Развитие прыгучести, гибкости.	1		1		
63.	Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием. Техника метания мяча. Развитие силы, прыгучести.	1		1		
64.	Тестирования прыжка в длину с места, упражнения на гибкость, бег 60м.	1		1		

65.	Развитие выносливости 1000м. Метания мяча. Учебная игра лапта.	1		1		
66.	Инструктаж по Т. Б. Футбол. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек	1		1		
67.	Удары по мячу и остановка мяча, техника ведения мяча. Развитие быстроты. Учебная игра.	1		1		
68.	Удары по мячу и остановка мяча, техника ведения мяча. Развитие быстроты. Учебная игра.	1		1		
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>		<b>68</b>		

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Омской области**  
**Управление образования Администрации Таврического**  
**муниципального района Омской области**  
**ОУ "Луговская школа"**

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО учителей  
социально-гуманитарного цикла

Кириленко Ю.С.

Протокол № 1 от «29» августа  
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Замдиректора по УВР

Матвеева Т.М.

«29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Бугаева Л.И.

Приказ № 83 от «30» августа 2023  
г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебного предмета «Физическая культура»**  
**для обучающихся 9 класса**

Составитель: Софиенко Галина Яковлевна  
учитель физической культуры  
1 категория

**с. Луговое 2023г.**

## 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 9 классе* обучающийся научится:

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

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

составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);

составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

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

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

---

### ***Знания о физической культуре.***

Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

### ***Способы самостоятельной деятельности.***

Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

### ***Физическое совершенствование.***

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.

#### ***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

##### **Модуль «Гимнастика».**

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

##### **Модуль «Лёгкая атлетика».**

Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

##### **Модуль «Зимние виды спорта».**

Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

##### **Модуль «Плавание».**

Брасс: подводные упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом.

##### **Модуль «Спортивные игры».**

Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника, приёмы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка.

Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.

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.

### ***Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».***

#### ***Развитие силовых способностей.***

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на

гимнастических снарядах (брусках, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем положении и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

#### *Развитие скоростных способностей.*

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

#### *Развитие выносливости.*

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

#### *Развитие координации движений.*

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

#### *Развитие гибкости.*

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

#### *Упражнения культурно-этнической направленности.*

Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

#### *Специальная физическая подготовка.*

##### Модуль «Гимнастика».

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с

опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

1) Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

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

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

#### Футбол.

Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

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

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7160/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7160/</a>
Итого по разделу		2			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7453/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7453/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	4	0	4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219</a>
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12	0	12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/</a>
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	6	0	6	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/</a>
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	9	0	9	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/</a>

2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	0	10	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/</a>
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10	0	10	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3215/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3215/</a>
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	12	9	3	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/</a>
Итого по разделу					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	9	54	

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	
		всего	практические работы	контрольные работы	план	акт
1	Инструктаж по Т.Б. Легкая атлетика. Освоение спринтерского бега. Высокий старт, низкий старт.	1		1		
2	Спринтерский бег. Низкий и высокий старт. Стартовый разгон и бег по дистанции. Лапта	1		1		
3	Метания мяча техника выполнения. Высокий старт. Развитие скоростных способностей. Лапта.	1		1		
4	Спринтерский бег. Высокий старт. Бег 30, 60 метров	1		1		
5	Бег на средние дистанции. Развитие общей выносливости.  Прыжок в длину с места. Лапта.	1		1		
6	Прыжки в длину. Техника выполнения	1		1		
7	Тестирование двигательных качеств (прыжки в длину с места, бег 60м., упражнения на гибкость).	1		1		
8	Инструктаж по Т. Б. Спортивные игры (баскетбол). Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Стойка баскетболиста.	1		1		
9	Совершенствование стойки и перемещений баскетболиста. Ведение мяча. Передача мяча	1		1		
10	Совершенствование стойки и перемещений баскетболиста. Ведение мяча. Передача мяча	1		1		
11	Совершенствование техники передачи мяча от груди и одной от плеча. Броски мяча в корзину.	1		1		
12	Совершенствование техники передачи мяча одной от плеча и двумя руками от груди. Броски мяча	1		1		

	в корзину. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.					
13	Совершенствование техники передачи мяча. Ловля мяча двумя руками от груди и одной от плеча. Броски мяча в корзину. Развитие силовых качеств.	1		1		
14	Совершенствование техники передачи мяча. Ловля мяча. Броски в корзину. Развитие прыгучести.	1		1		
15	Овладения техникой выполнения штрафного броска. Ведение мяча, передача и ловля мяча. Броски в корзину.	1		1		
16	Совершенствование штрафного броска. Передача мяча и ловля мяча. Броски в корзину. Подъем корпуса из положения лежа.	1		1		
17	КУ - подъем корпуса из положения лежа. Совершенствование технических действий баскетболиста. Учебная игра.	1		1		
18	Развитие двигательных качеств Подведение итогов по разделу. Учебная игра.	1		1		
19	Совершенствование штрафного броска. Передача мяча и ловля мяча. Броски в корзину. Подъем корпуса из положения лежа.	1		1		
20	Инструктаж по Т. Б. Гимнастика.  История развития гимнастики.  ОРУ.	1		1		
21	Инструктаж по Т. Б. Гимнастика.  История развития гимнастики.  ОРУ.	1		1		
22	Строевые упражнения (перестроение из колонны по 1 в колонну по 4 дроблением и сведением). ОРУ.  Висы (согнувшись, прогнувшись, смешанные висы).  Правила Т. Б.	1		1		

23	Строевые упражнения (перестроение из колонны по 2 и по 4 в колонну по 1 разведением и слиянием).  ОРУ.  Висы (согнувшись, прогнувшись, смешанные висы), подтягивания в висе.	1		1		
24	Строевые упражнения (перестроение из колонны по 2 и по 4 в колонну по 8 в движении).  ОРУ с отягощением. Висы, подтягивание в висе.  Развитие силовых способностей.	1		1		
25	Гимнастика.  Освоение ОРУ без предметов на месте и в движении. Подводящие упражнения к изучению опорных прыжков.	1		1		
26	Освоение ОРУ с предметами.  Изучение опорного прыжка в гимнастике: вскок, соскок. Развитие силовой выносливости.	1		1		
27	Закрепление опорного прыжка в гимнастике: вскок, соскок с гимнастического козла. Развитие силовой выносливости.	1		1		
28	Акробатические упражнения: кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, мост. Развитие гибкости.	1		1		
29	Закрепление акробатических упражнений.  Развитие гибкости в парах.	1		1		
30	Разучивание комплексов и комбинаций из акробатических упражнений.  Развитие гибкости. Освоение техники упражнений в равновесии.	1		1		
31	Разучивание комплексов и комбинаций из акробатических упражнений.  Развитие гибкости. Освоение	1		1		

	техники упражнений в равновесии.					
32	Разучивание комплексов и комбинаций из акробатических упражнений.  Развитие гибкости. Освоение техники упражнений в равновесии.	1		1		
33	Инструктаж по Т. Б. Лыжная подготовка. Температурный режим, одежда, обувь лыжника.	1		1		
34	Попеременный и одновременный двухшажный ход.	1		1		
35	Техника одновременного двухшажного хода на оценку. Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Дистанция 1км.	1		1		
36	КУ - техника бесшажного одновременного хода.	1		1		
37	Подъем елочкой на склоне 45°. Техника спусков. Дистанция 2км.	1		1		
38	Подъем елочкой на склоне 45°. Техника спусков. Дистанция 2км.	1		1		
39	Торможение плугом.	1		1		
40	КУ - техника подъема елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5км.	1		1		
41	КУ - техника подъема елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5км.	1		1		
42	КУ - техника торможения плугом. Спуск в средней стойке.	1		1		
43	Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 3км.	1		1		
44	Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 3км.	1		1		
45	Тестирования на дистанции. Д – 1км., М – 2км.	1		1		
46	Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки. Передвижение на лыжах ранее изученным способом.	1		1		

47	Инструктаж по Т. Б. Волейбол. Овладение техникой передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещений.	1		1		
48	Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещений. Развитие силовых качеств.	1		1		
49	Совершенствование передачи мяча. Прием мяча. Подача мяча. Развития прыгучести.	1		1		
50	Совершенствование техники передачи мяча и прием мяча. Подача мяча. Учебная игра.	1		1		
51	Совершенствование техники передачи мяча. Прием мяча. Подача мяча. Учебная игра.	1		1		
52	Совершенствование техники передачи мяча. Прием мяча. Подача мяча. Развитие скоростно – силовых качеств.	1		1		
53	Совершенствование передачи и прием мяча в парах, тройках. Развитие скоростно – силовых качеств.	1		1		
54	Контроль двигательных качеств – прыжки в длину с места, подтягивание на высокой перекладине, сгибание и разгибание в упоре лежа, упражнение на гибкость.	1		1		
55	Совершенствование техники передачи и приема мяча. Подача мяча. Развитие силы, прыгучести.	1		1		
56	Совершенствование техники передачи и приема мяча. Подача мяча. Развитие силы, прыгучести.	1		1		
57	Совершенствование техники передачи и приема мяча. Подача мяча. Развитие силы, прыгучести.	1		1		
58	Совершенствование техники передачи и приема мяча. Подача мяча. Развитие силы, прыгучести.	1		1		
59	Совершенствование техники передачи и приема мяча. Подача	1		1		

	мяча. Развитие силы, прыгучести.					
60	Совершенствование техники передачи и приема мяча. Подача мяча. Развитие силы, прыгучести.	1		1		
61	Совершенствование техники передачи и приема мяча. Подача мяча.	1		1		
62	Инструктаж по Т. Б. Легкая атлетика. Овладение техникой низкого старта. Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием. Развитие прыгучести, гибкости.	1		1		
63	Совершенствование техники метания мяча на дальность. Развитие выносливости. Бег 1000 м.	1		1		
64	Выполнение на оценку техники подтягивания на высокой и низкой перекладине. КУ – прыжки через скакалку за 1 мин.	1		1		
65	Бег 60м. Метания мяча на результат. Прыжок в длину .	1		1		
66	Совершенствование техники метания мяча на дальность. Развитие выносливости. Бег 1000 м.	1		1		
67	Инструктаж по Т. Б. Футбол. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек	1		1		
68	Удары по мячу и остановка мяча. Техника ведения мяча. Учебная игра.	1		1		
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		68		68		