

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа  
Кеналского сельского поселения  
Ванинского муниципального района  
Хабаровского края

Принято:  
Руководитель МО  
Учителем естественно  
гуманитарного цикла  
*Е.А. Коноплёва* Коноплёва Е.А.  
« 05 » 05 2019г.

Согласовано:  
Заместитель директора  
по УВР  
*М.Г. Новоженникова* /Новоженникова М.Г.  
« 13 » 05 2019г.

Утверждено:  
Директор  
*О.Н. Трещка* Трещка О.Н.  
« 24 » 05 2019г.



Рабочая программа  
по физической культуре  
5-9 классы ФГОС

Разработчик: Лалитин А.В.,  
Учитель высшей квалификационной  
категории

с. Кенада

2019

## Планируемые результаты освоения предмета физическая культура.

Планируемые результаты включают в себя интегративные качества личности, которые обучающиеся смогут приобрести в результате освоения учебной программы по предмету «Физическая культура».

Планируемые личностные результаты

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

Планируемые метапредметные результаты

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

- способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

- владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;
- Регулятивные универсальные учебные действия
- самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы, планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 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;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.
- Познавательные универсальные учебные действия
- определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;
- создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;
- владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.
- Коммуникативные универсальные учебные действия
- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

Выпускник научится:

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

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия самбо;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол и лапту в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технические и тактические действия самбо в учебной схватке.

## Содержание учебного предмета.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» представлено современной модульной системой обучения, которая создается для наиболее благоприятных условий развития личности, путем обеспечения гибкости содержания обучения, приспособления к индивидуальным потребностям обучающихся и уровню их базовой подготовки. Модули, включённые в данную программу, представляют собой относительно самостоятельные единицы, которые можно реализовывать в любом хронологическом порядке и адаптировать под любые условия организации учебного процесса.

Программный материал отражает все современные запросы общества: приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, в том числе для детей с нарушением состояния здоровья, повышение уровня физической подготовленности обучающихся, позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»).

Выбор содержания данной программы по физической культуре основан на рекомендациях регионального компонента, в связи с материально – техническим оснащением школы и погодными условиями Дальневосточного региона России. Программный материал состоит из базовой части, в неё входят следующие модули: лёгкая атлетика, спортивные игры, самбо, и модуль по выбору лыжная подготовка. Программа рассчитана на 68 часов в год, 2 часа в неделю с 5 по 9 классы. Лёгкая атлетика изучается в начале и конце года. Лыжная подготовка в третьей четверти. В течение года изучаются спортивные игры. Модуль самбо состоит из гимнастики и введения в самбо, изучается в 1 и 4 четвертях.

Гимнастика с основами самбо (22 часа). Освоение акробатических упражнений и комбинаций (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Освоение гимнастических упражнений и комбинаций на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки.

Самбо: Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком; вперёд на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси; из стойки на руках; на руки прыжком, тоже прыжком назад; на спину прыжком.

Специально-подготовительные упражнения для бросков: зацепов, подхватов, через голову, через спину, через бедро.

Техническая подготовка. Ознакомление и разучивание бросков Самбо: выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри; задней подножки; задней подножки с захватом ноги; передней подножки; боковой подсечки; через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки; зацепа голенью изнутри; подхвата под две ноги; через спину; через бедро.

Лёгкая атлетика (14 часов). Совершенствование навыков ходьбы. Техника бега. Ускорение с переходом в бег по инерции. Специальные беговые упражнения и задания с различными акцентами. Совершенствование навыков бега. Кросс по

слабопересечённой местности. Прыжки на одной ноге; на двух ногах; с ноги на ногу; на месте; с поворотами; с продвижением вперёд и назад; со скакалкой. Прыжки в высоту; в длину; с места; с разбега. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах. Метание малого мяча различными способами. Броски набивного мяча различными способами.

Спортивные игры (22 часа). Освоение основных стоек в сочетании с передвижениями. Освоение различных способов передвижения с техническими приемами. Ловля и передачи мяча различными способами, в том числе в движении. Ведение мяча левой и правой рукой с изменением скорости. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног. Ведение и передача из рук в руки. «Пятнашки» с ведением. Ведение мяча с использованием зрительных ограничений. Броски мяча одной (двумя) руками сверху. Броски мяча одной рукой сверху в прыжке; с места; в движении. Броски перечисленными способами со средних дистанций; по направлению прямо перед щитом; с сопротивлением защитника. Разнообразные исходные положения перед броском. Броски левой и правой рукой. Штрафные броски. Обманные движения. Противодействия защитника броску мяча в корзину. Освоение тактических действий.

Подвижные игры - «перестрелка», «мяч ловцу», «10 передач», «муравейник», «обгони мяч», «салки распасовки мячом», «часики». Игры – задания. Двусторонняя игра.

Лыжная подготовка (10 часов) Скользящий шаг. Классические лыжные ходы (попеременные ходы – двушажный и четырёхшажный; одновременные ходы – бесшажный, одношажный и двухшажный). Коньковые ходы: одновременный полуконьковый ход; коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов); одновременный одношажный коньковый ход, попеременный двухшажный коньковый ход. Упражнения, направленные на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Повороты на месте и в движении.

## Распределение учебных часов на освоение разделов учебного материала.

| Разделы<br>классы                      | 5                | 6  | 7  | 8  | 9  |
|--|------------------|----|----|----|----|
| 1. Легкая атлетика                     | 14               | 14 | 14 | 14 | 12 |
| 2. Баскетбол                           | 12               | 12 | 12 | 12 | 12 |
| 3. Волейбол                            | 10               | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 4. Гимнастика                          | 12               | 12 | 12 | 12 | 12 |
| 5. Основы самбо                        | 10               | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 6. Лыжная подготовка                   | 10               | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 7. Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |    |    |    |    |
| Общее количество часов                 | 68               | 68 | 68 | 68 | 66 |
| Часов в неделю                         | 2                | 2  | 2  | 2  | 2  |

## Распределение часов по четвертям

|                      | 1 четверть | 2 четверть | 3 четверть | 4 четверть |
|----------------------|------------|------------|------------|------------|
| 1. Легкая атлетика   | 8ч.        |            |            | 6ч.        |
| 2. Баскетбол         |            | 12ч.       |            |            |
| 3. Волейбол          |            |            | 10ч.       |            |
| 4. Гимнастика        | 8ч.        |            |            | 4 ч.       |
| 5. Основы самбо      |            | 4 ч.       |            | 6 ч.       |
| 6. Лыжная подготовка |            |            | 10ч.       |            |

## Паспорт рабочей программы

Учебный предмет физическая культура  
Количество часов в неделю по учебному плану 2  
Всего количество часов в году по плану 68

Класс: 5  
Учитель Лалитин Алексей Викторович

Программа на курс: Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов. Авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2016 г.

утверждена на МО учителей естественно-гуманитарного цикла  
Количество обязательных зачетов по контролю физического развития: 2  
Учебное пособие, рекомендованное для учащихся: Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 5-7 кл. М.: Просвещение. 2016 г.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 5 класс

| № урока                | дата     | по факту | тема урока                          | Планируемые результаты  |
|------------------------|----------|----------|-------------------------------------|---|
| Модуль легкая атлетика |          |          |                                     |   |
| 1                      | 03.09.19 |          | Разучивание техники старта и финиша | Знать и понимать взаимосвязь связь физической культуры с другими предметами. Раскрывать значение физической культуры в современном обществе.<br>Знать и соблюдать требования безопасности, правила.<br>Организовывать и проводить индивидуальные и групповые занятия по легкой атлетике со сверстниками. Подготавливаться места проведения спортивно-массовых мероприятий и осуществлять судейство. Описывать особенности выполнения легкоатлетических упражнений, технику выполнения с учётом требований безопасности и правил соревнований различных легкоатлетических дисциплин. Уметь анализировать выполняемые двигательные действия, сравнивать с эталонным, выявлять и исправлять ошибки.  |
| 2                      | 05.09.19 |          | Бег на короткие дистанции           |   |
| 3                      | 10.09.19 |          | Бег на длинные дистанции            |   |
| 4                      | 12.09.19 |          | Прыжок с места в длину              |   |
| 5                      | 17.09.19 |          | Метания мяча в длину                |   |
| 6                      | 19.09.19 |          | Челночный бег                       |   |
| 7                      | 24.09.19 |          | Эстафетный бег                      |   |
| 8                      | 26.09.19 |          | Легкоатлетические соревнования      |   |
| Модуль гимнастика      |          |          |                                     |   |
| 9                      | 01.10.19 |          | Перекаты в группировке вперед       | Осваивать упражнения для развития силы. Уметь составлять индивидуальный план занятий физической культурой на основе изученных упражнений с учётом индивидуальной физической подготовленности. Уметь организовывать и проводить самостоятельные занятия.<br>Осваивать и рассказывать технику разучиваемых упражнений и элементов гимнастики. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности и правила дыхания при выполнении акробатических упражнений. Проявлять качества силы и выносливости, чувства координации при выполнении акробатических упражнений и комбинаций, уметь составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений.<br>Осваивать комплексы упражнений для различных групп мышц и |
| 10                     | 03.10.19 |          | Кувырок прыжком                     |   |
| 11                     | 08.10.19 |          | Стойка на лопатках                  |   |
| 12                     | 10.10.19 |          | Стойка гимнастический мостик        |   |
| 13                     | 15.10.19 |          | Стойка на трех точках               |   |
| 14                     | 17.10.19 |          | Выход в стойку на руках             |   |
| 15                     | 22.10.19 |          | Комбинации из кувырков и стоек      |   |
| 16                     | 24.10.19 |          | Акробатическая комбинация зачет     |   |

|                        |          |  |  |   |
|------------------------|----------|--|--|---|
|                        |          |  |  | на развитие равновесия. Выполнять простые акробатические упражнения и связки из них.  |
| Модуль самбо           |          |  |  |   |
| 17                     | 05.11.19 |  | Самбо, приемы самостраховки  | Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнера.<br>Знать и уметь варьировать сложность выполнения упражнений, изменяя высоту препятствия.<br>Уметь характеризовать и технически правильно выполнять различные виды самостраховки.<br>Уметь технически правильно выполнять изучаемые техники самостраховки. Выполнять на занятиях самостоятельную деятельность по закреплению техник.  |
| 18                     | 07.11.19 |  | Освоение группировки, перекааты  |   |
| 19                     | 12.11.19 |  | Захваты и удержания  |   |
| 20                     | 14.11.19 |  | Выведение из равновесия  |   |
| Модуль спортивные игры |          |  |  |   |
| 21                     | 19.11.19 |  | Баскетбол, инструктаж по ТБ. Разучивание передвижений без мяча.        | Знать и демонстрировать основные стойки баскетболиста и волейболиста в сочетании с передвижениями. Уметь выполнять по образцу, самостоятельно составлять и понимать значение упражнений общей физической и специальной подготовки, в соответствии с поставленными задачами урока.<br>Знать и называть способы передвижения и основы технических приёмов.<br>Демонстрировать и применять в игре технические приёмы и тактические действия.<br>Выявлять наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;<br>Демонстрировать динамику развития физических качеств и способностей.<br>Демонстрировать пространственное мышление.<br>Уметь анализировать, выявлять и исправлять допущенные ошибки.<br>Применять технико-тактические действия в игровых упражнениях и двусторонней игре. |
| 22                     | 21.11.19 |  | Разучивание ловли и передачи мяча двумя руками от груди в движении.    |   |
| 23                     | 26.11.19 |  | Разучивание ведения мяча правой и левой рукой.                         |   |
| 24                     | 28.11.19 |  | Совершенствование ведения мяча правой и левой рукой.                   |   |
| 25                     | 03.12.19 |  | Разучивание броска мяча в корзину двумя руками от груди, стоя на месте |   |
| 26                     | 05.12.19 |  | Учет ведения мяча  |   |
| 27                     | 10.12.19 |  | Учет броска мяча   |   |
| 28                     | 12.12.19 |  | Действия игроков в нападении   |   |
| 29                     | 17.12.19 |  | Действия игроков в защите  |   |
| 30                     | 19.12.19 |  | Быстрый прорыв   |   |
| 31                     | 24.12.19 |  | Позиционное нападение  |   |
| 32                     | 26.12.19 |  | Индивидуальная опека   |   |

|                          |  |  |   |  |
|--------------------------|--|--|---|--|
| 33                       |  |  | Волейбол, вводный урок.<br>Перемещения игроков. | Уметь взаимодействовать в команде, договариваться и быстро принимать решение.<br>Уметь выполнять и применять в игре обманные движения.<br>Знать основное содержание правил игры в баскетбол и волейбол.<br>Выполнять игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола и волейбола, в том числе в повседневной жизни   |
| 34                       |  |  | Прием мяча сверху                               |  |
| 35                       |  |  | Прием мяча снизу                                |  |
| 36                       |  |  | Комбинирование верхнего и нижнего приема        |  |
| 37                       |  |  | Подачи мяча снизу                               |  |
| 38                       |  |  | Подачи мяча сверху                              |  |
| 39                       |  |  | Прием мяча с подачи                             |  |
| 40                       |  |  | Нападающий удар                                 |  |
| 41                       |  |  | Учет приема передачи мяча                       |  |
| 42                       |  |  | Учет подачи мяча                                |  |
| Модуль Лыжная подготовка |  |  |   |  |
| 43                       |  |  | Подбор лыжного инвентаря,<br>инструктаж по ТБ   | Понимать и демонстрировать знания об истории возникновения лыж и лыжного спорта. Знать о развитии лыжного спорта в России и в мире. Знать и характеризовать техники лыжных ходов.<br>Уметь выполнять подбор подвижных игр на развитие ловкости и координации движений и использовать их в организации активного отдыха.<br>Анализировать выполняемые действия (упражнения) с заданным эталоном, выявлять и корректировать ошибки.<br>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Характеризовать и демонстрировать технику классических и коньковых лыжных ходов, анализировать собственные действия, выявлять и корректировать допущенные ошибки. Уметь видеть целостность двигательного действия и выполнять сложнокоординационные упражнения. Уметь передвигаться по дистанции с различной интенсивностью соблюдая правильную технику ходов, подъёмов и спусков. |
| 44                       |  |  | Повороты переступанием                          |  |
| 45                       |  |  | Спуски и подъемы                                |  |
| 46                       |  |  | Двухшажный ход                                  |  |
| 47                       |  |  | Одношажный ход                                  |  |
| 48                       |  |  | Бесшажный ход                                   |  |
| 49                       |  |  | Двухшажный попеременный шаг                     |  |
| 50                       |  |  | Одношажный одновременный шаг                    |  |
| 51                       |  |  | Гонка преследования                             |  |
| 52                       |  |  | Лыжные соревнования                             |  |
| Модуль самбо             |  |  |   |  |

|                        |  |                     |                                 |   |
|------------------------|--|---------------------|---------------------------------|---|
| 53                     |  |                     | Самбо, страховка при падении    | Знать терминологию изучаемых приёмов Самбо, сопоставлять с изучаемым материалом на практических занятиях<br>Знать и уметь выполнять выведение из равновесия: толчком, скручиванием.<br>Знать и уметь выполнять варианты задней подножки.<br>Знать и уметь выполнять переднюю подножку. Знать и уметь выполнять боковую подсечку.<br>Знать и уметь выполнять приёмы Самбо в положении лёжа: удержания, переворачивания, болевые приёмы на руки и на ноги. Уметь применять изученные приёмы адекватно возникающей тактической ситуации, конструировать комбинации из различных групп приёмов. |
| 54                     |  | Подножки            |                                 |   |
| 55                     |  | Броски захватом ног |                                 |   |
| 56                     |  | Подсечки            |                                 |   |
| 57                     |  | Удержания лежа      |                                 |   |
| 58                     |  | Уходы от удержания  |                                 |   |
| 59                     |  |                     | Упражнения в равновесии         |   |
| Модуль гимнастика      |  |                     |                                 |   |
| 60                     |  |                     | Опорный прыжок, наскок и соскок | Уметь технически правильно, уверенно и эстетически выразительно выполнять опорные прыжки. Уметь проявлять внимательность и дисциплинированность.<br>Знать и понимать значимость прикладного значения гимнастики в жизни человека.   |
| 61                     |  |                     | Опорный прыжок ноги вместе      |   |
| 62                     |  |                     | Опорный прыжок ноги врозь       |   |
| Модуль легкая атлетика |  |                     |                                 |   |
| 63                     |  |                     | Челночный бег                   | Применять в практической деятельности приобретённые умения и навыки для развития скоростно-силовых качеств и координации. Знать, объяснять, демонстрировать технику метания мяча с места и разбега.<br>Знать технические особенности выполнения различных прыжков и прыжковых заданий. Объяснять направленность выполняемых прыжковых упражнений и заданий. Уметь самостоятельно подбирать и выполнять прыжки, прыжковые упражнения и задания. Находить технические ошибки при выполнении и уметь их исправлять.  |
| 64                     |  |                     | Прыжки в высоту                 |   |
| 65                     |  |                     | Прыжки в длину                  |   |
| 66                     |  |                     | Метание мяча с разбега          |   |
| 67                     |  |                     | Эстафетный бег                  |   |
| 68                     |  |                     | Бег 1000 метров                 |   |

## Паспорт рабочей программы

Учебный предмет физическая культура  
Количество часов в неделю по учебному плану 2  
Всего количество часов в году по плану 68

Класс: 6  
Учитель Лалитин Алексей Викторович

Программа на курс: Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов. Авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2016 г.

утверждена на МО учителей естественно-гуманитарного цикла  
Количество обязательных зачетов по контролю физического развития: 2  
Учебное пособие, рекомендованное для учащихся: Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 5-7 кл. М.: Просвещение. 2016 г.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 6 класс

| № урока                | дата     | по факту | тема урока                          | Планируемые результаты  |
|------------------------|----------|----------|-------------------------------------|---|
| Модуль легкая атлетика |          |          |                                     |   |
| 1                      | 03.09.19 |          | Разучивание техники старта и финиша | <p>Знать и понимать взаимосвязь связь физической культуры с другими предметами. Раскрывать значение физической культуры в современном обществе.</p> <p>Знать и соблюдать требования безопасности, правила.</p> <p>Организовывать и проводить индивидуальные и групповые занятия по легкой атлетике со сверстниками. Подготавливаться места проведения спортивно-массовых мероприятий и осуществлять судейство. Описывать особенности выполнения легкоатлетических упражнений, технику выполнения с учётом требований безопасности и правил соревнований различных легкоатлетических дисциплин. Уметь анализировать выполняемые двигательные действия, сравнивать с эталонным, выявлять и исправлять ошибки.</p>   |
| 2                      | 06.09.19 |          | Бег на короткие дистанции           |   |
| 3                      | 10.09.19 |          | Бег на длинные дистанции            |   |
| 4                      | 13.09.19 |          | Прыжок с места в длину              |   |
| 5                      | 17.09.19 |          | Метания мяча в длину                |   |
| 6                      | 20.09.19 |          | Челночный бег                       |   |
| 7                      | 24.09.19 |          | Эстафетный бег                      |   |
| 8                      | 26.09.19 |          | Легкоатлетические соревнования      |   |
| Модуль гимнастика      |          |          |                                     |   |
| 9                      | 01.10.19 |          | Перекаты в группировке вперед       | <p>Осваивать упражнения для развития силы. Уметь составлять индивидуальный план занятий физической культурой на основе изученных упражнений с учётом индивидуальной физической подготовленности. Уметь организовывать и проводить самостоятельные занятия.</p> <p>Осваивать и рассказывать технику разучиваемых упражнений и элементов гимнастики. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности и правила дыхания при выполнении акробатических упражнений. Проявлять качества силы и выносливости, чувства координации при выполнении акробатических упражнений и комбинаций, уметь составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать комплексы упражнений для различных групп мышц и</p> |
| 10                     | 04.10.19 |          | Кувырок прыжком                     |   |
| 11                     | 08.10.19 |          | Стойка на лопатках                  |   |
| 12                     | 11.10.19 |          | Стойка гимнастический мостик        |   |
| 13                     | 15.10.19 |          | Стойка на трех точках               |   |
| 14                     | 18.10.19 |          | Выход в стойку на руках             |   |
| 15                     | 22.10.19 |          | Комбинации из кувырков и стоек      |   |
| 16                     | 25.10.19 |          | Акробатическая комбинация зачет     |   |

|                        |          |  |  |  |
|------------------------|----------|--|--|--|
|                        |          |  |  | на развитие равновесия. Выполнять простые акробатические упражнения и связки из них.   |
| Модуль самбо           |          |  |  |  |
| 17                     | 05.11.19 |  | Самбо, приемы самостраховки  | <p>Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнера.</p> <p>Знать и уметь варьировать сложность выполнения упражнений, изменяя высоту препятствия.</p> <p>Уметь характеризовать и технически правильно выполнять различные виды самостраховки.</p> <p>Уметь технически правильно выполнять изучаемые техники самостраховки. Выполнять на занятиях самостоятельную деятельность по закреплению техник.</p>  |
| 18                     | 08.11.19 |  | Освоение группировки, перекааты  |  |
| 19                     | 12.11.19 |  | Захваты и удержания  |  |
| 20                     | 15.11.19 |  | Выведение из равновесия  |  |
| Модуль спортивные игры |          |  |  |  |
| 21                     | 19.11.19 |  | Баскетбол, инструктаж по ТБ. Разучивание передвижений без мяча.        | <p>Знать и демонстрировать основные стойки баскетболиста и волейболиста в сочетании с передвижениями. Уметь выполнять по образцу, самостоятельно составлять и понимать значение упражнений общей физической и специальной подготовки, в соответствии с поставленными задачами урока.</p> <p>Знать и называть способы передвижения и основы технических приёмов.</p> <p>Демонстрировать и применять в игре технические приёмы и тактические действия.</p> <p>Выявлять наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;</p> <p>Демонстрировать динамику развития физических качеств и способностей.</p> <p>Демонстрировать пространственное мышление.</p> <p>Уметь анализировать, выявлять и исправлять допущенные ошибки.</p> <p>Применять технико-тактические действия в игровых упражнениях и двусторонней игре.</p> |
| 22                     | 22.11.19 |  | Разучивание ловли и передачи мяча двумя руками от груди в движении.    |  |
| 23                     | 26.11.19 |  | Разучивание ведения мяча правой и левой рукой.                         |  |
| 24                     | 29.11.19 |  | Совершенствование ведения мяча правой и левой рукой.                   |  |
| 25                     | 03.12.19 |  | Разучивание броска мяча в корзину двумя руками от груди, стоя на месте |  |
| 26                     | 06.12.19 |  | Учет ведения мяча  |  |
| 27                     | 10.12.19 |  | Учет броска мяча   |  |
| 28                     | 13.12.19 |  | Действия игроков в нападении   |  |
| 29                     | 17.12.19 |  | Действия игроков в защите  |  |
| 30                     | 20.12.19 |  | Быстрый прорыв   |  |
| 31                     | 24.12.19 |  | Позиционное нападение  |  |
| 32                     | 27.12.19 |  | Индивидуальная опека   |  |

|                          |  |  |   |  |
|--------------------------|--|--|---|--|
| 33                       |  |  | Волейбол, вводный урок.<br>Перемещения игроков. | Уметь взаимодействовать в команде, договариваться и быстро принимать решение.<br>Уметь выполнять и применять в игре обманные движения.<br>Знать основное содержание правил игры в баскетбол и волейбол.<br>Выполнять игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола и волейбола, в том числе в повседневной жизни   |
| 34                       |  |  | Прием мяча сверху                               |  |
| 35                       |  |  | Прием мяча снизу                                |  |
| 36                       |  |  | Комбинирование верхнего и нижнего приема        |  |
| 37                       |  |  | Подачи мяча снизу                               |  |
| 38                       |  |  | Подачи мяча сверху                              |  |
| 39                       |  |  | Прием мяча с подачи                             |  |
| 40                       |  |  | Нападающий удар                                 |  |
| 41                       |  |  | Учет приема передачи мяча                       |  |
| 42                       |  |  | Учет подачи мяча                                |  |
| Модуль Лыжная подготовка |  |  |   |  |
| 43                       |  |  | Подбор лыжного инвентаря,<br>инструктаж по ТБ   | Понимать и демонстрировать знания об истории возникновения лыж и лыжного спорта. Знать о развитии лыжного спорта в России и в мире. Знать и характеризовать техники лыжных ходов.<br>Уметь выполнять подбор подвижных игр на развитие ловкости и координации движений и использовать их в организации активного отдыха.<br>Анализировать выполняемые действия (упражнения) с заданным эталоном, выявлять и корректировать ошибки.<br>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Характеризовать и демонстрировать технику классических и коньковых лыжных ходов, анализировать собственные действия, выявлять и корректировать допущенные ошибки. Уметь видеть целостность двигательного действия и выполнять сложнокоординационные упражнения. Уметь передвигаться по дистанции с различной интенсивностью соблюдая правильную технику ходов, подъёмов и спусков. |
| 44                       |  |  | Повороты переступанием                          |  |
| 45                       |  |  | Спуски и подъемы                                |  |
| 46                       |  |  | Двухшажный ход                                  |  |
| 47                       |  |  | Одношажный ход                                  |  |
| 48                       |  |  | Бесшажный ход                                   |  |
| 49                       |  |  | Двухшажный попеременный шаг                     |  |
| 50                       |  |  | Одношажный одновременный шаг                    |  |
| 51                       |  |  | Гонка преследования                             |  |
| 52                       |  |  | Лыжные соревнования                             |  |
| Модуль самбо             |  |  |   |  |

|                        |  |                     |                                 |   |
|------------------------|--|---------------------|---------------------------------|---|
| 53                     |  |                     | Самбо, страховка при падении    | Знать терминологию изучаемых приёмов Самбо, сопоставлять с изучаемым материалом на практических занятиях<br>Знать и уметь выполнять выведение из равновесия: толчком, скручиванием.<br>Знать и уметь выполнять варианты задней подножки.<br>Знать и уметь выполнять переднюю подножку. Знать и уметь выполнять боковую подсечку.<br>Знать и уметь выполнять приёмы Самбо в положении лёжа: удержания, переворачивания, болевые приёмы на руки и на ноги. Уметь применять изученные приёмы адекватно возникающей тактической ситуации, конструировать комбинации из различных групп приёмов. |
| 54                     |  | Подножки            |                                 |   |
| 55                     |  | Броски захватом ног |                                 |   |
| 56                     |  | Подсечки            |                                 |   |
| 57                     |  | Удержания лежа      |                                 |   |
| 58                     |  | Уходы от удержания  |                                 |   |
| 59                     |  |                     | Упражнения в равновесии         |   |
| Модуль гимнастика      |  |                     |                                 |   |
| 60                     |  |                     | Опорный прыжок, наскок и соскок | Уметь технически правильно, уверенно и эстетически выразительно выполнять опорные прыжки. Уметь проявлять внимательность и дисциплинированность.<br>Знать и понимать значимость прикладного значения гимнастики в жизни человека.   |
| 61                     |  |                     | Опорный прыжок ноги вместе      |   |
| 62                     |  |                     | Опорный прыжок ноги врозь       |   |
| Модуль легкая атлетика |  |                     |                                 |   |
| 63                     |  |                     | Челночный бег                   | Применять в практической деятельности приобретённые умения и навыки для развития скоростно-силовых качеств и координации. Знать, объяснять, демонстрировать технику метания мяча с места и разбега.<br>Знать технические особенности выполнения различных прыжков и прыжковых заданий. Объяснять направленность выполняемых прыжковых упражнений и заданий. Уметь самостоятельно подбирать и выполнять прыжки, прыжковые упражнения и задания. Находить технические ошибки при выполнении и уметь их исправлять.  |
| 64                     |  |                     | Прыжки в высоту                 |   |
| 65                     |  |                     | Прыжки в длину                  |   |
| 66                     |  |                     | Метание мяча с разбега          |   |
| 67                     |  |                     | Эстафетный бег                  |   |
| 68                     |  |                     | Бег 1000 метров                 |   |

## Паспорт рабочей программы

Учебный предмет физическая культура

Количество часов в неделю по учебному плану 2

Всего количество часов в году по плану 68

Класс: 7

Учитель Лалитин Алексей Викторович

Программа на курс: Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов. Авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2016 г.

утверждена на МО учителей естественно-гуманитарного цикла

Количество обязательных зачетов по контролю физического развития: 2

Учебное пособие, рекомендованное для учащихся: Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 5-7 кл. М.: Просвещение. 2016 г.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 7 класс

| № урока                | дата     | по факту | тема урока                          | Планируемые результаты  |
|------------------------|----------|----------|-------------------------------------|---|
| Модуль легкая атлетика |          |          |                                     |   |
| 1                      | 03.09.19 |          | Разучивание техники старта и финиша | Знать и понимать взаимосвязь связь физической культуры с другими предметами. Раскрывать значение физической культуры в современном обществе.<br>Знать и соблюдать требования безопасности, правила.<br>Организовывать и проводить индивидуальные и групповые занятия по легкой атлетике со сверстниками. Подготавливаться места проведения спортивно-массовых мероприятий и осуществлять судейство. Описывать особенности выполнения легкоатлетических упражнений, технику выполнения с учётом требований безопасности и правил соревнований различных легкоатлетических дисциплин. Уметь анализировать выполняемые двигательные действия, сравнивать с эталонным, выявлять и исправлять ошибки.  |
| 2                      | 06.09.19 |          | Бег на короткие дистанции           |   |
| 3                      | 10.09.19 |          | Бег на длинные дистанции            |   |
| 4                      | 13.09.19 |          | Прыжок с места в длину              |   |
| 5                      | 17.09.19 |          | Метания мяча в длину                |   |
| 6                      | 20.09.19 |          | Челночный бег                       |   |
| 7                      | 24.09.19 |          | Эстафетный бег                      |   |
| 8                      | 26.09.19 |          | Легкоатлетические соревнования      |   |
| Модуль гимнастика      |          |          |                                     |   |
| 9                      | 01.10.19 |          | Перекаты в группировке вперед       | Осваивать упражнения для развития силы. Уметь составлять индивидуальный план занятий физической культурой на основе изученных упражнений с учётом индивидуальной физической подготовленности. Уметь организовывать и проводить самостоятельные занятия.<br>Осваивать и рассказывать технику разучиваемых упражнений и элементов гимнастики. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности и правила дыхания при выполнении акробатических упражнений. Проявлять качества силы и выносливости, чувства координации при выполнении акробатических упражнений и комбинаций, уметь составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений.<br>Осваивать комплексы упражнений для различных групп мышц |
| 10                     | 04.10.19 |          | Кувырок прыжком                     |   |
| 11                     | 08.10.19 |          | Стойка на лопатках                  |   |
| 12                     | 11.10.19 |          | Стойка гимнастический мостик        |   |
| 13                     | 15.10.19 |          | Стойка на трех точках               |   |
| 14                     | 18.10.19 |          | Выход в стойку на руках             |   |
| 15                     | 22.10.19 |          | Комбинации из кувырков и стоек      |   |
| 16                     | 25.10.19 |          | Акробатическая комбинация зачет     |   |

|                        |          |  |  |   |
|------------------------|----------|--|--|---|
|                        |          |  |  | и на развитие равновесия. Выполнять простые акробатические упражнения и связки из них.  |
| Модуль самбо           |          |  |  |   |
| 17                     | 05.11.19 |  | Самбо, приемы самостраховки  | Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнера.<br>Знать и уметь варьировать сложность выполнения упражнений, изменяя высоту препятствия.<br>Уметь характеризовать и технически правильно выполнять различные виды самостраховки.<br>Уметь технически правильно выполнять изучаемые техники самостраховки. Выполнять на занятиях самостоятельную деятельность по закреплению техник.  |
| 18                     | 08.11.19 |  | Освоение группировки, перекаты   |   |
| 19                     | 12.11.19 |  | Захваты и удержания  |   |
| 20                     | 15.11.19 |  | Выведение из равновесия  |   |
| Модуль спортивные игры |          |  |  |   |
| 21                     | 19.11.19 |  | Баскетбол, инструктаж по ТБ. Разучивание передвижений без мяча.        | Знать и демонстрировать основные стойки баскетболиста и волейболиста в сочетании с передвижениями. Уметь выполнять по образцу, самостоятельно составлять и понимать значение упражнений общей физической и специальной подготовки, в соответствии с поставленными задачами урока.<br>Знать и называть способы передвижения и основы технических приёмов.<br>Демонстрировать и применять в игре технические приёмы и тактические действия.<br>Выявлять наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;<br>Демонстрировать динамику развития физических качеств и способностей.<br>Демонстрировать пространственное мышление.<br>Уметь анализировать, выявлять и исправлять допущенные ошибки.<br>Применять технико-тактические действия в игровых упражнениях и двусторонней игре. |
| 22                     | 22.11.19 |  | Разучивание ловли и передачи мяча двумя руками от груди в движении.    |   |
| 23                     | 26.11.19 |  | Разучивание ведения мяча правой и левой рукой.                         |   |
| 24                     | 29.11.19 |  | Совершенствование ведения мяча правой и левой рукой.                   |   |
| 25                     | 03.12.19 |  | Разучивание броска мяча в корзину двумя руками от груди, стоя на месте |   |
| 26                     | 06.12.19 |  | Учет ведения мяча  |   |
| 27                     | 10.12.19 |  | Учет броска мяча   |   |
| 28                     | 13.12.19 |  | Действия игроков в нападении   |   |
| 29                     | 17.12.19 |  | Действия игроков в защите  |   |
| 30                     | 20.12.19 |  | Быстрый прорыв   |   |
| 31                     | 24.12.19 |  | Позиционное нападение  |   |
| 32                     | 27.12.19 |  | Индивидуальная опека   |   |

|                          |  |  |   |  |
|--------------------------|--|--|---|--|
| 33                       |  |  | Волейбол, вводный урок.<br>Перемещения игроков. | Уметь взаимодействовать в команде, договариваться и быстро принимать решение.<br>Уметь выполнять и применять в игре обманные движения.<br>Знать основное содержание правил игры в баскетбол и волейбол. Выполнять игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола и волейбола, в том числе в повседневной жизни  |
| 34                       |  |  | Прием мяча сверху                               |  |
| 35                       |  |  | Прием мяча снизу                                |  |
| 36                       |  |  | Комбинирование верхнего и нижнего приема        |  |
| 37                       |  |  | Подачи мяча снизу                               |  |
| 38                       |  |  | Подачи мяча сверху                              |  |
| 39                       |  |  | Прием мяча с подачи                             |  |
| 40                       |  |  | Нападающий удар                                 |  |
| 41                       |  |  | Учет приема передачи мяча                       |  |
| 42                       |  |  | Учет подачи мяча                                |  |
| Модуль Лыжная подготовка |  |  |   |  |
| 43                       |  |  | Подбор лыжного инвентаря,<br>инструктаж по ТБ   | Понимать и демонстрировать знания об истории возникновения лыж и лыжного спорта. Знать о развитии лыжного спорта в России и в мире. Знать и характеризовать техники лыжных ходов.<br>Уметь выполнять подбор подвижных игр на развитие ловкости и координации движений и использовать их в организации активного отдыха.<br>Анализировать выполняемые действия (упражнения) с заданным эталоном, выявлять и корректировать ошибки.<br>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Характеризовать и демонстрировать технику классических и коньковых лыжных ходов, анализировать собственные действия, выявлять и корректировать допущенные ошибки. Уметь видеть целостность двигательного действия и выполнять сложнокоординационные упражнения. Уметь передвигаться по дистанции с различной интенсивностью соблюдая правильную технику ходов, подъёмов и спусков. |
| 44                       |  |  | Повороты переступанием                          |  |
| 45                       |  |  | Спуски и подъемы                                |  |
| 46                       |  |  | Двухшажный ход                                  |  |
| 47                       |  |  | Одношажный ход                                  |  |
| 48                       |  |  | Бесшажный ход                                   |  |
| 49                       |  |  | Двухшажный попеременный шаг                     |  |
| 50                       |  |  | Одношажный одновременный шаг                    |  |
| 51                       |  |  | Гонка преследования                             |  |
| 52                       |  |  | Лыжные соревнования                             |  |
| Модуль самбо             |  |  |   |  |

|                        |  |                     |                                 |   |
|------------------------|--|---------------------|---------------------------------|---|
| 53                     |  |                     | Самбо, страховка при падении    | Знать терминологию изучаемых приёмов Самбо, сопоставлять с изучаемым материалом на практических занятиях<br>Знать и уметь выполнять выведение из равновесия: толчком, скручиванием.<br>Знать и уметь выполнять варианты задней подножки.<br>Знать и уметь выполнять переднюю подножку. Знать и уметь выполнять боковую подсечку.<br>Знать и уметь выполнять приёмы Самбо в положении лёжа: удержания, переворачивания, болевые приёмы на руки и на ноги. Уметь применять изученные приёмы адекватно возникающей тактической ситуации, конструировать комбинации из различных групп приёмов. |
| 54                     |  | Подножки            |                                 |   |
| 55                     |  | Броски захватом ног |                                 |   |
| 56                     |  | Подсечки            |                                 |   |
| 57                     |  | Удержания лежа      |                                 |   |
| 58                     |  | Уходы от удержания  |                                 |   |
| 59                     |  |                     | Упражнения в равновесии         |   |
| Модуль гимнастика      |  |                     |                                 |   |
| 60                     |  |                     | Опорный прыжок, наскок и соскок | Уметь технически правильно, уверенно и эстетически выразительно выполнять опорные прыжки. Уметь проявлять внимательность и дисциплинированность.<br>Знать и понимать значимость прикладного значения гимнастики в жизни человека.   |
| 61                     |  |                     | Опорный прыжок ноги вместе      |   |
| 62                     |  |                     | Опорный прыжок ноги врозь       |   |
| Модуль легкая атлетика |  |                     |                                 |   |
| 63                     |  |                     | Челночный бег                   | Применять в практической деятельности приобретённые умения и навыки для развития скоростно-силовых качеств и координации. Знать, объяснять, демонстрировать технику метания мяча с места и разбега.<br>Знать технические особенности выполнения различных прыжков и прыжковых заданий. Объяснять направленность выполняемых прыжковых упражнений и заданий. Уметь самостоятельно подбирать и выполнять прыжки, прыжковые упражнения и задания. Находить технические ошибки при выполнении и уметь их исправлять.  |
| 64                     |  |                     | Прыжки в высоту                 |   |
| 65                     |  |                     | Прыжки в длину                  |   |
| 66                     |  |                     | Метание мяча с разбега          |   |
| 67                     |  |                     | Эстафетный бег                  |   |
| 68                     |  |                     | Бег 1000 метров                 |   |

## Паспорт рабочей программы

Учебный предмет физическая культура

Количество часов в неделю по учебному плану 2

Всего количество часов в году по плану 68

Класс: 8

Учитель Лалитин Алексей Викторович

Программа на курс: Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов. Авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2016 г.

утверждена на МО учителей естественно-гуманитарного цикла

Количество обязательных зачетов по контролю физического развития: 2

Учебное пособие, рекомендованное для учащихся: Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 8-9 кл. М.: Просвещение. 2016 г.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 8 класс

| № урока                | дата     | по факту | тема урока                          | Планируемые результаты  |
|------------------------|----------|----------|-------------------------------------|---|
| Модуль легкая атлетика |          |          |                                     |   |
| 1                      | 03.09.19 |          | Разучивание техники старта и финиша | Знать и понимать взаимосвязь связь физической культуры с другими предметами. Раскрывать значение физической культуры в современном обществе.<br>Знать и соблюдать требования безопасности, правила.<br>Организовывать и проводить индивидуальные и групповые занятия по легкой атлетике со сверстниками.<br>Подготавливаться места проведения спортивно-массовых мероприятий и осуществлять судейство. Описывать особенности выполнения легкоатлетических упражнений, технику выполнения с учётом требований безопасности и правил соревнований различных легкоатлетических дисциплин. Уметь анализировать выполняемые двигательные действия, сравнивать с эталонным, выявлять и исправлять ошибки. |
| 2                      | 04.09.19 |          | Бег на короткие дистанции           |   |
| 3                      | 10.09.19 |          | Бег на длинные дистанции            |   |
| 4                      | 11.09.19 |          | Прыжок с места в длину              |   |
| 5                      | 17.09.19 |          | Метания мяча в длину                |   |
| 6                      | 18.09.19 |          | Челночный бег                       |   |
| 7                      | 24.09.19 |          | Эстафетный бег                      |   |
| 8                      | 25.09.19 |          | Легкоатлетические соревнования      |   |
| Модуль гимнастика      |          |          |                                     |   |
| 9                      | 01.10.19 |          | Перекаты в группировке вперед       | Осваивать упражнения для развития силы. Уметь составлять индивидуальный план занятий физической культурой на основе изученных упражнений с учётом индивидуальной физической подготовленности. Уметь организовывать и проводить самостоятельные занятия.<br>Осваивать и рассказывать технику разучиваемых упражнений и элементов гимнастики. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.<br>Соблюдать правила техники безопасности и правила дыхания при выполнении акробатических упражнений. Проявлять качества силы и выносливости, чувства координации при выполнении акробатических упражнений и комбинаций, уметь составлять акробатические комбинации из числа      |
| 10                     | 02.10.19 |          | Кувырок прыжком                     |   |
| 11                     | 08.10.19 |          | Стойка на лопатках                  |   |
| 12                     | 09.10.19 |          | Стойка гимнастический мостик        |   |
| 13                     | 15.10.19 |          | Стойка на трех точках               |   |
| 14                     | 16.10.19 |          | Выход в стойку на руках             |   |
| 15                     | 22.10.19 |          | Комбинации из кувырков и стоек      |   |
| 16                     | 23.10.19 |          | Акробатическая комбинация зачет     |   |

|                        |          |  |  |  |
|------------------------|----------|--|--|--|
|                        |          |  |  | разученных упражнений. Осваивать комплексы упражнений для различных групп мышц и на развитие равновесия. Выполнять простые акробатические упражнения и связки из них.  |
| Модуль самбо           |          |  |  |  |
| 17                     | 05.11.19 |  | Самбо, приемы самостраховки  | Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнера.<br>Знать и уметь варьировать сложность выполнения упражнений, изменяя высоту препятствия.<br>Уметь характеризовать и технически правильно выполнять различные виды самостраховки.<br>Уметь технически правильно выполнять изучаемые техники самостраховки. Выполнять на занятиях самостоятельную деятельность по закреплению техник.   |
| 18                     | 06.11.19 |  | Освоение группировки, перекаты   |  |
| 19                     | 12.11.19 |  | Захваты и удержания  |  |
| 20                     | 13.11.19 |  | Выведение из равновесия  |  |
| Модуль спортивные игры |          |  |  |  |
| 21                     | 19.11.19 |  | Баскетбол, инструктаж по ТБ. Разучивание передвижений без мяча.        | Знать и демонстрировать основные стойки баскетболиста и волейболиста в сочетании с передвижениями. Уметь выполнять по образцу, самостоятельно составлять и понимать значение упражнений общей физической и специальной подготовки, в соответствии с поставленными задачами урока.<br>Знать и называть способы передвижения и основы технических приёмов.<br>Демонстрировать и применять в игре технические приёмы и тактические действия.<br>Выявлять наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;<br>Демонстрировать динамику развития физических качеств и способностей.<br>Демонстрировать пространственное мышление.<br>Уметь анализировать, выявлять и исправлять допущенные ошибки. |
| 22                     | 20.11.19 |  | Разучивание ловли и передачи мяча двумя руками от груди в движении.    |  |
| 23                     | 26.11.19 |  | Разучивание ведения мяча правой и левой рукой.                         |  |
| 24                     | 27.11.19 |  | Совершенствование ведения мяча правой и левой рукой.                   |  |
| 25                     | 03.12.19 |  | Разучивание броска мяча в корзину двумя руками от груди, стоя на месте |  |
| 26                     | 04.12.19 |  | Учет ведения мяча  |  |
| 27                     | 10.12.19 |  | Учет броска мяча   |  |
| 28                     | 11.12.19 |  | Действия игроков в нападении   |  |
| 29                     | 17.12.19 |  | Действия игроков в защите  |  |
| 30                     | 18.12.19 |  | Быстрый прорыв   |  |

|                          |          |  |  |  |
|--------------------------|----------|--|--|--|
| 31                       | 24.12.19 |  | Позиционное нападение                        | <p>Применять технико-тактические действия в игровых упражнениях и двусторонней игре.</p> <p>Уметь взаимодействовать в команде, договариваться и быстро принимать решение.</p> <p>Уметь выполнять и применять в игре обманные движения.</p> <p>Знать основное содержание правил игры в баскетбол и волейбол. Выполнять игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола и волейбола, в том числе в повседневной жизни</p>  |
| 32                       | 25.12.19 |  | Индивидуальная опека                         |  |
| 33                       |          |  | Волейбол, вводный урок. Перемещения игроков. |  |
| 34                       |          |  | Прием мяча сверху                            |  |
| 35                       |          |  | Прием мяча снизу                             |  |
| 36                       |          |  | Комбинирование верхнего и нижнего приема     |  |
| 37                       |          |  | Поддачи мяча снизу                           |  |
| 38                       |          |  | Поддачи мяча сверху                          |  |
| 39                       |          |  | Прием мяча с поддачи                         |  |
| 40                       |          |  | Нападающий удар                              |  |
| 41                       |          |  | Учет приема передачи мяча                    |  |
| 42                       |          |  | Учет поддачи мяча                            |  |
| Модуль Лыжная подготовка |          |  |  |  |
| 43                       |          |  | Подбор лыжного инвентаря, инструктаж по ТБ   | <p>Понимать и демонстрировать знания об истории возникновения лыж и лыжного спорта. Знать о развитии лыжного спорта в России и в мире. Знать и характеризовать техники лыжных ходов.</p> <p>Уметь выполнять подбор подвижных игр на развитие ловкости и координации движений и использовать их в организации активного отдыха.</p> <p>Анализировать выполняемые действия (упражнения) с заданным эталоном, выявлять и корректировать ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Характеризовать и демонстрировать технику классических и коньковых лыжных ходов, анализировать собственные действия, выявлять и корректировать допущенные ошибки. Уметь видеть целостность двигательного действия и выполнять сложнокоординационные упражнения. Уметь передвигаться по дистанции с различной интенсивностью соблюдая правильную технику ходов, подъёмов и спусков.</p> |
| 44                       |          |  | Повороты переступанием                       |  |
| 45                       |          |  | Спуски и подъемы                             |  |
| 46                       |          |  | Двухшажный ход                               |  |
| 47                       |          |  | Одношажный ход                               |  |
| 48                       |          |  | Бесшажный ход                                |  |
| 49                       |          |  | Двухшажный попеременный шаг                  |  |
| 50                       |          |  | Одношажный одновременный шаг                 |  |
| 51                       |          |  | Гонка преследования                          |  |
| 52                       |          |  | Лыжные соревнования                          |  |

|                        |  |  |                                 |   |
|------------------------|--|--|---------------------------------|---|
|                        |  |  |                                 |   |
| Модуль самбо           |  |  |                                 |   |
| 53                     |  |  | Самбо, страховка при падении    | Знать терминологию изучаемых приёмов Самбо, сопоставлять с изучаемым материалом на практических занятиях<br>Знать и уметь выполнять выведение из равновесия: толчком, скручиванием.<br>Знать и уметь выполнять варианты задней подножки.<br>Знать и уметь выполнять переднюю подножку. Знать и уметь выполнять боковую подсечку.<br>Знать и уметь выполнять приёмы Самбо в положении лёжа: удержания, переворачивания, болевые приёмы на руки и на ноги. Уметь применять изученные приёмы адекватно возникающей тактической ситуации, конструировать комбинации из различных групп приёмов. |
| 54                     |  |  | Подножки                        |   |
| 55                     |  |  | Броски захватом ног             |   |
| 56                     |  |  | Подсечки                        |   |
| 57                     |  |  | Удержания лежа                  |   |
| 58                     |  |  | Уходы от удержания              |   |
| 59                     |  |  | Упражнения в равновесии         |   |
| Модуль гимнастика      |  |  |                                 |   |
| 60                     |  |  | Опорный прыжок, наскок и соскок | Уметь технически правильно, уверенно и эстетически выразительно выполнять опорные прыжки. Уметь проявлять внимательность и дисциплинированность.<br>Знать и понимать значимость прикладного значения гимнастики в жизни человека.   |
| 61                     |  |  | Опорный прыжок ноги вместе      |   |
| 62                     |  |  | Опорный прыжок ноги врозь       |   |
| Модуль легкая атлетика |  |  |                                 |   |
| 63                     |  |  | Челночный бег                   | Применять в практической деятельности приобретённые умения и навыки для развития скоростно-силовых качеств и координации. Знать, объяснять, демонстрировать технику метания мяча с места и разбега.<br>Знать технические особенности выполнения различных прыжков и прыжковых заданий. Объяснять направленность выполняемых прыжковых упражнений и заданий. Уметь самостоятельно подбирать и выполнять прыжки, прыжковые упражнения и задания. Находить технические ошибки при выполнении и уметь их исправлять.  |
| 64                     |  |  | Прыжки в высоту                 |   |
| 65                     |  |  | Прыжки в длину                  |   |
| 66                     |  |  | Метание мяча с разбега          |   |
| 67                     |  |  | Эстафетный бег                  |   |
| 68                     |  |  | Бег 1000 метров                 |   |

## Паспорт рабочей программы

Учебный предмет физическая культура

Количество часов в неделю по учебному плану 2

Всего количество часов в году по плану 66

Класс: 9

Учитель Лалитин Алексей Викторович

Программа на курс: Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов. Авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2016 г.

утверждена на МО учителей естественно-гуманитарного цикла

Количество обязательных зачетов по контролю физического развития: 2

Учебное пособие, рекомендованное для учащихся: Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 8-9 кл. М.: Просвещение. 2016 г.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 9 класс

| № урока                       | дата     | по факту | тема урока                          | Планируемые результаты   |
|-------------------------------|----------|----------|-------------------------------------|--|
| <b>Модуль легкая атлетика</b> |          |          |                                     |  |
| 1                             | 02.09.19 |          | Разучивание техники старта и финиша | Знать и понимать взаимосвязь связь физической культуры с другими предметами. Раскрывать значение физической культуры в современном обществе.<br>Знать и соблюдать требования безопасности, правила. Организовывать и проводить индивидуальные и групповые занятия по легкой атлетике со сверстниками.<br>Подготавливаться места проведения спортивно-массовых мероприятий и осуществлять судейство. Описывать особенности выполнения легкоатлетических упражнений, технику выполнения с учётом требований безопасности и правил соревнований различных легкоатлетических дисциплин. Уметь анализировать выполняемые двигательные действия, сравнивать с эталонным, выявлять и исправлять ошибки.       |
| 2                             | 06.09.19 |          | Бег на короткие дистанции           |  |
| 3                             | 09.09.19 |          | Бег на длинные дистанции            |  |
| 4                             | 13.09.19 |          | Прыжок с места в длину              |  |
| 5                             | 16.09.19 |          | Метания мяча в длину                |  |
| 6                             | 20.09.19 |          | Челночный бег                       |  |
| 7                             | 23.09.19 |          | Эстафетный бег                      |  |
| 8                             | 27.09.19 |          | Легкоатлетические соревнования      |  |
| <b>Модуль гимнастика</b>      |          |          |                                     |  |
| 9                             | 30.09.19 |          | Перекаты в группировке вперед       | Осваивать упражнения для развития силы. Уметь составлять индивидуальный план занятий физической культурой на основе изученных упражнений с учётом индивидуальной физической подготовленности. Уметь организовывать и проводить самостоятельные занятия.<br>Осваивать и рассказывать технику разучиваемых упражнений и элементов гимнастики. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности и правила дыхания при выполнении акробатических упражнений. Проявлять качества силы и выносливости, чувства координации при выполнении акробатических упражнений и комбинаций, уметь составлять акробатические комбинации из числа разученных |
| 10                            | 04.10.19 |          | Кувырок прыжком                     |  |
| 11                            | 07.10.19 |          | Стойка на лопатках                  |  |
| 12                            | 11.10.19 |          | Стойка гимнастический мостик        |  |
| 13                            | 14.10.19 |          | Стойка на трех точках               |  |
| 14                            | 18.10.19 |          | Выход в стойку на руках             |  |
| 15                            | 21.10.19 |          | Комбинации из кувырков и стоек      |  |
| 16                            | 25.10.19 |          | Акробатическая комбинация зачет     |  |

|                        |          |  |  |   |
|------------------------|----------|--|--|---|
|                        |          |  |  | упражнений. Осваивать комплексы упражнений для различных групп мышц и на развитие равновесия. Выполнять простые акробатические упражнения и связки из них.  |
| Модуль самбо           |          |  |  |   |
| 17                     | 04.11.19 |  | Самбо, приемы самостраховки  | Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнера.<br>Знать и уметь варьировать сложность выполнения упражнений, изменяя высоту препятствия.<br>Уметь характеризовать и технически правильно выполнять различные виды самостраховки.<br>Уметь технически правильно выполнять изучаемые техники самостраховки. Выполнять на занятиях самостоятельную деятельность по закреплению техник.  |
| 18                     | 08.11.19 |  | Освоение группировки, перекаты   |   |
| 19                     | 11.11.19 |  | Захваты и удержания  |   |
| 20                     | 15.11.19 |  | Выведение из равновесия  |   |
| Модуль спортивные игры |          |  |  |   |
| 21                     | 18.11.19 |  | Баскетбол, инструктаж по ТБ. Разучивание передвижений без мяча.        | Знать и демонстрировать основные стойки баскетболиста и волейболиста в сочетании с передвижениями. Уметь выполнять по образцу, самостоятельно составлять и понимать значение упражнений общей физической и специальной подготовки, в соответствии с поставленными задачами урока.<br>Знать и называть способы передвижения и основы технических приёмов.<br>Демонстрировать и применять в игре технические приёмы и тактические действия.<br>Выявлять наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;<br>Демонстрировать динамику развития физических качеств и способностей.<br>Демонстрировать пространственное мышление.<br>Уметь анализировать, выявлять и исправлять допущенные ошибки.<br>Применять технико-тактические действия в игровых упражнениях и двусторонней игре. |
| 22                     | 22.11.19 |  | Разучивание ловли и передачи мяча двумя руками от груди в движении.    |   |
| 23                     | 25.11.19 |  | Разучивание ведения мяча правой и левой рукой.                         |   |
| 24                     | 29.11.19 |  | Совершенствование ведения мяча правой и левой рукой.                   |   |
| 25                     | 02.12.19 |  | Разучивание броска мяча в корзину двумя руками от груди, стоя на месте |   |
| 26                     | 06.12.19 |  | Учет ведения мяча  |   |
| 27                     | 09.12.19 |  | Учет броска мяча   |   |
| 28                     | 13.12.19 |  | Действия игроков в нападении   |   |
| 29                     | 16.12.19 |  | Действия игроков в защите  |   |
| 30                     | 20.12.19 |  | Быстрый прорыв   |   |
| 31                     | 23.12.19 |  | Позиционное нападение  |   |

|                                 |          |  |   |   |
|---------------------------------|----------|--|---|---|
| 32                              | 27.12.19 |  | Индивидуальная опека                            | <p>Уметь взаимодействовать в команде, договариваться и быстро принимать решение.</p> <p>Уметь выполнять и применять в игре обманные движения.</p> <p>Знать основное содержание правил игры в баскетбол и волейбол. Выполнять игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола и волейбола, в том числе в повседневной жизни</p>  |
| 33                              |          |  | Волейбол, вводный урок.<br>Перемещения игроков. |   |
| 34                              |          |  | Прием мяча сверху                               |   |
| 35                              |          |  | Прием мяча снизу                                |   |
| 36                              |          |  | Комбинирование верхнего и нижнего приема        |   |
| 37                              |          |  | Поддачи мяча снизу                              |   |
| 38                              |          |  | Поддачи мяча сверху                             |   |
| 39                              |          |  | Прием мяча с поддачи                            |   |
| 40                              |          |  | Нападающий удар                                 |   |
| 41                              |          |  | Учет приема передачи мяча                       |   |
| 42                              |          |  | Учет поддачи мяча                               |   |
| <b>Модуль Лыжная подготовка</b> |          |  |   |   |
| 43                              |          |  | Подбор лыжного инвентаря,<br>инструктаж по ТБ   | <p>Понимать и демонстрировать знания об истории возникновения лыж и лыжного спорта. Знать о развитии лыжного спорта в России и в мире. Знать и характеризовать техники лыжных ходов.</p> <p>Уметь выполнять подбор подвижных игр на развитие ловкости и координации движений и использовать их в организации активного отдыха.</p> <p>Анализировать выполняемые действия (упражнения) с заданным эталоном, выявлять и корректировать ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Характеризовать и демонстрировать технику классических и коньковых лыжных ходов, анализировать собственные действия, выявлять и корректировать допущенные ошибки. Уметь видеть целостность двигательного действия и выполнять сложнокоординационные упражнения. Уметь передвигаться по дистанции с различной интенсивностью соблюдая правильную технику ходов, подъёмов и спусков.</p> |
| 44                              |          |  | Повороты переступанием                          |   |
| 45                              |          |  | Спуски и подъемы                                |   |
| 46                              |          |  | Двухшажный ход                                  |   |
| 47                              |          |  | Одношажный ход                                  |   |
| 48                              |          |  | Бесшажный ход                                   |   |
| 49                              |          |  | Двухшажный попеременный шаг                     |   |
| 50                              |          |  | Одношажный одновременный шаг                    |   |
| 51                              |          |  | Гонка преследования                             |   |
| 52                              |          |  | Лыжные соревнования                             |   |

| Модуль самбо           |  |  |                                 |   |
|------------------------|--|--|---------------------------------|---|
| 53                     |  |  | Самбо, страховка при падении    | Знать терминологию изучаемых приёмов Самбо, сопоставлять с изучаемым материалом на практических занятиях<br>Знать и уметь выполнять выведение из равновесия: толчком, скручиванием.<br>Знать и уметь выполнять варианты задней подножки.<br>Знать и уметь выполнять переднюю подножку. Знать и уметь выполнять боковую подсечку.<br>Знать и уметь выполнять приёмы Самбо в положении лёжа: удержания, переворачивания, болевые приёмы на руки и на ноги. Уметь применять изученные приёмы адекватно возникающей тактической ситуации, конструировать комбинации из различных групп приёмов. |
| 54                     |  |  | Подножки                        |   |
| 55                     |  |  | Броски захватом ног             |   |
| 56                     |  |  | Подсечки                        |   |
| 57                     |  |  | Удержания лежа                  |   |
| 58                     |  |  | Уходы от удержания              |   |
| 59                     |  |  | Упражнения в равновесии         |   |
| Модуль гимнастика      |  |  |                                 |   |
| 60                     |  |  | Опорный прыжок, наскок и соскок | Уметь технически правильно, уверенно и эстетически выразительно выполнять опорные прыжки. Уметь проявлять внимательность и дисциплинированность.<br>Знать и понимать значимость прикладного значения гимнастики в жизни человека.   |
| 61                     |  |  | Опорный прыжок ноги вместе      |   |
| 62                     |  |  | Опорный прыжок ноги врозь       |   |
| Модуль легкая атлетика |  |  |                                 |   |
| 63                     |  |  | Челночный бег                   | Применять в практической деятельности приобретённые умения и навыки для развития скоростно-силовых качеств и координации. Знать, объяснять, демонстрировать технику метания мяча с места и разбега.<br>Знать технические особенности выполнения различных прыжков и прыжковых заданий. Объяснять направленность выполняемых прыжковых упражнений и заданий. Уметь самостоятельно подбирать и выполнять прыжки, прыжковые упражнения и задания. Находить технические ошибки при выполнении и уметь их исправлять.  |
| 64                     |  |  | Прыжки в высоту                 |   |
| 65                     |  |  | Прыжки в длину                  |   |
| 66                     |  |  | Метание мяча с разбега          |   |
| 67                     |  |  | Эстафетный бег                  |   |
| 68                     |  |  | Бег 1000 метров                 |   |