

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ АЛТАЙСКОГО КРАЯ  
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ РОДИНСКОГО РАЙОНА  
МБОУ РСОШ №1

РАССМОТРЕНО

Педагогический совет

МБОУ РСОШ №1

Протокол №1

от «29» 08. 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

Карташова И.В.

Протокол №1

от «29» 08. 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Барбье Т. Л.

Приказ № 197

от «29» 08. 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета

«Физическая культура»

для 5-9 классов основного общего образования

на 2024/2025 учебный год

Составители: Казаков В.В., Копыл С.И.

учителя физической культуры

село Родино, 2024

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 5 КЛАСС

### *Знания о физической культуре.*

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

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

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

### *Способы самостоятельной деятельности.*

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

### *Физическое совершенствование.*

#### *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

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

## *Спортивно-оздоровительная деятельность.*

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

### Модуль «Гимнастика».

Кувырки вперёд и назад в группировке, кувырки вперёд ноги «скрестно», кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики), опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

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

### Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

### Модуль «Зимние виды спорта».

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

### Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

## Модуль «Спорт».

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

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

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения *в 5 классе* обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком 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 обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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 обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода);

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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 обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

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

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

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).

**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.

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	<b>ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
2	<b>СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>	5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
3	<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВО</b>	58	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
4	Спорт	3	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
	Всего	68	

### ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		всего	контрольные работы	практические работы
1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	1	0	0
2.	Режим дня и его значение для современного школьника Самостоятельное составление индивидуального режима дня	1	0	0

3.	Упражнения утренней зарядки	1	0	0
4.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики Водные процедуры после утренней зарядки	1	0	0
5.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1	0	0
6.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0
7.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1	0	0
8.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	0
9.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	1	0	0
10.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	0	0

11.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	1	0	0
12.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	1	0	0
13.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	0
14.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	0
15.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	1	0	0
16.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	1	0	0
17.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	1	0	0

18.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	1	0	0
19.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	1	0	0
20.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	1	0	0
21.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	0
22.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	0
23.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ранее разученные технические действия с мячом	1	0	0
24.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ранее разученные технические действия с мячом	1	0	0
25.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	1	0	0
26.	Измерение индивидуальных показателей физического развития Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	0
27.	Упражнения на развитие гибкости	1	0	0

28.	Упражнения на развитие координации	1	0	0
29.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно оздоровительная деятельность»	1	0	0
30.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке	1	0	0
31.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	1	0	0
32.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1	0	0
33.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	0
34.	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла	1	0	0
35.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1	0	0
36.	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1	0	0
37.	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1	0	0
38.	Модуль «Гимнастика». Упражнения на формирование телосложения	1	0	0
39.	Модуль «Гимнастика». Организация и проведение самостоятельных занятий Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	1	0	0

40.	Модуль «Зимние виды спорта» Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы Ведение дневника физической культуры	1	0	0
41.	Модуль «Зимние виды спорта». Освоение техники лыжных ходов. Одновременный одношажный ход. Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1	0	0
42.	Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 2 км. Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1	0	0
43.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	0
44.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	0
45.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	0
46.	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	1	0	0
47.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	1	0	0

48.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	0
49.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	0
50.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	0
51.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1	0	0
52.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1	0	0
53.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1	0	0
54.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении	1	0	0
55.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении	1	0	0
56.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Ранее разученные технические действия с мячом	1	0	0

57.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	1	0	0
58.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0
59.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0
60.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	1	0	0
61.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол Модуль «Спортивные игры. Футбол ». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	0
62.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	1	0	0
63.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	1	0	0
64.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в высоту с прямого разбега.	1	0	0
65.	Модуль «Лёгкая атлетика». Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0

66.	Модуль «Лёгкая атлетика». Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0
67.	Модуль «Лёгкая атлетика». Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0
68.	Модуль «Лёгкая атлетика». Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0
	<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>	68	0	0

### **Формы учёта рабочей программы воспитания в рабочей программе по физической культуре**

Рабочая программа воспитания МБОУ РСОШ №1 реализуется в том числе и через использование воспитательного потенциала уроков физической культуры. Эта работа осуществляется в следующих формах:

- Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
- Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений, событий через
  - демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности
  - использование на уроках информации, затрагивающей важные социальные, нравственные, этические вопросы
- Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей через подбор соответствующих проблемных ситуаций для обсуждения в классе
- Инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, лицам.
- Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.
- Применение на уроке интерактивных форм работы, стимулирующих

познавательную мотивацию обучающихся.

□ Применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися.

- Выбор и использование на уроках методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания.

- Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в форме включения в урок различных исследовательских заданий, что дает возможность обучающимся приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных гипотез, уважительного отношения к чужим идеям, публичного выступления, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

- Установление уважительных, доверительных, неформальных отношений между учителем и учениками, создание на уроках эмоционально-комфортной среды.

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

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

Физическая культура. 5-7 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Введите свой вариант:

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9кл.: пособие для учителей образоват организаций/В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2014г 4.Физическая культура Методические рекомендации

М.Я.Виленский, В.Т.Чичикин, Т.Ю.Торочкова под ред.М.Я.Виленского М.:Просвещение,2014г

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

<http://school-collection.edu.ru/>

<https://www.youtube.com> > watch

<http://www.edu.ru>

<http://window.edu.ru>

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Стеллаж для инвентаря

Стойки волейбольные с волейбольной сеткой

Мяч баскетбольный

Мяч футбольный

Мяч волейбольный

Насос для накачивания мячей

Система для перевозки и хранения мячей

Скамейка гимнастическая универсальная

Мат гимнастический прямой

Стенка гимнастическая  
Скакалка  
Мяч для метания  
Мяч резиновый  
Набор для подвижных игр (в сумке)  
Стеллаж для лыж  
Лыжный комплект  
Обруч гимнастический  
Аптечка универсальная для оказания первой медицинской помощи (в соответствии с приказом №822н)  
Бревно гимнастическое напольное постоянной высоты

## **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Компьютер учителя с периферией/ноутбук (лицензионное программное обеспечение, программное обеспечение)  
Многофункциональное устройство/принтер  
Свисток  
Секундомер  
Рулетка

## **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

лыжи, мячи, маты, канат, степы, эстафетная палочка, гимнастическое бревно, козел, шведская стенка

## **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Ноутбук  
Мультимедийный проектор  
Колонки

### **Аннотация**

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

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

«Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

## **6 КЛАСС**

### *Знания о физической культуре.*

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

### *Способы самостоятельной деятельности.*

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

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

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 приеме 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	Электронные (цифровые)образовательные ресурсы
1	ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
2	СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
3	ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ	58	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
4	Спорт	3	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
	Всего	68	

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		всего	контрольные работы	практические работы
1.	Техника безопасности на уроках физической культуры. Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	1		
2.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с понятием «здоровый образ жизни». Беговые упражнения на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1		
3.	Миф о зарождении олимпийских игр. Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1		

4.	Правила составления индивидуального режима дня. Техника выполнения высокого старта при беге на короткие дистанции	1		
5.	Самостоятельное составления индивидуального режима дня. Техника бега на длинные дистанции.	1		
6.	Правила подбора упражнений для самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Равномерное передвижение при беге на длинные дистанции	1		
7.	Осанка человека. ТБ на занятиях прыжками. Техника прыжков в длину с разбега способом "согнув ноги"	1		
8.	Прыжки в длину с 3-х и 5 шагов разбега, техника.	1		
9.	Измерение индивидуальных показателей физического развития. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1		
10.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол» ТБ на занятиях баскетболом. История развития баскетбола. Упражнения для профилактики нарушения осанки	1		
11.	Подводящие упражнения для освоения технических действий игры баскетбол.	1		

12.	Организация и проведение самостоятельных занятий. Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1		
13.	Совершенствование передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди.	1		
14.	Упражнения на развитие координации. Техника ведения баскетбольного мяча.	1		
15.	Способы самостоятельного совершенствования техники ведения баскетбольного мяча.	1		
16.	Техника броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1		

17.	Способы самостоятельного совершенствования техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1		
18.	Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность». Ведение дневника физической культуры	1		
19.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «физкультурно -оздоровительная деятельность». Совершенствование техники кувырка вперед в группировке	1		

20.	Модуль «Гимнастика». Упражнения утренней зарядки. Кувырок назад в группировке	1		
21.	Техника выполнения кувырка вперед ноги скрестно	1		
22.	Техника выполнения кувырка назад из стойки на лопатках	1		
23.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	1		
24.	Водные процедуры после утренней зарядки. Упражнения с гимнастической палкой.	1		
25.	Упражнения на развитие гибкости. Подготовка для сдачи норматива ГТО.	1		
26.	Упражнения на формирование телосложения. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подготовка для сдачи норматива ГТО.	1		

27.	Подводящие упражнения для опорного прыжка на гимнастического козла	1		
28.	Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1		
29.	Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1		
30.	Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1		
31.	Игры на формирование мышечного корсета, осанки	1		
32.	Комплекс упражнений для с предметами. Упражнения со скакалкой. Прыжки через скакалку за единицу времени	1		
33.	Модуль «Зимние виды спорта» Правила передвижения с лыжами в строю. Способы использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости.	1		
34.	Освоение техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1		
35.	Совершенствование техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом	1		
36.	Прохождение дистанции на учебном круге попеременным двухшажным ходом	1		
37.	Повороты на лыжах способом переступания	1		

38.	Техника поворота на лыжах способом переступания во время передвижения попеременным двушажным ходом	1		
39.	Техника подъёма в горку на лыжах способом «лесенка»	1		
40.	Совершенствование подъёма в горку на лыжах способом «лесенка»	1		
41.	Техника спуска на лыжах с пологого склона	1		
42.	Способы самостоятельного освоения спуска на лыжах с пологого склона	1		
43.	Техника преодоления бугров и впадин во время спуска на лыжах с пологого склона	1		
44.	Способы самостоятельного освоения техник преодоления бугров и впадин во время спуска на лыжах с пологого склона	1		
45.	Техника торможения способом «плугом» при спуске на лыжах с пологого склона	1		
46.	Прохождение дистанции на учебном круге. Освоение изученных ходов.	1		
47.	Разминка на учебном круге. Лыжные гонки – соревнования.	1		

48.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол» ТБ на занятиях волейболом. Подготовительные и подводящие упражнения для освоения технических действий игры волейбол	1		
49.	Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1		
50.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	1		
51.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	1		
52.	Модуль «Спортивные игры. Футбол» ТБ на занятиях футболом. Удар по неподвижному мячу	1		
53.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1		
54.	Ведение футбольного мяча	1		
55.	Обводка мячом ориентиров	1		
56.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по ТБ при выполнении упражнений в метании малого мяча. Упражнения на развитие точности движения	1		
57.	Техника метания малого мяча в неподвижную мишень, из положения стоя на месте	1		
58.	Упражнения на развитие координации и точности движений для метания малого мяча в неподвижную мишень	1		

59.	Упражнения на развитие глазомера для метания малого мяча в неподвижную мишень	1		
60.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения техники метания малого мяча в неподвижную мишень	1		
61.	Промежуточная аттестация	1		
62.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения техники метания малого мяча на дальность	1		
63.	Игры-эстафеты с использованием малого мяча	1		
64.	Правила соревнований по легкой атлетике.	1		
65.	Бег из различных исходных положений	1		
66.	Содержание требований Комплекса ГТО 3-й ступени	1		
67.	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	1	
68.	Оценивание индивидуального физического развития с помощью стандартных возрастных показателей.	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

## Формы учёта рабочей программы воспитания в рабочей программе по физической культуре

Рабочая программа воспитания МБОУ РСОШ №1 реализуется в том числе и через использование воспитательного потенциала уроков физической культуры. Эта работа осуществляется в следующих формах:

- Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.

- Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений, событий через:

- Демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности

- Использование на уроках информации, затрагивающей важные социальные, нравственные, этические вопросы

- Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для формирования обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей через подбор соответствующих проблемных ситуаций для обсуждения в классе

- Инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, лицам.

- Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.

- Применение на уроке интерактивных форм работы, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся.

- Применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися.

- Выбор и использование на уроках методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом целью и задачами воспитания.

- Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в форме включения в урок различных исследовательских заданий, что дает возможность обучающимся приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных гипотез, уважительного отношения к чужим идеям, публичного выступления, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

- Установление уважительных, доверительных, неформальных отношений между учителем и учениками, создание на уроках эмоционально-комфортной среды.

# **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

## **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура. 5-7 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Введите свой вариант:

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Матвеев А. П. Уроки физической культуры. Методические рекомендации 5—7 классы — М. : Просвещение, 2014

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

- Российская электронная школа ([resh.edu.ru](http://resh.edu.ru)),
- ВФСК ГТО ([gto.ru](http://gto.ru)),- ГТО76.pф.

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Стеллаж для инвентаря

Стойки волейбольные с волейбольной сеткой

Мяч баскетбольный

Мяч футбольный

Мяч волейбольный

Насос для накачивания мячей

Система для перевозки и хранения мячей

Скамейка гимнастическая универсальная

Мат гимнастический прямой

Стенка гимнастическая

Скакалка

Мяч для метания

Мяч резиновый

Набор для подвижных игр (в сумке)

Стеллаж для лыж

Лыжный комплект

Обруч гимнастический

Аптечка универсальная для оказания первой медицинской помощи (в соответствии с приказом №822н)

Бревно гимнастическое напольное постоянной высоты

### **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Компьютер учителя с периферией/ноутбук (лицензионное программное обеспечение, программное обеспечение)

Многофункциональное устройство/принтер

Свисток

## Аннотация

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

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

## 7 КЛАСС

### *Знания о физической культуре.*

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

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

### *Способы самостоятельной деятельности.*

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

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

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической

культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

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

#### *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

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	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	<b>ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
2	<b>СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>	3	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
3	<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>	44	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
4	Спорт	20	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
	Всего	68	

### ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№п/п	Тема урока	Количество часов		
		всего	Контрольные работы	Практические работы
1.	Модуль «Легкая атлетика». Зарождение олимпийского движения. Т.Б. на занятиях. История легкой атлетики.	1	0	0

2.	История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Спринтерский бег, эстафетный бег. Высокий старт до 30-40м.Бегсускорением40-50м. Эстафеты.	1	0	0
3.	Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах	1	0	0
4.	Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Спринтерский бег, эстафетный бег. Высокий старт. Бег сускорением50-60м. Финиширование.	1	0	0
5.	Спринтерский бег, эстафетный бег. Высокий старт. Финиширование. Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом	1	0	0
6.	Бег 60 м (на результат).Правила соревнований в беге на короткие дистанции. (тест ГТО)	1	0	0
7.	.Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых и технических дисциплинах	1	0	0

8.	Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах	1	0	0
9.	Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги". Метание малого мяча. Ведение дневника физической культуры	1	0	0
10.	Прыжок в длину с разбега(техника выполнения). Правила соревнований в прыжках в длину с разбега. (тест ГТО)	1	0	0
11.	Метание малого мяча на дальность (техника выполнения). Правила соревнований в метании мяча. (тест ГТО)	1	0	0
12.	Ошибки в технике упражнений и их предупреждение. Преодоление препятствий. Равномерный бег 12 минут. Подвижные игры	1	0	0
13.	Бег 1500 м (на результат).Правила соревнований в беге на средние дистанции. (тест ГТО)	1	0	0
14.	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой Бег по пересечённой местности. Преодолениепрепятствий.Равномерныйбег 10 минут. Развитие выносливости. Подвижные игры.	1	0	0
15.	Бег 2000 м (без учёта времени). Правила соревнований в беге на длинные дистанции. Спортивные игры. (тест ГТО)	1	0	0

16.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0
17.	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями Правила подбора подготовительных и подводящих упражнений для самостоятельного освоения техники гимнастических упражнений	1	0	0
18.	Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык» Акробатические комбинации из разученных упражнений	1	0	0
19.	Техника акробатической комбинации из разученных упражнений. Упражнения стен-аэробики.	1	0	0
20.	Способы самостоятельного освоения техники акробатической комбинации из разученных упражнений	1	0	0
21.	Зачёт: Тест на гибкость (Тест ГТО). Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье, от уровня скамьи-см.	1	0	0
22.	Стойка на голове с согнутыми ногами. "Мост" стоя без помощи. ОРУ с предметами	1	0	0
23.	Лазанье по канату в дваприёма. Кувырок: вперёд в стойку на лопатках, назад в полушпагат	1	0	0
24.	Стойка на голове с согнутыми ногами. "Мост" стоя без помощи. ОРУ с предметами	1	0	0
25.	Зачёт: Подтягивание на перекладине в висе (на результат)-юноши; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (на результат)-девушки. (Тест ГТО)	1	0	0
26.	Понятие «техническая подготовка История, основные правила и приёмы игры в баскетбол	1	0	0
27.	Планирование занятий технической подготовкой. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча на месте с сопротивлением защитника. Ловля мяча после отскока от пола	1	0	0
28.	Ловля мяча после отскока от пола Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока (техника выполнения	1	0	0
29.	Остановка прыжком. Повороты с мячом. Бросок двумя руками снизу в движении. Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1	0	0

30.	Ловля мяча после отскока от пола Повороты с мячом. Мини-баскетбол	1	0	0
31.	Остановка прыжком. Повороты с мячом. Бросок двумя руками снизу в движении	1	0	0
32.	.Бросок мяча в корзину одной рукой от груди после ведения Передача мяча в парах в движении с сопротивлением	1	0	0
33.	Одежда, обувь, лыжный инвентарь. Самонаблюдение и самоконтроль. Проект «Лыжные гонки в программе современных Олимпийских игр»	1	0	0
34.	Совершенствование техники передвижения попеременным двушажным ходом с равномерной скоростью по учебной дистанции	1	0	0
35.	.Совершенствование техники передвижения одновременным одношажным ходом с равномерной скоростью по учебной дистанции	1	0	0
36.	Модуль «Зимние виды спорта». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	1	0	0
37.	Совершенствование техники перехода с попеременного двушажного на одновременный одношажный ход во время прохождения учебной дистанции равномерной скоростью	1	0	0
38.	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного лыжного хода на другой. Правила соревнований по лыжным гонкам. (тест ГТО)	1	0	0
39.	.Способы самостоятельного совершенствования техники торможения упором при спуске на лыжах с пологого склона	1	0	0
40.	Способы самостоятельного совершенствования техники поворота упором при спуске на лыжах с пологого склона	1	0	0
41.	.Способы самостоятельного совершенствования техники перехода с попеременного двушажного на одновременный одношажный ход с изменяющейся скоростью передвижения	1	0	0
42.	Модуль «Зимние виды спорта». Способы преодоления естественных препятствий на лыжах. (тест ГТО)	1	0	0
43.	Зачёт: Прохождение дистанции 3 км (без учёта времени)	1	0	0

44.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0
45.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол».История, основные правила и приёмы игры в волейбол. Использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подача мяча через сетку	1	0	0
46.	.Использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подача мяча через сетку	1	0	0
47.	Передача двумя руками сверху в парах через сетку. Приём мяча снизу в парах. Передачи за голову	1	0	0
48.	Передача двумя руками сверху в парах через сетку. Приём мяча снизу в парах. Передачи за голову	1	0	0
49.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол».Комбинации из разученных элементов в парах. Верхняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1	0	0
50.	Комбинации из разученных элементов в парах. Верхняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1	0	0
51.	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах. Инструктаж по Т.Б. Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание	1	0	0
52.	.Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание	1	0	0
53.	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание. Правила соревнований в прыжках в высоту с разбега	1	0	0
54.	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах.	1	0	0

	Спринтерский бег эстафетный бег.			
55.	Спринтерский бег, эстафетный бег. Высокий старт .Бег с ускорением 30-50м. Старты из разных положений	1	0	0
56.	Бег 60 м (на результат).Правила соревнований в беге на короткие дистанции	1	0	0
57.	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1	0	0
58.	Метание малого мяча на дальность. Бросок набивного мяча	1	0	0
59.	Техника прыжка в длину с разбега способом прогнувшись	1	0	0
60.	Комплекс упражнений для коррекции телосложения Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	0
61.	Прыжок в длину с места. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа. (тест ГТО)	1	0	0
62.	Модуль "Лёгкая атлетика". Кроссовый бег. Бег по пересечённой местности. Преодоление препятствий. Равномерный бег 10 минут. Развитие выносливости	1	0	0
63.	Правила соревнований в беге на длинные дистанции. (Тест ГТО). Бег1000м на результат	1	0	0
64.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0
65.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол. Инструктаж по ТБ. История, основные правила и приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения	1	0	0
66.	Техника удара по катящемуся футбольному мячу. Тактические действия при выполнении углового удара в условиях учебной игровой деятельности мячу с разбега	1	0	0

67.	Техника передачи футбольного мяча с разбега на большое расстояние. Техника удара по катящемуся футбольному мячу.	1	0	0
68.	.Модуль «Спортивные игры. Футбол». Совершенствование технических действий игры в футбол в условиях учебной игровой деятельности	1	0	0
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68		

### **Формы учёта рабочей программы воспитания в рабочей программе по физической культуре**

Рабочая программа воспитания МБОУ РСОШ №1 реализуется в том числе и через использование воспитательного потенциала уроков физической культуры. Эта работа осуществляется в следующих формах:

- Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
- Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений, событий через:
  - демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности
  - использование на уроках информации, затрагивающей важные социальные, нравственные, этические вопросы
    - Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей через подбор соответствующих проблемных ситуаций для обсуждения в классе
    - Инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, лицам.
    - Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.
    - Применение на уроке интерактивных форм работы, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся.
    - Применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися.
- Выбор и использование на уроках методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания.
- Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в форме включения в урок различных исследовательских заданий, что дает возможность обучающимся приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных гипотез, уважительного отношения к чужим идеям, публичного выступления, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.
- Установление уважительных, доверительных, неформальных отношений между

учителем и учениками, создание на уроках эмоционально-комфортной среды.

---

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

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

Физическая культура;

6-7класс/МатвеевА.П.;

Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Физическая культура.5;Акционерное

общество«Издательство«Просвещение»;Физическаякультура.5;

7классы: Учебник для общеобразоват. организаций/[М.Я.Виленский и др.];подред .М.Я.Виленского.— М.: Просвещение;

2019.— 239 с.;

Физическая культура.5,6,7 классы:Учебник для

общеобразоват.организаций/[М.Я.Виленский и др.];подред. М.Я. Виленского. — М.:Просвещение, 2019. —239 с.

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Виленский М.Я.

Физическая культура. Методические рекомендации.

5–7классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций/М.Я.Виленский, В.Т.Чичикин,Т.Ю.

Торочкова;под

ред. М. Я. Виленского. — 3-е изд. — М. : Просвещение, 2017. — 191 с. — ISBN 978-5-09-042785-2.Пособие разработано в соответствии с требованиями к результатам

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

<https://resh.edu.ru/https://o>

[ld.iro22.ru](https://resh.edu.ru/https://oid.iro22.ru)

## **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

спортивный комплекс, шведская стенка, баскетбольные кольца, канат, мишени, обручи, гимнастические палки, маты, объемные модули, лыжи, мячи разного диаметра, массажные мячи, мячи для метания (набивные), фитболы, стойки для подлезания, ориентиры, кольцебросы, мешочки с песком, тележки для пособий, гимнастические скамейки, нетрадиционное физкультурное оборудование, диски здоровья.

---

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

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

Физическая культура. Футбол для всех, 5-9 класс/Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 6-7 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Физическая культура, 5-7 класс/Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество

сограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-

ГРАФ»; Акционерное общество

«Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 7-9 класс/Погадаев Г.И., ООО «ДРОФА»; АО «Издательство Просвещение»; Физическая культура, 5-7 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. Шахматы в школе, 7 класс/Прудникова Е.А., Волкова Е.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура. 5-7 класс/Виленский М.Я., Туревский

И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Введите свой вариант:

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

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

<https://resh.edu.ru/subject/9/7/http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2http://zdd.1september.ru/>

# **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

---

## **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Лыжи, мячи, гантели и др.

## **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЛАБОРАТОРНЫХ, ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ, ДЕМОНСТРАЦИЙ**

Интерактивная доска. Мультимедийный проектор

### **8 КЛАСС**

#### ***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 «Плавание».

Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди, старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Проплывание учебных дистанций кролем на груди и на спине.

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	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	<b>ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
2	<b>СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>	3	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
3	<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>	44	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
4	Спорт	20	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
	Всего	68	

### ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№п/п	Темаурока	Количество часов		
		всего	Контрольные работы	Практические работы
1.	Модуль «Легкая атлетика». Зарождение олимпийского движения. Т.Б. на занятиях. История легкой атлетики.	1	0	0
2.	История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Спринтерский бег, эстафетный бег. Высокий старт до 30-40м. Бег с ускорением 40-50м. Эстафеты.	1	0	0
3.	Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах	1	0	0
4.	Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Спринтерский бег, эстафетный бег. Высокий старт. Бег с ускорением 50-60м. Финиширование.	1	0	0

5.	Спринтерский бег, эстафетный бег. Высокий старт. Финиширование. Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом	1	0	0
6.	Бег 60 м (на результат). Правила соревнований в беге на короткие дистанции. (тест ГТО)	1	0	0
7.	.Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых и технических дисциплинах	1	0	0

8.	Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах	1	0	0
9.	Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги". Метание малого мяча. Ведение дневника физической культуры	1	0	0
10.	Прыжок в длину с разбега(техника выполнения). Правила соревнований в прыжках в длину с разбега. (тест ГТО)	1	0	0
11.	Метание малого мяча на дальность (техника выполнения). Правила соревнований в метании мяча. (тест ГТО)	1	0	0
12.	Ошибки в технике упражнений и их предупреждение. Преодоление препятствий. Равномерный бег 12 минут. Подвижные игры	1	0	0
13.	Бег 1500 м (на результат) .Правила соревнований в беге на средние дистанции. (тест ГТО)	1	0	0
14.	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой Бег по пересечённой местности. Преодоление препятствий.Равномерный бег 10 минут. Развитие выносливости. Подвижные игры.	1	0	0
15.	Бег 2000 м (без учёта времени). Правила соревнований в беге на длинные дистанции. Спортивные игры. (тест ГТО)	1	0	0

16.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0
17.	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями Правила подбора подготовительных и подводящих упражнений для самостоятельного освоения техники гимнастических упражнений	1	0	0
18.	Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык» Акробатические комбинации из разученных упражнений	1	0	0
19.	Техника акробатической комбинации из разученных упражнений. Упражнения стен-аэробики.	1	0	0
20.	Способы самостоятельного освоения техники акробатической комбинации из разученных упражнений	1	0	0
21.	Зачёт: Тест на гибкость (Тест ГТО). Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье, от уровня скамьи-см.	1	0	0
22.	Стойка на голове с согнутыми ногами. "Мост" стоя без помощи. ОРУ с предметами	1	0	0
23.	Лазанье по канату в дваприёма. Кувырок: вперёд в стойку на лопатках, назад в полушпагат	1	0	0
24.	Стойка на голове с согнутыми ногами. "Мост" стоя без помощи. ОРУ с предметами	1	0	0
25.	Зачёт: Подтягивание на перекладине в висе (на результат)-юноши; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (на результат)-девушки. (Тест ГТО)	1	0	0
26.	Понятие «техническая подготовка История, основные правила и приёмы игры в баскетбол	1	0	0
27.	Планирование занятий технической подготовкой. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча на месте с сопротивлением защитника. Ловля мяча после отскока от пола	1	0	0
28.	Ловля мяча после отскока от пола Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока (техника выполнения	1	0	0
29.	Остановка прыжком. Повороты с мячом. Бросок двумя руками снизу в движении. Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1	0	0

30.	Ловля мяча после отскока от пола Повороты с мячом. Мини-баскетбол	1	0	0
31.	Остановка прыжком. Повороты с мячом. Бросок двумя руками снизу в движении	1	0	0
32.	.Бросок мяча в корзину одной рукой от груди после ведения Передача мяча в парах в движении с сопротивлением	1	0	0
33.	Одежда, обувь, лыжный инвентарь. Самонаблюдение и самоконтроль. Проект «Лыжные гонки в программе современных Олимпийских игр»	1	0	0
34.	Совершенствование техники передвижения попеременным двушажным ходом с равномерной скоростью по учебной дистанции	1	0	0
35.	.Совершенствование техники передвижения одновременным одношажным ходом с равномерной скоростью по учебной дистанции	1	0	0
36.	Модуль «Зимние виды спорта». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	1	0	0
37.	Совершенствование техники перехода с попеременного двушажного на одновременный одношажный ход во время прохождения учебной дистанции равномерной скоростью	1	0	0
38.	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного лыжного хода на другой. Правила соревнований по лыжным гонкам. (тест ГТО)	1	0	0
39.	.Способы самостоятельного совершенствования техники торможения упором при спуске на лыжах с пологого склона	1	0	0
40.	Способы самостоятельного совершенствования техники поворота упором при спуске на лыжах с пологого склона	1	0	0
41.	.Способы самостоятельного совершенствования техники перехода с попеременного двушажного на одновременный одношажный ход с изменяющейся скоростью передвижения	1	0	0
42.	Модуль «Зимние виды спорта». Способы преодоления естественных препятствий на лыжах. (тест ГТО)	1	0	0
43.	Зачёт: Прохождение дистанции 3 км (без учёта времени)	1	0	0

44.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0
45.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». История, основные правила и приёмы игры в волейбол.Использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подача мяча через сетку	1	0	0
46.	.Использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подача мяча через сетку	1	0	0
47.	Передача двумя руками сверху в парах через сетку. Приём мяча снизу в парах. Передачи за голову	1	0	0
48.	Передача двумя руками сверху в парах через сетку. Приём мяча снизу в парах. Передачи за голову	1	0	0
49.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Комбинации из разученных элементов в парах. Верхняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1	0	0
50.	Комбинации из разученных элементов в парах. Верхняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1	0	0
51.	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах. Инструктаж по Т.Б. Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание	1	0	0
52.	.Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание	1	0	0
53.	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание. Правила соревнований в прыжках в высоту с разбега	1	0	0
54.	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах. Спринтерский бег, эстафетный бег.	1	0	0

55.	Спринтерский бег, эстафетный бег. Высокий старт .Бег с ускорением 30-50м. Старты из разных положений	1	0	0
56.	Бег 60 м (на результат).Правила соревнований в беге на короткие дистанции	1	0	0
57.	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1	0	0
58.	Метание малого мяча на дальность. Бросок набивного мяча	1	0	0
59.	Техника прыжка в длину с разбега способом прогнувшись	1	0	0
60.	Комплекс упражнений для коррекции телосложения Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	0
61.	Прыжок в длину с места. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа. (тест ГТО)	1	0	0
62.	Модуль "Лёгкая атлетика". Кроссовый бег. Бег по пересечённой местности. Преодоление препятствий. Равномерный бег 10 минут. Развитие выносливости	1	0	0
63.	Правила соревнований в беге на длинные дистанции. (Тест ГТО). Бег1000м на результат	1	0	0
64.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0
65.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол. Инструктаж по ТБ. История, основные правила и приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения	1	0	0
66.	Техника удара по катящемуся футбольному мячу. Тактические действия при выполнении углового удара в условиях учебной игровой деятельности мячу с разбега	1	0	0

67.	Техника передачи футбольного мяча с разбега на большое расстояние. Техника удара по катящемуся футбольному мячу	1	0	0
68.	.Модуль «Спортивные игры. Футбол». Совершенствование технических действий игры в футбол в условиях учебной игровой деятельности	1	0	0
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68		

### **Формы учёта рабочей программы воспитания в рабочей программе по физической культуре**

Рабочая программа воспитания МБОУ РСОШ №1 реализуется в том числе и через использование воспитательного потенциала уроков физической культуры. Эта работа осуществляется в следующих формах:

- Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
- Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений, событий через:
  - демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности
    - использование на уроках информации, затрагивающей важные социальные, нравственные, этические вопросы
      - Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей через подбор соответствующих проблемных ситуаций для обсуждения в классе
      - Инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, лицам.
      - Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.
      - Применение на уроке интерактивных форм работы, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся.
      - Применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися.
    - Выбор и использование на уроках методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания.
    - Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в форме включения в урок различных исследовательских заданий, что дает возможность обучающимся приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных гипотез, уважительного отношения к чужим идеям, публичного выступления, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.
    - Установление уважительных, доверительных, неформальных отношений между учителем и учениками, создание на уроках эмоционально-комфортной среды.

## ПРОЦЕССА

### ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура;

6-7класс/Матвеев А.П.;

Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Физическая культура.5;

Акционерное общество «Издательство«Просвещение»;Физическаякультура.5;

7классы: Учебник для общеобразоват. организаций/[М.Я. Виленский и др.];под ред .М.Я. Виленского.— М.: Просвещение;

2019.— 239 с.;

Физическая культура.5,6,7 классы: Учебник для общеобразоват. организаций/[М. Я. Виленский и др.];под ред. М.Я. Виленского. —М.:Просвещение, 2019. —239 с.

### МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Виленский М.Я.

Физическая культура. Методические рекомендации.

5–7классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций/М.Я.Виленский, В.Т.

Чичикин, Т.Ю.Торочкова; под.ред. М. Я. Виленского. — 3-е изд. — М. Просвещение, 2017. — 191 с. — ISBN 978-5-09-042785-2. Пособие разработано в соответствии с требованиями к результатам

### ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/>[https://o](https://old.iro22.ru/)

[ld.iro22.ru/](https://old.iro22.ru/)

## **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

спортивный комплекс, шведская стенка, баскетбольные кольца, канат, мишени, обручи, гимнастические палки, маты, объемные модули, лыжи, мячи разного диаметра, массажные мячи, мячи для метания (набивные), фитболы, стойки для подлезания, ориентиры, кольцобросы, мешочки с песком, тележки для пособий, гимнастические скамейки, нетрадиционное физкультурное оборудование, диски здоровья.

---

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

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

Физическая культура. Футбол для всех, 5-9 класс/ Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 6-7 класс/ Матвеев А. П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Физическая культура, 5-7 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 7-9 класс/ Погадаев Г.И., ООО «ДРОФА»; АО «Издательство Просвещение»; Физическая культура, 5-7 класс/ Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. Шахматы в школе, 7 класс/ Прудникова Е.А., Волкова Е.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура. 5-7 класс/ Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Введите свой вариант

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

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

<https://resh.edu.ru/subject/9/7/http://www.teoriya.ru/ru/taconomy/term/2http://zdd.1september.ru/>

# **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

---

## **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Лыжи, мячи, гантели и др

## **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЛАБОРАТОРНЫХ, ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ, ДЕМОНСТРАЦИЙ**

Интерактивная доска. Мультимедийный проектор

## **9 КЛАСС**

### ***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 (брусьях, 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, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной 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 неопредельными 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 ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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 передвижением (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 ноге 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
1	ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
2	СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	3	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
3	ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ	44	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
4	Спорт	20	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
	Всего	68	

№п/п	Тема урока	Количество часов		
		всего	Контрольные работы	Практические работы
1.	Здоровье и здоровый образ жизни. Пешие туристские подходы. Профессионально-прикладная физическая культура	1	0	0
2.	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах . Инструктаж по Т.Б. История лёгкой атлетики. Влияние л/атлетических упражнений на укрепление здоровья.	1	0	0
3.	Спринтерский бег, эстафетный бег. Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции 70-80м. Финиширование. Эстафеты.	1	0	0
4.	Зачёт: Бег 60 м (на результат). Правила соревнований в беге на короткие дистанции. (Тест ГТО)	1	0	0
5.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» с 11-13 шагов разбега	1	0	0
6.	Зачёт: Прыжок в длину с разбега (на результат). Правила соревнований в прыжках в длину с разбега.(Тест ГТО)	1	0	0
7.	Метание малого мяча на дальность. Бросок набивного мяча	1	0	0

8.	Зачёт: Метание малого мяча на дальность (на результат). Правила соревнований в метании мяча.(Тест ГТО)	1	0	0
9.	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах. Бег на средние дистанции. Бег в равномерном темпе 1500 м. Развитие выносливости.	1	0	0
10.	Модуль "Лёгкая атлетика". Кроссовый бег. Бег по пересечённой местности. Преодоление препятствий. Равномерный бег 10 минут. Развитие выносливости	1	0	0
11.	Зачёт: Бег 2000 м (на результат)-юноши. Правила соревнований в беге на длинные дистанции. (Тест ГТО)	1	0	0
12.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0
13.	Измерение функциональных резервов организма	1	0	0

14.	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	0	0
15.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на перекладине. Инструктаж по Т.Б. История и виды гимнастики	1	0	0
16.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на перекладине	1	0	0
17.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на перекладине. Банные процедуры	1	0	0
18.	Зачёт: Подтягивание на перекладине в висе (на результат)-юноши; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (на результат)-девушки. (Тест ГТО)	1	0	0
19.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине. Занятия физической культурой и режим питания	1	0	0
20.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине. Упражнения для снижения избыточной массы тела.	1	0	0

21.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине	1	0	0
22.	Зачёт: Тест на гибкость (Тест ГТО). Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье, от уровня скамьи-см.	1	0	0
23.	Модуль «Гимнастика». Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1	0	0
24.	Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности. Восстановительный массаж	1	0	0
25.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Повороты с мячом на месте. Инструктаж по ТБ. История, основные правила и приёмы игры в баскетбол. Терминология баскетбола.	1	0	0
26.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Повороты с мячом на месте	1	0	0
27.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	0	0
28.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	0	0

29.	Зачёт: Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке (техника выполнения)	1	0	0
30.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	0	0
31.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	0	0
32.	Модуль «Зимние виды спорта». Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом. Инструктаж по ТБ. История, основные правила соревнований. Виды лыжного спорта. Одежда, обувь, лыжный инвентарь	1	0	0
33.	Модуль «Зимние виды спорта». Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1	0	0
34.	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение боковым скольжением	1	0	0
35.	Модуль «Зимние виды спорта». Способы преодоления естественных препятствий на лыжах. (тест ГТО)	1	0	0
36.	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного лыжного хода на другой. Правила соревнований по лыжным гонкам. (тест ГТО)	1	0	0

37.	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного лыжного хода на другой	1	0	0
38.	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного лыжного хода на другой	1	0	0
39.	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного лыжного хода на другой	1	0	0
40.	Модуль «Зимние виды спорта». Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1	0	0
41.	Модуль «Зимние виды спорта». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	1	0	0
42.	Зачёт: Прохождение дистанции 4,5 км (без учёта времени)	1	0	0
43.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0
44.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямой нападающий удар. Инструктаж по ТБ. История, основные правила и приёмы игры в волейбол. Терминология волейбола	1	0	0
45.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямой нападающий удар	1	0	0

46.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Методические рекомендации по самостоятельному решению задач при разучивании прямого нападающего удара, способам контроля и оценивания его технического выполнения, соблюдению техники безопасности во время его разучивания и закрепления	1	0	0
47.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	0	0
48.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Тактические действия в игре волейбол	1	0	0
49.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Тактические действия в игре волейбол	1	0	0
50.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности	1	0	0
51.	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах. Инструктаж по Т.Б. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание	1	0	0
52.	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание	1	0	0

53.	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание. Правила соревнований в прыжках в высоту с разбега.	1	0	0
54.	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах. Спринтерский бег, эстафетный бег. Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции 70-80м.	1	0	0
55.	Спринтерский бег, эстафетный бег. Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции 70-80м. Финиширование. Эстафеты	1	0	0
56.	Зачёт: Бег 60 м (на результат). Правила соревнований в беге на короткие дистанции. (Тест ГТО)	1	0	0
57.	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1	0	0
58.	Метание малого мяча на дальность. Бросок набивного мяча	1	0	0
59.	Зачёт: Метание малого мяча на дальность (на результат). Правила соревнований в метании мяча.(Тест ГТО)	1	0	0

60.		1	0	0	Устный опрос;
	Модуль "Лёгкая атлетика". Кроссовый бег. Бег по пересечённой местности. Преодоление препятствий. Равномерный бег 10 минут. Развитие выносливости				
61.		1	0	0	Устный опрос
	Модуль "Лёгкая атлетика". Кроссовый бег. Бег по пересечённой местности. Преодоление препятствий. Равномерный бег 10 минут. Развитие выносливости				
62.		1	0	0	Зачет
	Зачёт: Бег 2000 м (без учёта времени)- девушки; Бег 2000 м (на результат)-юноши. Правила соревнований в беге на длинные дистанции. (Тест ГТО)				
63.		1	0	0	Устный опрос; Тестирование
	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО				
64.		1	0	0	Устный опрос;
	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол. Инструктаж по ТБ. История, основные правила и приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок				

65.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра	1	0	0	Устный опрос;
66.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра.	1	0	0	Устный опрос;
67.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Комбинации из элементов: ведение, пас, приём, остановка, удар по воротам. Учебная игра.	1	0	0	Устный опрос ;
68.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	Тестирование
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

## **Формы учёта рабочей программы воспитания в рабочей программе по физической культуре**

Рабочая программа воспитания МБОУ РСОШ №1 реализуется в том числе и через использование воспитательного потенциала уроков физической культуры. Эта работа осуществляется в следующих формах:

- Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
- Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений, событий через:
  - демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности
  - использование на уроках информации, затрагивающей важные социальные, нравственные, этические вопросы
  - Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей через подбор соответствующих проблемных ситуаций для обсуждения в классе
  - Инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, лицам.
  - Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.
  - Применение на уроке интерактивных форм работы, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся.
  - Применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися.
- Выбор и использование на уроках методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания.
- Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в форме включения в урок различных исследовательских заданий, что дает возможность обучающимся приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных гипотез, уважительного отношения к чужим идеям, публичного выступления, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.
- Установление уважительных, доверительных, неформальных отношений между учителем и учениками, создание на уроках эмоционально-комфортной среды.

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

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

Физическая культура, 8-9 класс / Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Введите свой вариант:

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Примерная рабочая программа основного общего образования. Физическая культура.-М.: ИСРО Российской академии образования, 2021г.

Примерная программа основного общего образования по физической культуре В 2 ч. Ч.2. – 4-е изд. , перераб. -М. Просвещение, 2011.– 231с. (Стандартывторого поколения)

Авторская программа учебного предмета

(Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5—9 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. — 4-е изд. — М. : Просвещение, 2014.-104 с)

В.И. Лях Физическая культура. Методические рекомендации.8-9классы:пособие для учителей общеобразоват.организаций/В.И.Лях. —М.:Просвещение,2015-2-еизд.— 190с.

В.И.ЛяхФизическаякультура.Тестовыйконтроль.5-9 классы:пособие для учителей общеобразоват.организаций/В.И. Лях.— 3-еизд., перераб.и доп.-М.:Просвещение,2014. — 208 с

Е.В.Лопуга

Составление рабочих программ учебного предмета "Физическая культура" при реализации ФГОС вобщеобразовательныхорганизациях Алтайского края

Приложения к методическим

рекомендациямВ.И.Лях8-9 классы

## **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Стенка гимнастическая

Бревно гимнастическое

напольное Бревно

гимнастическое высокое

Козел гимнастический

Конь гимнастический

Перекладина

гимнастическая

Канат для лазанья с механизмом крепления

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

<https://resh.edu.ru/subject/9/https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html>

<https://www.gto.ru/#gto-method><https://www.gto.ru/norms>

## Аннотация

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашлись свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методики технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».