

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Средняя общеобразовательная школа №386  
Кировского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

Педагогическим советом  
ГБОУ СОШ №386  
Кировского района Санкт – Петербурга  
Протокол № 17 от 31.08.2022г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора ГБОУ СОШ №386  
Кировского района Санкт – Петербурга  
Приказ № 56.1 от 31.08.2022г.

Рабочая программа  
Учебного предмета «Физическая культура»

Для 6 б класса

Учитель Ботвина Наталья Евгеньевна

Срок реализации 2022-2023 учебный год

Санкт-Петербург  
2022 год

## Пояснительная записка

Программа может быть реализована с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

При реализации программы может применяться форма организации образовательной деятельности, основанная на модульном принципе представления содержания образовательной программы.

При реализации программы с применением исключительно электронного обучения, дистанционных образовательных технологий должны быть созданы условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды, включающей в себя

- электронные информационные ресурсы: учебники, методические материалы и т.д. в электронном виде
- электронные образовательные ресурсы: перечисление платформ
- совокупность информационных технологий, телекоммуникационных технологий, соответствующих технологических средств и обеспечивающей освоение обучающимися образовательных программ в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся: перечисление технологий и мессенджеров: Zoom, скайп, вотсап и т.д.

Программа разработана на 68 часа в год.

**Цель программы по физической культуре:** формирование у учащихся основ здорового образа жизни развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Решение **задач** физического воспитания учащихся направлена на:

- Содействие гармоничному физическому развитию, закреплению навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- Обучение основам базовых видов двигательных действий;
- Дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий быстрота и точность реагирования на сигналы, согласованности движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- Формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- Выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- Углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- Выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- Воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- Содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Необходимость разработки данной программы направлена на:

- Реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально технической оснащенностью учебного процесса, региональными условиями и видам учебного учреждения;
- Реализацию принципа достаточности и сообразности учебного процесса, формирование познавательной и предметной активности учащихся;
- Соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному»;
- Расширение меж предметных связей. Всестороннее раскрытие взаимосвязи взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: просвещение, 2010) и Программы общеобразовательных учреждений Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

Требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;

Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации»;

Федерального закона «О физической культуре и спорте»;

Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;

Примерной программы основного общего образования;

Приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

## 2. Содержание учебного курса

### Знания о физической культуре

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

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

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

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

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

#### СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

#### ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Упражнения и комбинации на гимнастической скамейке.

Упражнения и висы на гимнастической перекладине.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Организуемые команды и приёмы: понятие направляющего и замыкающего продвижения в колонне: движение в колонне по одному за направляющим (по прямой, "змейкой", "противоходом"); перестроение из колонны по одному, в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонны с разведением и слиянием.

Общеразвивающие упражнения: упражнения у гимнастической стенки, с палкой (наклоны вперёд, назад, вправо, влево, "выкруты"), с набивными мячами, в движении.

Лазание и перелазание: лазание по шесту в два и три приёма, по гимнастической стенке, скамейке, Преодоление естественных и искусственных препятствий с опорой на руки и ноги, с опорой на руки, поочередно переменной правой и левой ногой. Передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам.

Акробатика: кувырок вперёд в группировке, ноги скрестно, в присед с последующим поворотом кругом, кувырок назад, стойка на лопатках.

Висы и упоры - смешанные; подтягивание из виса.

Упражнения в равновесии: ходьба приставными шагами: повороты на носках, приседания; соскоки прогнувшись. Спортивные игры

Баскетбол - стойка баскетболиста, передвижение игрока в стойке; остановка прыжком, остановка в шаге; ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении, левой и правой рукой; бросок мяча одной рукой с места; игра в мини-баскетбол.

Волейбол - стойка игрока, передвижение, верхняя и нижняя передача мяча, нижняя подача.

Ручной мяч - стойка игрока, передвижение, остановка шагом; ведение и передача, ловля мяча двумя руками и передача одной и двумя руками на месте: броски мяча в цель

Футбол - передвижение игроков скрестными и приставными шагами; удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и передней частью подъёма; передвижения вратаря.

### **1 четверть.** Раздел: «Лёгкая атлетика» - 17 часов

-знания о физической культуре

-ходьба и бег

-прыжки

-метание

-подвижные игры на основе лёгкой атлетике

### **2 четверть**

Раздел: «Гимнастика» - 16 час

-акробатика

-строевые упражнения.

-лазание

-ОРУ с предметами и без

-подвижные игры

### **3четверть**

Раздел: «Подвижные игры с элементами спорта» - 19 часов

-подвижные игры на основе баскетбола

- подвижные игры на основе мини-футбола

- подвижные игры на основе волейбола

### **4четверть**

Раздел: «Лёгкая атлетика, подвижные и спортивные игры» - 16 часа

-подвижные игры

-бег с ускорением

-челночный бег

-бег 60м, 30м.



### 3. Характеристика класса, виды уроков. Применяемые технологии.

|                        | 6 б класс                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Характеристика класса  | В классе 30 учеников из них 16 мальчиков, 14 девочек. 6 Учащихся имеют подготовительную группу здоровья по медицинским показаниям (Горохов Е, Карасева М, Касьяненко В. Крылов С. Литвин К. Михеев с.) Учащихся освобождены от практических занятий на уроке - нет. Уровень физической подготовленности в классе выше среднего. Отношение к уроку позитивное, дисциплина благоприятная, но есть учащиеся, которые могут провоцировать конфликты, нарушать дисциплину и требуют индивидуального подхода в процессе урока (Джабаров Р. Достоевский Ф.). Реакция на задания, замечания, оценки – положительные. Учащиеся активно принимают участие в соревнованиях. Ребята подвижны и активны, все любят играть в подвижные игры, могут самостоятельно организовать свою деятельность. В процессе урока всегда удастся выполнить поставленные цели и задачи. |  |
| Виды уроков            | Вводный. Урок изучения нового материала. Урок – совершенствование материала. Урок – закрепление материала, урок-зачет. Урок – игра. Комбинированный урок.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
| Применяемые технологии | Игровая технология, Технология группового обучения. Здоровье сберегающие технологии. Технология дифференцированного и индивидуального подхода. ИКТ технологии. Технология проблемного обучения.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |

#### **4. Планируемые результаты обучения**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета физическая культура должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

##### **Учащиеся получают теоретические знания:**

- Основы истории физической культуры в России (СССР);
- Педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитанием физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- Биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- Возрастные особенности развития ведущих психических процессов физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- Психофункциональные особенности собственного организма;
- Индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья повышения физической подготовленности;
- Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- Правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями

##### **Учащиеся научатся:**

Способы двигательной деятельности:

- Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- Разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- Управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- Пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, мета предметных и предметных результатов по физической культуре.

### **Личностные результаты**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной
  
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
  
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
  
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
  
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
  
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
  
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками.
  
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
  
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

#### В области физической культуры:

- владение умениями:

— в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега, проплывать 50 м;

— в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

— в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять висы, гимнастическую комбинацию из 4-5 элементов на гимнастической скамейке, выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (де

— в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе,
- правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание. Мета предметные результаты
- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Мета предметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;



- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

### **Предметные результаты**

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью

(оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и мета предметные, проявляются в разных областях культуры. В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

## 5. Критерии и нормы оценки

### 1. Для устных ответов определяются следующие критерии отметок

| Уровни усвоения | Отметка по пятибалльной шкале | Показатели выполнения                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Высокий         | «5»                           | За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.                                                                                        |
| Повышенный      | «4»                           | За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки; если учащийся допустил одну ошибку или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно или с небольшой помощью учителя. |
| Базовый         | «3»                           | За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.                                                    |
| Пониженный      | «2»                           | Обучающийся не овладел основными знаниями и умениями в соответствии с требованиями программы и допустил больше ошибок и недочетов, чем необходимо для отметки 3.                                                         |

**2. Для письменных ответов (рефераты) определяются следующие критерии**

| Уровни усвоения | Отметка по пятибалльной шкале | Показатели выполнения                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Высокий         | «5»                           | Работа выполнена полностью без ошибок и недочетов.                                                                                                                                                                                                                            |
| Повышенный      | «4»                           | Работа выполнена полностью, но при наличии в ней не более одной негрубой ошибки и одного недочета, не более трех недочетов                                                                                                                                                    |
| Базовый         | «3»                           | Обучающийся правильно выполнил не менее 2/3 всей работы или допустил не более одной грубой ошибки и двух недочетов, не более одной грубой и одной негрубой ошибки, не более трех негрубых ошибок, одной негрубой ошибки и трех недочетов, при наличии четырех-пяти недочетов. |
| Пониженный      | «2»                           | Число ошибок и недочетов превысило норму для отметки 3 или правильно выполнено менее 50 % всей работы                                                                                                                                                                         |

**3. Для практических занятий владения техникой двигательных умений и навыков**

| Уровни усвоения | Отметка по пятибалльной шкале | Показатели выполнения                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Высокий         | «5»                           | Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать |
| Повышенный      | «4»                           | При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок                                                                                                                                                                                                          |

|            |     |                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Базовый    | «3» | Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях |
| Пониженный | «2» | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка                                                                                                                                       |

## 6. Разделы тематического планирования

| №  | Название раздела                   | Количество часов | Контроль                                                                                                                   |
|----|------------------------------------|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | Легкая атлетика                    | 33 часов         | Сдача нормативов (тестов) (бег, прыжок в длину, метание мяча на дальность)                                                 |
| 2. | Гимнастика с элементами акробатики | 16 часов         | Сдача на оценку элементы акробатики (кувырок, стойка на лопатках, перекат, мост.)<br>Выполнение акробатической комбинации. |
| 3. | Спортивные и подвижные игры        | 19 часа          | Выполнение на оценку элементов техники игры, игра в команде.                                                               |

## 7. Поурочно - тематическое планирование

| № п/п | Содержание<br>(Разделы, темы) | Кол-<br>во<br>часов | Виды деятельности<br>обучающихся | Вид контроля |
|-------|-------------------------------|---------------------|----------------------------------|--------------|
|       | <b>Легкая атлетика</b>        | <b>17ч.</b>         |                                  |              |

|   |                                                                                                                                                                                   |   |                                                                                                                 |                                                   |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| 1 | <p>Инструктаж по технике безопасности на уроке по легкой атлетике.</p> <p>Высокий старт от 15 до 30 м.</p> <p>Бег с ускорением от 30 до 50м.</p> <p>Эстафеты с элементами л\а</p> | 1 | <p>Ответить на вопросы по т/б.</p> <p>Выполнить упражнения, выделить ошибки.</p> <p>Соблюдать правила игры.</p> | Фронтальный опрос.                                |
| 2 | <p>Высокий старт от 15 до 30 м.</p> <p>Бег с ускорением от 30 до 50м.</p> <p>Метание малого мяча с места на дальность отскока</p>                                                 | 1 | <p>Выполнить упражнения, выделить ошибки.</p>                                                                   | Корректировка техники бега и правильности дыхания |
| 3 | <p>Метание малого мяча с места на дальность</p> <p>Бег на 60 м. - контроль</p>                                                                                                    | 1 | <p>Выполнить упражнения, выделить ошибки.</p>                                                                   | Корректировка техники бега и правильности дыхания |
| 4 | <p>Метания на дальность теннисного мяча и мяча 150 гр.</p> <p>Бег на 1200м.</p> <p>Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.</p>                                                        | 1 | <p>. Выполнить упражнения, выделить ошибки</p>                                                                  | Корректировка техники бега и правильности дыхания |

|    |                                                                                                                                                     |   |                                       |                                                   |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------|---------------------------------------------------|
| 5  | <p>Прыжки в длину с места.</p> <p>Метание в горизонтальную и вертикальную цель.</p> <p>Скоростной бег до 50м.</p>                                   | 1 | Выполнить упражнения, выделить ошибки | Корректировка техники бега и правильности дыхания |
| 6  | <p>Прыжок в длину с места</p> <p>Скоростной бег до 50м.</p>                                                                                         | 1 | Выполнить упражнения, выделить ошибки | Корректировка техники бега и правильности дыхания |
| 7  | <p>Старты из различных и. п.</p> <p>Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.</p> <p>Бег на 2000 м. (юноши), 1500 м. (девушки) - контроль</p>           | 1 | Выполнить упражнения, выделить ошибки | Корректировка техники бега и правильности дыхания |
| 8  | <p>Бросок набивного мяча (2-3 кг) двумя руками с места</p> <p>Бег в равномерном темпе – до 20 мин, девочки – до 15 мин. Прыжок в длину с места.</p> | 1 | Выполнить упражнения, выделить ошибки | Корректировка техники бега и правильности дыхания |
| 9  | <p>Бег командами, в парах.</p> <p>Бег на расстояние и на заданное время. (400-600м)</p>                                                             | 1 | Выполнить упражнения, выделить ошибки | Корректировка техники и тактики бега              |
| 10 | <p>Бег с препятствиями.</p> <p>Прыжок в длину с места. Бег</p>                                                                                      | 1 | Выполнить упражнения,                 | Корректировка техники и тактики бега              |



|    |                                                                                       |              |                                        |                                      |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------|--------------------------------------|
|    | командами, в парах.                                                                   |              | выделить ошибки                        |                                      |
| 11 | Круговая тренировка. Прыжки на скакалке. Кросс до 2 км.                               | 1            | Выполнить упражнения, выделить ошибки. | Корректировка техники и тактики бега |
| 12 | Бег на выносливость. 1500м. ОФП. Спортивные игры.                                     | 1            | Выполнить упражнения, выделить ошибки. | Корректировка техники и тактики бега |
| 13 | ОРУ. СУ беговые. Бег по звуковому сигналу. Упр. С набивным мячом.                     | 1            | Выполнить упражнения, выделить ошибки. | Корректировка техники упражнений.    |
| 14 | СУ беговые. Встречная эстафета. Челночный бег 3X10м. ОФП.                             | 1            | Выполнить упражнения, выделить ошибки. | Корректировка техники упражнений.    |
| 15 | Бег с ускорениями по сигналу. Прыжки на скакалке. Силовые упражнения. Подвижные игры. | 1            | Выполнить упражнения, выделить ошибки. | Корректировка техники упражнений.    |
| 16 | СУ силовые. Челночный бег. Игра Пионербол.                                            | 1            | Выполнить упражнения, выделить ошибки. | Корректировка техники упражнений.    |
| 17 | СУ беговые, прыжковые. Прыжок в длину с места. Прыжки на скакалке. Подвижные игры.    | 1            | Выполнить упражнения, выделить ошибки. | Корректировка техники упражнений.    |
|    | <b>Гимнастика с элементами акробатики</b>                                             | <b>16 ч.</b> |                                        |                                      |

|    |                                                                                                                                                          |   |                                                                           |                                                                |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
|    |                                                                                                                                                          |   |                                                                           |                                                                |
| 18 | <p>Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики.</p> <p>Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. СУ на развитие гибкости.</p> | 1 | <p>Ответить на вопросы по т/б, Выполнить упражнения, выделить ошибки.</p> | Корректировка движений.                                        |
| 19 | <p>Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. СУ на развитие гибкости.</p>                                                                 | 1 | <p>Выполнить упражнения, выделить ошибки.</p>                             | <p>Страховка коррекция движений</p> <p>Фронтальный опрос</p>   |
| 20 | <p>Перестроение из колонны по одному в колоны по два, по четыре в движении. Упр. На шведской стенке.</p>                                                 | 1 | <p>Выполнить упражнения, выделить ошибки.</p>                             | <p>Страховка коррекция движений</p> <p>Фронтальный опрос</p>   |
| 21 | <p>Висы. Разновидности висов.</p>                                                                                                                        | 1 | <p>Выполнить упражнения, выделить ошибки.</p>                             | Страховка коррекция движений                                   |
| 22 | <p>Висы. Разновидности висов.</p>                                                                                                                        | 1 | <p>Выполнить упражнения, выделить ошибки.</p>                             | Страховка коррекция движений                                   |
| 23 | <p>Подтягивания в вися.</p>                                                                                                                              | 1 | <p>Выполнить упражнения, выделить ошибки.</p>                             | <p>Страховка коррекция движений,</p> <p>Фронтальный опрос.</p> |

|    |                                                                                               |   |                                                                 |                                                   |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| 24 | Виды кувырков. Кувырок из упора присев.                                                       | 1 | Выполнить упражнения, выделить ошибки.                          | Страховка коррекция движений<br>Фронтальный опрос |
| 25 | Два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью рук.                              | 1 | Выполнить упражнения, выделить ошибки.                          | Страховка коррекция движений                      |
| 26 | Акробатическая комбинация<br>Два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью рук. | 1 | Выполнить упражнения, выделить ошибки.                          | Страховка коррекция движений                      |
| 27 | Упражнения на гимнастической скамейке. Акробатическая комбинация. Контроль.                   | 1 | Выполнить упражнения, выделить ошибки.<br>Контрольный норматив. | Страховка коррекция движений                      |
| 28 | Упражнения на гимнастической скамейке. Акробатическая комбинация. Контроль.                   | 1 | Выполнить упражнения, выделить ошибки.<br>Контрольный норматив  | Страховка коррекция движений                      |
| 29 | Упражнения на гимнастической скамейке-КУ. Прыжки на скакалке.                                 | 1 | Выполнить упражнения, выделить ошибки.<br>Контрольный норматив  | Страховка коррекция движений                      |

|    |                                                                                                                                                        |              |                                                                      |                                      |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| 30 | СУ на гибкость -КУ.<br>Подвижные игры.                                                                                                                 | 1            | Выполнить упражнения,<br>выделить ошибки.<br>Контрольный норматив    | Страховка коррекция движений         |
| 31 | Висы. Контроль.<br>Упражнения на<br>гимнастической стенке.<br>Подтягивание на<br>перекладине.                                                          | 1            | Выполнить упражнения,<br>выделить ошибки.<br>Контрольный норматив    | Страховка коррекция движений         |
| 32 | Висы. Контроль.<br>Упражнения на<br>гимнастической стенке                                                                                              | 1            | Выполнить упражнения,<br>выделить ошибки.<br>Контрольный норматив    | Страховка коррекция движений         |
| 33 | Длинный кувырок вперед с<br>трех шагов разбега.<br>Подтягивания на<br>перекладине.                                                                     | 1            | Выполнить упражнения,<br>выделить ошибки.                            | Страховка коррекция движений         |
|    | <b>Спортивные игры</b>                                                                                                                                 | <b>19 ч.</b> |                                                                      |                                      |
| 34 | Инструктаж по технике<br>безопасности на уроке по<br>спортивным играм. СУ с<br>мячом. Передача мяча<br>сверху двумя руками, от<br>груди. Ведение мяча. | 1            | Выполнить упражнения,<br>выделить ошибки.                            |                                      |
| 35 | СУ с мячом. Передача<br>мяча сверху двумя<br>руками, от груди.<br>Ведение мяча                                                                         | 1            | Выполнить упражнения,<br>выделить ошибки.<br>Соблюдение правил игры. |                                      |
| 36 | Перемещения в стойке.<br>Передачи мяча. СУ с мячом.                                                                                                    | 1            | Выполнить упражнения,<br>выделить ошибки.                            | Корректировка техники и тактики игры |

|    |                                                                                                                                            |   |                                                                   |                                      |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| 37 | Стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.<br><br>Остановка двумя шагами и прыжком после ведения | 1 | Выполнить упражнения, выделить ошибки.<br>Соблюдение правил игры. | Корректировка техники и тактики игры |
| 38 | Перемещения в стойке.<br><br>Передачи мяча в движении.                                                                                     | 1 |                                                                   | Корректировка техники и тактики игры |
| 39 | Ведение мяча<br><br>Перехват мяча.                                                                                                         | 1 | Выполнить упражнения, выделить ошибки.                            | Корректировка техники и тактики игры |
| 40 | Ведение мяча с сопротивлением соперника.<br><br>Перехват мяча.<br><br>Учебная игра в баскетбол                                             | 1 | Выполнить упражнения, выделить ошибки.<br>Соблюдение правил игры. | Корректировка техники и тактики игры |
| 41 | Остановка двумя шагами и прыжком.<br><br>Повороты без мяча и с мячом.<br><br>Учебная игра в стритбол,                                      | 1 | Выполнить упражнения, выделить ошибки.<br>Соблюдение правил игры. | Корректировка техники и тактики игры |
| 42 | Остановка двумя шагами и прыжком.<br><br>Повороты без мяча и с                                                                             | 1 | Выполнить упражнения, выделить ошибки.<br>Соблюдение правил игры. | Корректировка техники и тактики игры |

|    |                                                                                                                                                           |   |                                                                   |                                      |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
|    | мячом.                                                                                                                                                    |   |                                                                   |                                      |
| 43 | Вырывание и выбивание мяча.<br><br>Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке                                                                        | 1 | Выполнить упражнения, выделить ошибки.                            | Корректировка техники и тактики игры |
| 44 | Ведение мяча на месте, в движении по прямой,<br><br>Личная защита в игровых взаимодействиях 2:2,<br><br>Броски одной и двумя руками с места и в движении. | 1 | Выполнить упражнения, выделить ошибки.                            | Корректировка техники и тактики игры |
| 45 | Ведение мяча с изменением направления.<br><br>Ловля и передача мяча двумя руками от груди<br><br>Учебная игра в баскетбол.                                | 1 | Выполнить упражнения, выделить ошибки.<br>Соблюдать правила игры. | Корректировка техники и тактики игры |
| 46 | Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении.<br><br>Учебная игра в стритбол,                                                         | 1 | Выполнить упражнения, выделить ошибки.                            | Корректировка техники и тактики игры |
| 47 | Комбинация из освоенных                                                                                                                                   | 1 | Выполнить упражнения,                                             | Корректировка техники и тактики игры |

|    |                                                                                                         |   |                                                                                    |                                      |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
|    | элементов техники перемещений и владения мячом.<br><br>Взаимодействие трех игроков.                     |   | выделить ошибки.                                                                   |                                      |
| 48 | ОРУ. Бросок мяча двумя руками от головы. Быстрый прорыв (2Х1). Учебная игра – соревнование.             |   | Выполнить ОРУ.<br>Выполнить упражнения, выделить ошибки.<br>Соблюдать правила игры |                                      |
| 49 | Стойка игрока.<br>Передвижения в стойке.<br><br>Передача мяча двумя руками сверху вперед.               | 1 | Выполнить упражнения, выделить ошибки.                                             | Корректировка техники и тактики игры |
| 50 | Т/Б при игре в волейбол. СУ с мячом. Нижняя прямая подача. Игровые задания на укороченной площадке      | 1 | Выполнить упражнения, выделить ошибки.<br>Соблюдать правила игры.                  | Корректировка техники и тактики игры |
| 51 | ОРУ в парах. Прием, подача мяча. Верхняя подача мяча.<br><br>Игра через сетку. Игра Пионербол.<br><br>. | 1 | Выполнить упражнения, выделить ошибки.<br>Соблюдать правила игры.                  | Корректировка техники и тактики игры |
| 52 | ОРУ в парах. Прием, подача мяча. Верхняя подача мяча.                                                   | 1 | Выполнить упражнения, выделить ошибки.                                             | Корректировка техники и тактики игры |

|    |                                                                                                                                                                                   |              |                                                                                  |                                                   |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
|    | Игра через сетку. Игра Пионербол.                                                                                                                                                 |              |                                                                                  |                                                   |
|    | <b>Легкая атлетика</b>                                                                                                                                                            | <b>16 ч.</b> |                                                                                  |                                                   |
| 53 | <p>Инструктаж по технике безопасности на уроке по легкой атлетике</p> <p>Высокий старт от 15 до 30 м.</p> <p>Скоростной бег до 50м.</p> <p>Бег в равномерном темпе до 15 мин.</p> | <b>1</b>     | <p>Ответить на вопросы по т/б.</p> <p>Выполнить упражнения, выделить ошибки.</p> | Корректировка техники бега и правильности дыхания |
| 54 | Бег с ускорением от 30 до 50м. Бег 30 м/с -КУ. Метание малого мяча с места на дальность                                                                                           | <b>1</b>     | Выполнить упражнения, выделить ошибки.                                           | Корректировка техники бега и правильности дыхания |
| 55 | Метание малого мяча с места на дальность. Бег 30м/с -КУ. Бег на 1200м.                                                                                                            | <b>1</b>     | Выполнить упражнения, выделить ошибки.                                           | Корректировка техники бега и правильности дыхания |
| 56 | Прыжки в длину с места. Бег в равномерном темпе – до 20 мин, девочки – до 15 мин. Эстафеты. Техника передачи эстафетной палочки.                                                  | <b>1</b>     | Выполнить упражнения, выделить ошибки.                                           | Корректировка техники бега и правильности дыхания |



|    |                                                                                                                                |   |                                        |                                                   |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------|---------------------------------------------------|
| 57 | Прыжки в длину с места – контроль. Бросок набивного мяча (2-3 кг) двумя руками. Бег на 1200м.                                  | 1 | Выполнить упражнения, выделить ошибки. | Корректировка техники бега и правильности дыхания |
| 58 | Челночный бег 3*10 м.<br><br>Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.<br><br>Бег на 2000 м. (юноши), 1500 м. (девушки) - контроль | 1 | Выполнить упражнения, выделить ошибки. | Корректировка техники бега и правильности дыхания |
| 59 | Челночный бег 3*10 м. - контроль<br><br>Эстафеты.                                                                              | 1 | Выполнить упражнения, выделить ошибки. | Корректировка техники бега и правильности дыхания |
| 60 | Круговая тренировка.<br><br>Эстафеты, старты из различных и. п.                                                                | 1 | Выполнить упражнения, выделить ошибки. | Корректировка техники бега                        |
| 61 | Бег в парах.<br><br>Бег на 2000 м. (юноши), 1500 м. (дев)                                                                      | 1 | Выполнить упражнения, выделить ошибки. | Корректировка техники бега                        |
| 62 | Бег из различных и. п., бег по звуковому сигналу. Кросс до 2 км.                                                               | 1 | Выполнить упражнения, выделить ошибки. | Корректировка техники бега                        |
| 63 | Разновидности бега. Круговая тренировка. Кросс                                                                                 | 1 | Выполнить упражнения, выделить ошибки. | Корректировка техники бега                        |

|    |                                                                                                                                                           |   |                                                                   |                                      |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
|    | до 2 км.                                                                                                                                                  |   |                                                                   |                                      |
| 64 | Разновидности бега.<br>Круговая тренировка. Бег в равномерном темпе – до 25 мин, девочки – до 20 мин.                                                     | 1 | Выполнить упражнения, выделить ошибки.                            | Корректировка техники бега           |
| 65 | Прыжки в длину с разбега.<br><br>Бег на 2000 м. (юноши), 1500 м. (девочки) - контроль                                                                     | 1 | Выполнить упражнения, выделить ошибки.                            | Корректировка техники и тактики бега |
| 66 | Стойки игрока, перемещения в стойке. Удары на точность попадания мячом в цель.<br>Учебная игра. Подвижные игры.                                           | 1 | Выполнить упражнения, выделить ошибки.<br>Соблюдение правил игры. | Корректировка техники и тактики игры |
| 67 | Ускорения, старты из различных положений.<br>Удары на меткость попадания мячом в цель.<br>Учебная игра в мини-футбол.<br>Подвижные игры.<br>Тестирование. | 1 | Выполнить упражнения, выделить ошибки.<br>Соблюдение правил игры. | Корректировка техники и тактики игры |
| 68 | Ведение мяча с активным сопротивлением защитника<br>Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы<br>Учебная игра в мини-футбол.<br>Тестирование.    | 1 | Выполнить упражнения, выделить ошибки.<br>Соблюдение правил игры. | Корректировка техники и тактики игры |

**ПТП при электронном обучении по предмету Физическая культура. 1 четверть**

|                                           | Часть модуля                           | Краткое содержание                                                                                                                                                                                                                                                                      | Количество часов | Используемые ресурсы                              |
|-------------------------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------------------------------------------|
| <b>Модуль «Легкая атлетика» - 8 часов</b> |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                  |                                                   |
| <b>1.</b>                                 | <b>Введение</b>                        | Режим изучения модуля, используемые электронные ресурсы, платформы, обзор тем теоретического материала.                                                                                                                                                                                 | <b>0,5 час</b>   | <b>Zoom, ютуб</b>                                 |
|                                           | <b>Теоретический материал</b>          | <b>Параграфы в учебнике. Презентации по темам:</b><br>-Инструктаж по технике безопасности на уроке по легкой атлетике<br>- Строевая подготовка<br>- ОРУ.<br>- Бег на короткие дистанции (20м,30 м,60 м).<br>- Метания малого мяча на дальность.<br>- Прыжка в длину с места, с разбега. | <b>5 часов</b>   | Образовательная платформа школы (облачный диск)   |
|                                           | <b>Самостоятельный контроль знаний</b> | <b>Тестовые задания по темам, интерактивные задания на платформах.</b>                                                                                                                                                                                                                  | <b>1 час</b>     | Платформы:<br>Я класс<br>Решу ВПР<br>LearningApps |
|                                           | <b>Консультация</b>                    | <b>Вопросы по теме</b>                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>0,5 час</b>   | <b>Zoom</b>                                       |
|                                           | <b>Итоговый контроль</b>               | <b>Контрольная работа в онлайн режиме</b>                                                                                                                                                                                                                                               | <b>1 час</b>     | <b>Zoom</b>                                       |

|                                                | Часть модуля                  | Краткое содержание                                                                                      | Количество часов | Используемые ресурсы                            |
|------------------------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------------------------------------------|
| <b>Модуль «Кроссовая подготовка» - 6 часов</b> |                               |                                                                                                         |                  |                                                 |
| <b>1.</b>                                      | <b>Введение</b>               | Режим изучения модуля, используемые электронные ресурсы, платформы, обзор тем теоретического материала. | <b>0,5 час</b>   | <b>Zoom, ютуб</b>                               |
|                                                | <b>Теоретический материал</b> | <b>Параграфы в учебнике. Презентации по темам:</b><br>- т/б на занятиях<br>- Бег на длинные дистанции.  | <b>3 часа</b>    | Образовательная платформа школы (облачный диск) |

|  |                                        |                                                                        |                |                                                   |
|--|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|----------------|---------------------------------------------------|
|  |                                        | - Развитие выносливости.                                               |                |                                                   |
|  | <b>Самостоятельный контроль знаний</b> | <b>Тестовые задания по темам, интерактивные задания на платформах.</b> | <b>1 час</b>   | Платформы:<br>Я класс<br>Решу ВПР<br>LearningApps |
|  | <b>Консультация</b>                    | <b>Вопросы по теме</b>                                                 | <b>0,5 час</b> | <b>Zoom</b>                                       |
|  | <b>Итоговый контроль</b>               | <b>Контрольная работа в онлайн режиме</b>                              | <b>1 час</b>   | <b>Zoom</b>                                       |

|                                          |                               |                                                                                                                                                                      |                  |                                                    |
|------------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------------------------------------------|
|                                          | Часть модуля                  | Краткое содержание                                                                                                                                                   | Количество часов | Используемые ресурсы                               |
| <b>Модуль «Спортивные игры» - 2 часа</b> |                               |                                                                                                                                                                      |                  |                                                    |
| <b>1.</b>                                | <b>Введение</b>               | Режим изучения модуля, используемые электронные ресурсы, платформы, обзор тем теоретического материала.                                                              | <b>0,5 час</b>   | <b>Zoom, ютуб</b>                                  |
|                                          | <b>Теоретический материал</b> | <b>Параграфы в учебнике. Презентации по темам:</b><br>-Инструктаж по технике безопасности на уроке по футболу.<br>- Стойки игрока, перемещения в стойке, удары мяча. | <b>1 час</b>     | Образовательная платформа школы<br>(облачный диск) |
|                                          |                               |                                                                                                                                                                      |                  |                                                    |
|                                          | <b>Консультация</b>           | <b>Вопросы по теме</b>                                                                                                                                               |                  |                                                    |
|                                          | <b>Итоговый контроль</b>      | <b>Контрольная работа в онлайн режиме</b>                                                                                                                            | <b>0,5 час</b>   | <b>Zoom</b>                                        |

**2 вариант ПТП при электронном обучении по предмету Физическая культура. 2 четверть**

|                                                               |                               |                                                                                                         |                  |                           |
|---------------------------------------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------------------|
|                                                               | Часть модуля                  | Краткое содержание                                                                                      | Количество часов | Используемые ресурсы      |
| <b>Модуль «Гимнастика с элементами акробатики» - 18 часов</b> |                               |                                                                                                         |                  |                           |
| <b>1.</b>                                                     | <b>Введение</b>               | Режим изучения модуля, используемые электронные ресурсы, платформы, обзор тем теоретического материала. | <b>1 час</b>     | <b>Zoom, ютуб</b>         |
|                                                               | <b>Теоретический материал</b> | <b>Параграфы в учебнике. Презентации по темам:</b><br>-Инструктаж по технике безопасности на уроке по   | <b>11 часов</b>  | Образовательная платформа |

|  |                                 |                                                                                                                                                                                             |        |                                                          |
|--|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------------------------------------------------------|
|  |                                 | гимнастике.<br>- Строевая подготовка<br>- ОРУ. СУ гимнастические.<br>- Элементы акробатической комбинации.<br>- Упражнения на гимнастической скамейке.<br>- Лазания, перелазания.<br>- ОФП. |        | я<br>платформ<br>а<br>школы<br>(облачн<br>ый<br>диск)    |
|  | Самостоятельный контроль знаний | Тестовые задания по темам, интерактивные задания на платформах.                                                                                                                             | 3 часа | Платформы:<br>Я класс<br>Решу<br>ВПР<br>Learning<br>Apps |
|  | Консультация                    | Вопросы по теме                                                                                                                                                                             | 2 часа | Zoom                                                     |
|  | Итоговый контроль               | Контрольная работа в онлайн режиме                                                                                                                                                          | 1 час  | Zoom                                                     |
|  |                                 |                                                                                                                                                                                             |        |                                                          |

ПТП при электронном обучении по предмету Физическая культура. 4 четверть

|                                           | Часть модуля                  | Краткое содержание                                                                                                                                                                                                                              | Количество часов | Используемые ресурсы                            |
|-------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------------------------------------------|
| <b>Модуль «Легкая атлетика» - 8 часов</b> |                               |                                                                                                                                                                                                                                                 |                  |                                                 |
| <b>1.</b>                                 | <b>Введение</b>               | Режим изучения модуля, используемые электронные ресурсы, платформы, обзор тем теоретического материала.                                                                                                                                         | <b>0,5 час</b>   | <b>Zoom, ютуб</b>                               |
|                                           | <b>Теоретический материал</b> | <b>Параграфы в учебнике. Презентации по темам:</b><br>-Инструктаж по технике безопасности на уроке по легкой атлетике<br>- Строевая подготовка<br>- ОРУ.<br>- Бег на короткие дистанции (20м,30 м,60 м).<br>- Метания малого мяча на дальность. | <b>5 часов</b>   | Образовательная платформа школы (облачный диск) |

|  |                                        |                                                                        |                |                       |
|--|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|
|  |                                        | - Прыжка в длину с места, с разбега.                                   |                |                       |
|  | <b>Самостоятельный контроль знаний</b> | <b>Тестовые задания по темам, интерактивные задания на платформах.</b> | <b>1 час</b>   | Платформы:<br>Я-класс |
|  | <b>Консультация</b>                    | <b>Вопросы по теме</b>                                                 | <b>0,5 час</b> | <b>Zoom</b>           |
|  | <b>Итоговый контроль</b>               | <b>Контрольная работа в онлайн режиме</b>                              | <b>1 час</b>   | <b>Zoom</b>           |

|                                                |                                        |                                                                                                                                    |                  |                                                    |
|------------------------------------------------|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------------------------------------------|
|                                                | Часть модуля                           | Краткое содержание                                                                                                                 | Количество часов | Используемые ресурсы                               |
| <b>Модуль «Кроссовая подготовка» - 6 часов</b> |                                        |                                                                                                                                    |                  |                                                    |
| <b>1.</b>                                      | <b>Введение</b>                        | Режим изучения модуля, используемые электронные ресурсы, платформы, обзор тем теоретического материала.                            | <b>0,5 час</b>   | <b>Zoom, ютуб</b>                                  |
|                                                | <b>Теоретический материал</b>          | <b>Параграфы в учебнике. Презентации по темам:</b><br>- т/б на занятиях<br>- Бег на длинные дистанции.<br>- Развитие выносливости. | <b>3 часа</b>    | Образовательная платформа школы<br>(облачный диск) |
|                                                | <b>Самостоятельный контроль знаний</b> | <b>Тестовые задания по темам, интерактивные задания на платформах.</b>                                                             | <b>1 час</b>     | Платформы:<br>Я класс<br>Решу ВПР<br>LearningApps  |
|                                                | <b>Консультация</b>                    | <b>Вопросы по теме</b>                                                                                                             | <b>0,5 час</b>   | <b>Zoom</b>                                        |
|                                                | <b>Итоговый контроль</b>               | <b>Контрольная работа в онлайн режиме</b>                                                                                          | <b>1 час</b>     | <b>Zoom</b>                                        |

|                                          |                               |                                                                                                                                                                      |                  |                                                    |
|------------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------------------------------------------|
|                                          | Часть модуля                  | Краткое содержание                                                                                                                                                   | Количество часов | Используемые ресурсы                               |
| <b>Модуль «Спортивные игры» - 2 часа</b> |                               |                                                                                                                                                                      |                  |                                                    |
| <b>1.</b>                                | <b>Введение</b>               | Режим изучения модуля, используемые электронные ресурсы, платформы, обзор тем теоретического материала.                                                              | <b>0,5 час</b>   | <b>Zoom, ютуб</b>                                  |
|                                          | <b>Теоретический материал</b> | <b>Параграфы в учебнике. Презентации по темам:</b><br>-Инструктаж по технике безопасности на уроке по футболу.<br>- Стойки игрока, перемещения в стойке, удары мяча. | <b>1 час</b>     | Образовательная платформа школы<br>(облачный диск) |

|  |                   |                                    |         |      |
|--|-------------------|------------------------------------|---------|------|
|  |                   |                                    |         |      |
|  |                   |                                    |         |      |
|  | Консультация      | Вопросы по теме                    |         |      |
|  | Итоговый контроль | Контрольная работа в онлайн режиме | 0,5 час | Zoom |

2 вариант ПТП при электронном обучении ОБЖ

|                                                                                                           | Часть модуля                  | Краткое содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Количество часов | Используемые ресурсы                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------------------------------------|
| <b>Модуль :Подготовка к активному отдыху на природе. Активный отдых на природе и безопасность-6 часов</b> |                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                  |                                                  |
| <b>1.</b>                                                                                                 | <b>Введение</b>               | Режим изучения модуля, используемые электронные ресурсы, платформы, обзор тем теоретического материала.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>0,5 ч.</b>    | <b>Zoom, ютуб</b>                                |
|                                                                                                           | <b>Теоретический материал</b> | <b>Стр. 8-58 в учебнике. Презентации, опорные конспекты, схемы, видеоуроки по темам:</b><br>Природа и человек<br>Ориентирование на местности<br>Определение своего местонахождения и направления движения на местности.<br>Подготовка к выходу на природу.<br>Определение места для бивака и организация бивачных работ.<br>Определение необходимого снаряжения для похода<br>Общие правила безопасности во время активного отдыха на природе.<br>Подготовка и проведение пеших походов на равнинной и горной местности<br>Подготовка и проведение лыжных походов.<br>Водные походы и обеспечение | <b>3 часов</b>   | Образовательн ая платформа школы (облачный диск) |

|  |                                        |                                                                                                                                                                    |               |                                   |
|--|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------------------|
|  |                                        | безопасности на воде. Велосипедные походы и безопасность туристов<br>Водные походы и обеспечение безопасности на воде. Велосипедные походы и безопасность туристов |               |                                   |
|  | <b>Самостоятельный контроль знаний</b> | <b>Тестовые задания по темам, интерактивные задания на платформах.</b>                                                                                             | <b>1 ч.</b>   | Платформы:<br>Я класс<br>Решу ВПР |
|  | <b>Консультация</b>                    | <b>Вопросы по теме</b>                                                                                                                                             | <b>0,5 ч.</b> | <b>Zoom</b>                       |
|  | <b>Итоговый контроль</b>               | <b>Контрольная работа в онлайн режиме</b>                                                                                                                          | <b>1 час</b>  | <b>Zoom</b>                       |

**8. Перечень методических, учебно - методических материалов, использованной литературы, материально – техническое обеспечение, в том числе применяемые при электронном обучении с использованием дистанционных образовательных технологий.**

| №  | Наименование                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Количество                           |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| 1. | Рабочие программы по физической культуре                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1                                    |
| 2. | Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М.Я.Виленского. В.И Ляха.<br>1-4 класс: В.И. Лях. «Физическая культура» М, Просвещение, 2013г.<br>5-6-7класс: М.Я. Виленский. Москва «Просвещение» 2017 год.<br>8-9 класс: В.И. Лях. Москва. «Просвещение» 2014 год.<br>10-11 класс: В.И. Лях. Москва. «Просвещение» 2014 год. | 60 шт.<br>45 шт.<br>20 шт.<br>20 шт. |
| 3. | Плакаты методические                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1шт                                  |
| 4. | Учебник ОБЖ. 6 класс.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 30 шт.                               |
| 4. | Стенка гимнастическая                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 5шт                                  |
| 5. | Рулетка измерительная (10м, 50м)                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1шт                                  |
| 6. | Номера нагрудные                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 25шт                                 |
| 7. | Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1шт                                  |
| 8. | Мячи баскетбольные для мини-игры                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 10шт                                 |
| 9. | Жилетки игровые с номерами                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 20шт                                 |



|     |                    |     |
|-----|--------------------|-----|
| 10. | Сетка волейбольная | 1шт |
| 11. | Мячи волейбольные  | 6шт |
| 12. | Мячи футбольные    | 4шт |

|     |                                                           |         |
|-----|-----------------------------------------------------------|---------|
| 13. | Скамейка гимнастическая жесткая                           | 4шт     |
| 14. | Комплект навесного оборудования                           | 4шт     |
| 15. | Маты гимнастические                                       | 4шт     |
| 16. | Мяч набивной (1 кг, 2кг)                                  | 6шт     |
| 17. | Мяч малый (теннисный)                                     | 4шт     |
| 18. | Скакалка гимнастическая                                   | 15шт    |
| 19. | Обруч гимнастический                                      | 20шт    |
| 20. | Гантели 1,5 кг.                                           | 10 пар. |
| 21. | Конусы для разметки                                       | 10шт    |
| 22. | Мячи резиновые                                            | 10шт    |
| 23. | Свисток спортивный                                        | 2шт     |
| 24. | Секундомер                                                | 2шт     |
| 25. | Ступенька универсальная (для степ-теста)                  | 10шт    |
| 26. | Аптечка медицинская                                       | 1шт     |
| 27. | Спортивные зал (игровой)                                  | 1ед.    |
| 28. | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования | 1ед.    |
| 29. | Сектор для прыжков в длину                                | 1ед.    |
| 30. | Игровое поле для футбола (мини-футбола)                   | 1ед.    |
| 31. | Площадка игровая баскетбольная                            | 1ед.    |
| 32. | Площадка игровая волейбольная                             | 1ед.    |
|     |                                                           |         |

#### **Дистанционные технологии:**

Платформы: Я класс. Решу ВПР, ютуб.