

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Республики Дагестан**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**МБОУ "Гимназия №11"**

**РАССМОТРЕНО**

ШМО учителей  
физической культуры □

З.С. Рабаданова З.С.  
Протокол №

от «28» августа 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора  
по УВР

З.М. Меджидова З.М.  
Протокол №

от «28» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор

З.Я. Дибирова З.Я.  
Протокол №

от «31» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 3097235)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 5 классов.

На 2023-2024 учебный год

Составитель: Рабаданова Заира Сулайбановна.  
Учитель физической культуры

**г.Махачкала 2023**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

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

### ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

*Инвариантные модули* включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

*Вариативные модули* объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе Примерных модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

В программе предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

### **МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в основной школе составляет 340 часов (два часа в неделю в каждом классе). При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

### **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

---

#### **5 КЛАСС**

**Знания о физической культуре.** Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

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

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

*Способы самостоятельной деятельности.* Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

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

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

*Модуль «Гимнастика».* Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание, ходьба приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

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

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

*Модуль «Спортивные игры».*

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

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

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

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

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

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

---

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

- Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### ***Универсальные познавательные действия:***

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

### ***Универсальные коммуникативные действия:***

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

### ***Универсальные учебные регулятивные действия:***

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

- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

## ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### 5 КЛАСС

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

# Тематическое планирование 5 класс.

Учебник: Физическая культура 5 класс. Автор: А.П. Матвеев. М.: «Просвещение», 2020 г.

№ п/п	Тема	Кол-во часов
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>		
1	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	1
2	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	
3	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1
Итого по разделу		2
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>		
1	Режим дня и его значение для современного школьника	1
2	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	
3	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	1
4	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	
5	Измерение индивидуальных показателей физического развития	1
6	Упражнения для профилактики нарушения осанки	
7	Организация и проведение самостоятельных занятий	1
8	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	
9	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	1
10	Ведение дневника физической культуры	
Итого по разделу		5
<b>Раздел 3. Физическое совершенствование</b>		
1	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	1
2	Упражнения утренней зарядки	
3	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	1
4	Водные процедуры после утренней зарядки	
5	Упражнения на развитие гибкости	1
6	Упражнения на развитие координации	1
7	Упражнения на формирование телосложения	1
8	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	1
9	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок вперёд в группировке	1
10	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок назад в группировке	1
11	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1
12	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок назад из стойки на лопатках	1
13	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1
14	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1
15	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1
16	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	2
17	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1
18	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1
19	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	1
20	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Метание малого мяча в неподвижную мишень	1
21	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями по технике	1

	безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и способами их использования для развития точности движения	
22	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	2
23	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	2
24	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	1
25	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча	2
26	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	2
27	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	2
28	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1
29	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	2
30	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	2
31	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	1
32	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	1
33	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1
34	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	1
35	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	1
Итого по разделу		41
<b>Раздел 4. Спорт</b>		
1	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	20
Итого по разделу		20
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>



ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 класс

№	Тема урока	Количество часов			Дата проведения	Виды, формы контроля
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Знакомство с программным материалом и требованиями к его усвоению. Знакомство с системой дополнительного образования ФК и организацией спортивной работы в школе.	1	0	1		Практическая работа
2	Модуль «Легкая атлетика». Знакомство с техникой безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях. Бег с максимальной скоростью на дистанциях 30-60м.	1	0	1		Практическая работа
3	Модуль «Легкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции. Режим дня и его значение для современного школьника.	1	0	1		Практическая работа
4	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО: прыжки в длину с места, бег с у/в 30м.	1	0	1		Практическая работа
5	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол.	1	0	1		Практическая работа
6	Модуль «Легкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции. Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа
7	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО: кросс 1 км. Самостоятельное составление индивидуального режима дня.	1	0	1		Практическая работа
8	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО:	1	0	1		Практическая работа

	челночный бег 3х10м, метание мяча на дальность. Упражнения для развития координации.					
9	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Ведение футбольного мяча. Игра по мини-футбольным правилам.	1	0	1		Практическая работа
10	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО: бег с учетом времени на 30м, 60м; прыжки в длину с места.	1	0	1		Практическая работа
11	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО: метание мяча на дальность. Переменный бег 5х150м.	1	0	1		Практическая работа
12	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Удар по неподвижному мячу. Эстафеты с элементами футбола.	1	0	1		Практическая работа
13	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО: бег 1000м. Эстафетный бег с элементами спортивных игр.	1	0	1		Практическая работа
14	Модуль «Легкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции. Эстафета по кругу 4х50м.	1	0	1		Практическая работа
15	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели. Развитие силовой выносливости методом «круговой тренировки».	1	0	1		Практическая работа
16	Модуль «гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность». Упражнения для развития гибкости.	1	0	1		Практическая работа
17	Модуль «Гимнастика». Акробатические элементы. Кувырок вперед в группировке. Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника.	1	0	1		Практическая работа
18	Модуль «Спортивные игры».	1	0	1		Практическая работа

	Баскетбол. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры б/б. Упражнения с мячами для развития координации					работа
19	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Ведения мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.	1	0	1		Практическая работа
20	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Передача мяча 2-мя руками от груди. Измерения индивидуальных показателей физического развития (рост, вес, ОГК, ОГ).	1	0	1		Практическая работа
21	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления. Упражнения для развития координации.	1	0	1		Практическая работа
22	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Передача баскетбольного мяча 2-мя руками от груди, после отскока от пола. Игра по упрощенным правилам.	1	0	1		Практическая работа
23	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперед и назад в группировке. Упражнения для профилактики нарушения осанки.	1	0	1		Практическая работа
24	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперед ноги скрестно. Зачет: подъем туловища из положения лежа на спине, руки за голову за 1 мин., отжимания о пола (девочки), подтягивания из виса на высокой перекладине (мальчики).	1	0	1		Практическая работа
25	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Бросок мяча 2-мя руками от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола.	1	0	1		Практическая работа
26	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Бросок мяча 2-мя руками от груди с места и в движении. Игра по упрощенным правилам.	1	0	1		Практическая работа
27	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО: челночный бег 3x10м, прыжки в длину с места. Развитие силовых способностей способом «круговой	1	0	1		Практическая работа

	тренировки».					
28	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок через гимнастического «козла» способом «ноги врозь» мальчики, наскок с соскоком девочки. Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа
29	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок через гимнастического «козла» способом «ноги врозь». ГТО: подтягивания из виса лежа от низкой перекладины	1	0	1		Практическая работа
30	Модуль «Гимнастика». Лазание по гимнастической скамье, перелезание. Акробатическая связка из ранее изученных элементов.	1	0	1		Практическая работа
31	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамье в парах. Акробатическая связка из ранее изученных элементов.	1	0	1		Практическая работа
32	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Развитие физических качеств методом «круговой тренировки». Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1	0	1		Практическая работа
33	ОЗ. Знакомство с понятием «Здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека.	1	0	1		Практическая работа
34	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад, стойка на лопатках без помощи рук. Эстафеты с элементами гимнастики.	1	0	1		Практическая работа
35	Упражнения на формирование телосложения. Висы и упоры. Упражнения в изометрическом режиме.	1	0	1		Практическая работа
36	Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнения для освоения технических действий игры в волейбол. Передвижения по площадке.	1	0	1		Практическая работа
37	Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Прием и передача мяча 2-мя руками сверху. Зоны. Перемещение игроков по зонам.	1	0	1		Практическая работа

38	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком бревне (девочки), на низкой перекладине (мальчики). Организация и проведение самостоятельных занятий.	1	0	1		Практическая работа
39	Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Прием и передача 2-мя руками сверху. П/и «Пионербол».	1	0	1		Практическая работа
40	Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Прием и передача двумя руками снизу. Измерение индивидуальных показателей физического развития (динамометрия).	1	0	1		Практическая работа
41	Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Прием и передача двумя руками снизу. Игра по упрощенным правилам.	1	0	1		Практическая работа
42	Модуль «Спортивные игры» Волейбол. Прямая нижняя подача. Игра в «Пионербол» 2 мячами. Пресс за 1 мин.	1	0	1		Практическая работа
43	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО: прыжки в длину с места, челночный бег 3x10м. Развитие физических качеств методом «круговой тренировки».	1	0	1		Практическая работа
44	Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Прямая нижняя подача. П/и «Пионербол» шарами.	1	0	1		Практическая работа
45	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО: прыжки в длину с места, метания малого мяча в цель. Игра по упрощенным правилам в баскетбол.	1	0	1		Практическая работа
46	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Развитие выносливости методом «круговой тренировки». Эстафеты с элементами спортивных игр.	1	0	1		Практическая работа
47	Упражнения для развития	1	0	1		Практическая работа

	координационных способностей. Упражнения в равновесии на низком бревне.					работа
48	Упражнения для профилактики нарушений осанки. «Пионербол»	1	0	1		Практическая работа
49	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя. Упражнения для развития гибкости.	1	0	1		Практическая работа
50	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной пробы. Игра в баскетбол.	1	0	1		Практическая работа
51	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Развитие специальной выносливости. Прыжки со скакалкой. Пресс за 1 мин.	1	0	1		Практическая работа
52	Организация и проведение самостоятельных занятий. Эстафеты с элементами спортивных игр и гимнастических упражнений.	1	0	1		Практическая работа
53	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Развитие специальной выносливости и координационных способностей. Челночный бег 3x10м. Стрит-бол.	1	0	1		Практическая работа
54	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца. Йога, калланетика, стретчинг.	1	0	1		Практическая работа
55	Модуль «Легкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по ТБ при выполнении упражнений в метании малого мяча и способами их использования для развития точности движения.	1	0	1		Практическая работа
56	Модуль «Легкая атлетика». Метание малого мяча на дальность. Интервальный бег.	1	0	1		Практическая работа

57	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Кроссовая подготовка. Переменный бег.	1	0	1		Практическая работа
58	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Развитие скоростных качеств. Бег с максимальной скоростью 10-60м.	1	0	1		Практическая работа
59	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Развитие выносливости. 2000м смешанное передвижение.	1	0	1		Практическая работа
60	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1	0	1		Практическая работа
61	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Контроль в беге на 30м, 60м. Эстафетный бег с использованием л/а инвентаря и оборудования.	1	0	1		Практическая работа
62	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки в длину с разбега.	1	0	1		Практическая работа
63	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Обводка мячом ориентиров. Игра в футбол.	1	0	1		Практическая работа
64	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Развитие скоростных и скоростно-	1	0	1		Практическая работа

	силовых качеств. Бег 60м, прыжки в длину с разбега.					
65	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Развитие выносливости. Бег на 1000м, пресс за 1 мин., подтягивания, отжимания.	1	0	1		Практическая работа
66	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики. Эстафетный бег по кругу.	1	0	1		Практическая работа
67	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Развитие координационных способностей. Челночный бег.	1	0	1		Практическая работа
68	Прием нормативов ГТО. Водные процедуры после утренней гимнастики.	1	0	1		Практическая работа

Список литературы:

1. Матвеев А.П. МЗЗ Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников А. П. Матвеева. 5-9 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций. - 4-е изд. М.: Просвещение, 2021-136 с. -ISBN 978-5-09-079222-6.
2. Матвеев А.П. Физическая культура. 5 класс: учебник для общеобразоват. организаций/А.П. Матвеев. -9-е изд., перераб. -М.: Просвещение, 2019. -127 с.
3. Матвеев А.П. Физическая культура. 6-7 классы: учебник для общеобразоват. организаций/А.П. Матвеев. -9-е изд., перераб. -М.: Просвещение, 2019. -192 с.
4. Матвеев А.П. Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразоват. организаций/А.П. Матвеев. -8-е изд., перераб. -М.: Просвещение, 2019. -160 с.



**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

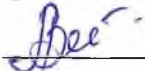
**Министерство образования и науки Республики Дагестан**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**МБОУ "Гимназия №11"**

**РАССМОТРЕНО**

ШМО учителей  
физической культуры □

 Рабаданова З.С.  
Протокол №

от «28» августа 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора  
по УВР

 Меджидова З.М.  
Протокол №

от «28» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор

 Длибирова З.Я.  
«Гимназия №11»

Протокол №

от «31» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 3097235)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 6 классов.

На 2023-2024 учебный год

Составитель: Рабаданова Заира Сулайбановна.

Учитель физической культуры

**г.Махачкала 2023**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

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

### ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

*Инвариантные модули* включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

*Вариативные модули* объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе Примерных модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

В программе предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные

достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

### **МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в основной школе составляет 340 часов (два часа в неделю в каждом классе). При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

### **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

---

#### **6 КЛАСС**

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

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

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

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

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

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

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

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

*Модуль «Спортивные игры».*

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

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

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

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

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

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

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

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

---

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

- Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### ***Универсальные познавательные действия:***

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

### ***Универсальные коммуникативные действия:***

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

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

#### **Универсальные учебные регулятивные действия:**

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **6 КЛАСС**

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

- характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;
- измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;
- контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;
- готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;
- отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;
- составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);
- выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;
- выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:
  - баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
  - волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
  - футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях; удар по катящемуся мячу с разбега; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

## Тематическое планирование 6 класс.

Учебник: Физическая культура 6-7 класс. Автор: А.П. Матвеев. М.: «Просвещение», 2020г.

№ п/п	Тема	Кол-во часов
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>		
1	Возрождение Олимпийских игр	1
2	Символика и ритуалы первых Олимпийских игр	1
3	История первых Олимпийских игр современности	
Итого по разделу		2
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>		
1	Составление дневника физической культуры	1
2	Физическая подготовка человека	1
3	Правила развития физических качеств	
4	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой	1
5	Правила измерения показателей физической подготовленности	
6	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1
7	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1
Итого по разделу		5
<b>Раздел 3. Физическое совершенствование</b>		
1	Упражнения для коррекции телосложения	1
2	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1
3	Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня	
4	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация	1
5	Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне	1
6	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне	1
7	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине	1
8	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине	1
9	Модуль «Гимнастика». Лазание по канату в три приёма	1
10	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики	3
11	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения	1
12	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения	2
13	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и скорости на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега	1
14	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в высоту с разбега	2
15	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	1
16	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)	1
17	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений	1
18	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста	8

	без мяча	
19	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча	1
20	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе	8
21	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям волейболиста	1
22	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега	2
23	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния	1
Итого по разделу		41
<b>Раздел 4. Спорт</b>		
1	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	20
Итого по разделу		20
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 класс

№	Тема урока	Количество часов			Дата проведения	Виды, формы контроля
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	ОЗ. Олимпийские игры. Возрождение Олимпийских игр.	1	0	1		Практическая работа
2	Модуль «Легкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и скорости на самостоятельных занятиях легкой атлетики с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега. Смешанное передвижение на 2000м.	1	0	1		Практическая работа
3	Модуль «Легкая атлетика». Спринтерский бег. Выполнение специальных беговых упражнений Повторный бег по 30м.	1	0	1		Практическая работа
4	Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств. Спринтерский бег на время 30м, 60м.	1	0	1		Практическая работа
5	Модуль «Легкая атлетика». Бег с низкого старта. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	1	0	1		Практическая работа
6	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Удар по катящемуся мячу. Эстафеты с элементами футбола.	1	0	1		Практическая работа
7	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Развитие выносливости, силы. Бег 1000м, Подъем туловища из положения лежа на спине (пресс за 1мин.), подтягивания, отжимания.	1	0	1		Практическая работа



8	Модуль «Легкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжков в высоту способом «перешагивание». Разбег, отталкивание.	1	0	1		Практическая работа
9	Модуль «Легкая атлетика». Прыжок в высоту способом «перешагивание». Переход через планку, приземление.	1	0	1		Практическая работа
10	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки в длину с места и разбега.	1	0	1		Практическая работа
11	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния.	1	0	1		Практическая работа
12	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Развитие скоростно-силовых способностей. Метание малого мяча на дальность, отработка скрестного шага.	1	0	1		Практическая работа
13	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Развитие выносливости. Бег с учетом времени 1000м. Подтягивания/отжимания.	1	0	1		Практическая работа
14	Упражнения для коррекции телосложения.	1	0	1		Практическая работа
15	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО: бег 60м, прыжки в длину с места, челночный бег 3x10м.	1	0	1		Практическая работа
16	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО: бег 1000м/1500м, метание малого мяча на дальность.	1	0	1		Практическая работа

17	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1		Практическая работа
18	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Перемещения по площадке без мяча и с мячом, ведение мяча. Броски набивного мяча.	1	0	1		Практическая работа
19	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Передача и ловля мяча 2 руками от груди, после отскока от пола на месте и в движении.	1	0	1		Практическая работа
20	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Игра по упрощенным правилам.	1	0	1		Практическая работа
21	Модуль «Гимнастика». Кувырки вперед и назад в группировке. Эстафеты с гимнастическими элементами.	1	0	1		Практическая работа
22	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация. Лазание по канату в 3 приема.	1	0	1		Практическая работа
23	Модуль «Гимнастика». Лазание по канату в 3 приема. Физическая подготовка человека.	1	0	1		Практическая работа
24	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Развитие координационных способностей. Челночный бег 3х10м, метание мяча в подвижную цель.	1	0	1		Практическая работа
25	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Броски мяча в кольцо с места одной рукой. Стрит-бол.	1	0	1		Практическая работа
26	Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком бревне. Полоса препятствий.	1	0	1		Практическая работа
27	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне. Акробатическая комбинация.	1	0	1		Практическая работа
28	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Передачи мяча в движении. Игра по упрощенным правилам.	1	0	1		Практическая работа
29	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Передачи мяча в прыжке. П/И «Наседки и ястребы».	1	0	1		Практическая работа
30	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Развитие силовых способностей. Работа со жгутами и	1	0	1		Практическая работа

	набивными мячами.					
31	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической и силовой гимнастики.	1	0	1		Практическая работа
32	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Выполнение комбинации из пройденных технических элементов игры.	1	0	1		Практическая работа
33	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Урок –соревнование.	1	0	1		Практическая работа
34	Символика и ритуалы Олимпийских игр. П/и «Свободное место».	1	0	1		Практическая работа
35	Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Перемещения по площадке. «Пионербол» 2-мя мячами.	1	0	1		Практическая работа
36	Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Прием и передача мяча 2 руками сверху. Правила развития физических качеств.	1	0	1		Практическая работа
37	Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Прием и передача мяча 2 руками снизу.	1	0	1		Практическая работа
38	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики. Развитие силы методом «круговой тренировки».	1	0	1		Практическая работа
39	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места. Эстафеты с элементами спортивных игр и гимнастики.	1	0	1		Практическая работа
40	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения. Упражнения для определения оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня.	1	0	1		Практическая работа
41	Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Передача и прием мяча 2 руками сверху в разных зонах. Игра по упрощенным правилам.	1	0	1		Практическая работа
42	Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Передача и прием мяча 2 руками снизу в разных зонах. Игра по упрощенным правилам.	1	0	1		Практическая работа
43	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Развитие гибкости. Упражнения с гимнастической палкой. П/И «Ловец и перехватчик».	1	0	1		Практическая работа
44	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Броски мяча в кольцо 2 руками снизу, одной	1	0	1		Практическая работа

	от плеча. Игра по упрощенным правилам.					
45	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Развитие скоростно-силовых качеств и гибкости. Наклон вперед из положения стоя, прыжки в длину с места.	1	0	1		Практическая работа
46	Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Прямая нижняя подача. П/и «Точно в цель».	1	0	1		Практическая работа
47	Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Прямая нижняя подача в указанную зону. Игра по упрощенным правилам.	1	0	1		Практическая работа
48	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок через гимнастического «козла» способом «ноги врозь». Развитие силовых способностей методом круговой тренировки.	1	0	1		Практическая работа
49	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Подтягивание, отжимания, пресс. П/и «Кто быстрее», перетягивание каната.	1	0	1		Практическая работа
50	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на низкой перекладине. Опорный прыжок через гимнастического «козла» способом ноги врозь.	1	0	1		Практическая работа
51	Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельных обучений технических действий волейболиста. Учебная игра.	1	0	1		Практическая работа
52	Правила измерения показателей физической подготовленности. Разновидности челночного бега, прыжки на скакалке.	1	0	1		Практическая работа
53	Упражнения для профилактики нарушений зрения. Учебная игра в волейбол.	1	0	1		Практическая работа
54	Упражнения для коррекции телосложения. Упражнения с гимнастическими жгутами и набивными мячами.	1	0	1		Практическая работа
55	Развитие физических качеств с помощью эстафет.	1	0	1		Практическая работа
56	Модуль «Легкая атлетика». Равномерный бег с преодолением препятствий.	1	0	1		Практическая работа
57	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Развитие скоростных качеств. Бег на короткие дистанции. Эстафеты.	1	0	1		Практическая работа

58	Модуль «Легкая атлетика». Медленный бег с преодолением препятствий.	1	0	1		Практическая работа
59	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Развитие выносливости. 12-ти минутный бег. Стрит-бол.	1	0	1		Практическая работа
60	Составление плана самостоятельных занятий физическими упражнениями. Прыжки в длину с места. П/и «Салки».	1	0	1		Практическая работа
61	Модуль «Легкая атлетика». Совершенствование передачи эстафетной палочки.	1	0	1		Практическая работа
62	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с разбега.	1	0	1		Практическая работа
63	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Развитие координационных способностей. Челночный бег, метание мяча в цель.	1	0	1		Практическая работа
64	Модуль «Легкая атлетика». Метание малого мяча на дальность с 3-х шагов разбега.	1	0	1		Практическая работа
65	Модуль «Легкая атлетика». Прыжки в высоту способом «перешагивание». Закаливающие процедуры с помощью воздушных солнечных ванн, купания в естественных водоемах.	1	0	1		Практическая работа
66	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с разбега. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег, встречные эстафеты.	1	0	1		Практическая работа
67	Прием норм ГТО: бег 60м, прыжки в длину с места, подтягивание/отжимание, челночный бег 3x10м.	1	0	1		Практическая работа
68	Прием норм ГТО: метание мяча на дальность, наклон вперед из положения стоя, пресс, бег 1000м.	1	0	1		Практическая работа

Список литературы:

1. Матвеев А.П. МЗЗ Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников А. П. Матвеева. 5-9 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций. - 4-е изд. М.: Просвещение, 2021-136 с. -ISBN 978-5-09-079222-6.
2. Матвеев А.П. Физическая культура. 5 класс: учебник для общеобразоват. организаций/А.П. Матвеев. -9-е изд., перераб. -М.: Просвещение, 2019. -127 с.
3. Матвеев А.П. Физическая культура. 6-7 классы: учебник для общеобразоват. организаций/А.П. Матвеев. -9-е изд., перераб. -М.: Просвещение, 2019. -192 с.
4. Матвеев А.П. Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразоват. организаций/А.П. Матвеев. -8-е изд., перераб. -М.: Просвещение, 2019. -160 с.

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**


**Министерство образования и науки Республики Дагестан**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**МБОУ "Гимназия №11"**

**РАССМОТРЕНО**

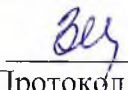
ШМО учителей  
физической культуры

 Рабаданова З.С.  
Протокол №

от «28» августа 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора  
по УВР

 Меджидова З.М.  
Протокол №

от «28» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МБОУ  
«Гимназия №11» Дибирова З.Я.

 Дибирова З.Я.  
Протокол №

от «31» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 3236062)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 7 классов.

На 2023-2024 учебный год

Составитель: Магомедова Амина Магомедовна.  
Учитель физической культуры

**г.Махачкала 2023**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

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

### ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

*Инвариантные модули* включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

*Вариативные модули* объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе Примерных модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

В программе предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают

## 7 КЛАСС

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

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

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

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

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

**Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика».** Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

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

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

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

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

**Модуль «Спортивные игры».**

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

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

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

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

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



- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

#### ***Универсальные коммуникативные действия:***

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил, регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

#### ***Универсальные учебные регулятивные действия:***

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

Список литературы:

1. Матвеев А.П. МЗЗ Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников А. П. Матвеева. 5-9 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций. - 4-е изд. М.: Просвещение, 2021-136 с. -ISBN 978-5-09-079222-6.
2. Матвеев А.П. Физическая культура. 5 класс: учебник для общеобразоват. организаций/А.П. Матвеев. -9-е изд., перераб. -М.: Просвещение, 2019. -127 с.
3. Матвеев А.П. Физическая культура. 6-7 классы: учебник для общеобразоват. организаций/А.П. Матвеев. -9-е изд., перераб. -М.: Просвещение, 2019. -192 с.
4. Матвеев А.П. Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразоват. организаций/А.П. Матвеев. -8-е изд., перераб. -М.: Просвещение, 2019. -160 с.

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 класс

№	Тема урока	Количество часов			Дата проведения	Виды, формы контроля
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Зарождение олимпийского движения. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий.	1	0	1		Практическая работа
2	Модуль «Легкая атлетика». Бег с преодолением препятствий. Ведение дневника физической культуры.	1	0	1		Практическая работа
3	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Развитие общей выносливости. Кроссовый бег.	1	0	1		Практическая работа
4	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Средние и длинные передачи футбольного мяча. Эстафеты с использованием футбольного инвентаря.	1	0	1		Практическая работа
5	Модуль «Легкая атлетика». Бег на короткие дистанции. Совершенствование выполнения низкого старта и стартового разгона.	1	0	1		Практическая работа
6	Модуль «Легкая атлетика». Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег. Бег по дистанции, финиширование.	1	0	1		Практическая работа
7	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Развитие быстроты. Бег 60м. Эстафета по кругу 4x50м.	1	0	1		Практическая работа
8	Модуль «Легкая атлетика». Бег на длинные дистанции. Совершенствование техники преодоления препятствий (шагом, прыжком, с опорой на руку). Полоса препятствий.	1	0	1		Практическая работа
9	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Развитие выносливости. 12-ти минутный бег. Понятие «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык».	1	0	1		Практическая работа
10	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки в	1	0	1		Практическая работа

26	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Бросок мяча в корзину 2 руками снизу после ведения. Броски медицинбола.	1	0	1		Практическая работа
27	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Совершенствование броска в кольцо 2 руками снизу. Применение элементов игры.	1	0	1		Практическая работа
28	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники броска мяча в корзину после ведения.	1	0	1		Практическая работа
29	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Развитие специальной выносливости и гибкости. Наклон вперед из положения стоя, прыжки со скакалкой, удержание виса на согнутых руках.	1	0	1		Практическая работа
30	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Развитие координационных способностей. Челночный бег, метание мяча по движущейся цели. Стрит-бол.	1	0	1		Практическая работа
31	Модуль «Гимнастика». Лазание по канату в 2 приема. Удержание тела в висе на согнутых руках.	1	0	1		Практическая работа
32	Модуль «Гимнастика». Лазание по канату в 2 приема. Оценивание оздоровительного эффекта занятий физическими упражнениями.	1	0	1		Практическая работа
33	Модуль «Гимнастика». Упражнения степ-аэробики. Упражнения по коррекции телосложения.	1	0	1		Практическая работа
34	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Прыжки в длину с места. Опорный прыжок через гимнастического «козла».	1	0	1		Практическая работа
35	Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Верхняя прямая подача. Ошибки в технике упражнений и их предупреждение.	1	0	1		Практическая работа
36	Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Верхняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Учебная игра.	1	0	1		Практическая работа
37	Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для	1	0	1		Практическая работа

49	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Развитие силы. Упражнения с эспандером, набивным мячом.	1	0	1		Практическая работа
50	Модуль «Гимнастика». Упражнения степ-аэробики. Упражнения для профилактики нарушений осанки.	1	0	1		Практическая работа
51	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Бросок мяча в корзину 2 руками от груди после ведения. Учебная игра.	1	0	1		Практическая работа
52	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Выполнение контрольной связки из технических элементов баскетбола.	1	0	1		Практическая работа
53	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Развитие силовых способностей и гибкости. Упражнения с гимнастической палкой. Круговая тренировка.	1	0	1		Практическая работа
54	Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Контрольная игра.	1	0	1		Практическая работа
55	Модуль «Гимнастика». Упражнения степ-аэробики. Правила техники безопасности и гигиена мест занятий физической культурой.	1	0	1		Практическая работа
56	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Развитие общей выносливости. Кроссовый бег. Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой.	1	0	1		Практическая работа
57	Модуль «Легкая атлетика». Эстафетный бег. Низкий старт с виража.	1	0	1		Практическая работа
58	Модуль «Легкая атлетика». Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	1	0	1		Практическая работа
59	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Развитие выносливости. Интервальные бег.	1	0	1		Практическая работа
60	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Средние и длинные передачи футбольного мяча. Тактика нападения. Индивидуальные действия.	1	0	1		Практическая работа
61	Модуль «Легкая атлетика». Преодоление препятствий. Длительный бег.	1	0	1		Практическая работа
62	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической	1	0	1		Практическая работа

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**


**Министерство образования и науки Республики Дагестан**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**МБОУ "Гимназия №11"**

**РАССМОТРЕНО**

ШМО учителей  
физической культуры

 Рабаданова З.С

Протокол №

от «28» августа 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора  
по УВР


 Меджидова З.М

Протокол №

от «28» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МБОУ

 Дубирова З.Я

«ГИМНАЗИЯ №11»  
Протокол № Д. ДУБИРОВА

от «31» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 3097235)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 8 классов.

На 2023-2024 учебный год

Составитель: Рабаданова Заира Сулайбановна.

Учитель физической культуры

**г.Махачкала 2023**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

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

### ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

*Инвариантные модули* включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

*Вариативные модули* объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе Примерных модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

В программе предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий,

соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

### **МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в основной школе составляет 340 часов (два часа в неделю в каждом классе). При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

### **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

---

#### **8 КЛАСС**

**Знания о физической культуре.** Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

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

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

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

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

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девочки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девочки).

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

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

*Модуль «Спортивные игры».*

**Баскетбол.** Повороты с мячом в руках на месте; передача мяча одной рукой от плеча и снизу; бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

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

**Футбол.** Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов



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

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

*Модуль «Спорт».* Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

---

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

- Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### ***Универсальные познавательные действия:***

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

### ***Универсальные коммуникативные действия:***

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

### ***Универсальные учебные регулятивные действия:***

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относятся к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

## ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### 8 КЛАСС

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

### *Тематическое планирование 8 класс.*

Учебник: Физическая культура 8-9 классы. Автор: А.П. Матвеев М. «Просвещение», 2020г.

№ п/п	Тема	Кол-во часов
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>		
1	Физическая культура в современном обществе	1
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	
3	Адаптивная физическая культура	1
Итого по разделу		2
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>		
1	Коррекция нарушения осанки	1
2	Коррекция избыточной массы тела	1
3	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой	1
4	Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов	1

	самостоятельных тренированных занятий	
Итого по разделу		4
<b>Раздел 3. Физическое совершенствование</b>		
1	Профилактика умственного перенапряжения	1
2	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на перекладине	1
	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок через гимнастического «козла» способом «ноги врозь».	2
3	Модуль «Гимнастика». Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	4
4	Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег. Бег с преодолением препятствий.	6
6	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность с разбега.	4
7	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в длину с разбега	4
	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег.	6
	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в высоту.	4
8	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Повороты с мячом на месте	1
9	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	3
10	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	3
11	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	3
12	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямой нападающий удар	2
13	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Методические рекомендации по самостоятельному решению задач при разучивании прямого нападающего удара, способам контроля и оценивания его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его разучивания и закрепления	1
14	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	2
15	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Тактические действия в игре волейбол	2
16	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности	1
17	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол	6
Итого по разделу		62
<b>Раздел 4. Спорт</b>		
1	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	6
Итого по разделу		6
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 класс

№	Тема урока	Количество часов			Дата проведения	Виды, формы контроля
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Оз. Физическая культура в современном обществе.	1	0	1		Практическая работа
2	Модуль «Легкая атлетика». Бег в равномерном темпе на длинные дистанции.	1	0	1		Практическая работа
3	Модуль «Легкая атлетика». Бег на длинные дистанции с преодолением препятствий.	1	0	1		Практическая работа
4	Модуль «Легкая атлетика». Совершенствование бега с низкого старта, бега по дистанции, финиширования.	1	0	1		Практическая работа
5	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Совершенствование техники беговых упражнений.	1	0	1		Практическая работа
6	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. 12-ти минутный бег. Упражнения в уступающе-преодолевающем режиме.	1	0	1		Практическая работа
7	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Основные тактические схемы игры в мини-футбол. Игровая схема 2x2.	1	0	1		Практическая работа
8	Модуль «Легкая атлетика». Бег на короткие дистанции 100м-200м. Бег по кругу.	1	0	1		Практическая работа
9	Модуль «Легкая атлетика». Бег на короткие дистанции. Интервальный бег, бег с сопротивлением.	1	0	1		Практическая работа
10	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Футбол. Основные тактические схемы игры в мини-футбол. Игровая схема 3x1.	1	0	1		Практическая работа
11	Модуль «Легкая атлетика». Метание малого мяча на дальность с места и 3-5 шагов разбега. Кросс.	1	0	1		Практическая работа
12	Модуль «Легкая атлетика». Метание малого мяча с разбега. Эстафетные бег.	1	0	1		Практическая работа
13	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Учет в метании малого мяча на дальность. Упражнения с набивными мячами.	1	0	1		Практическая работа
14	Модуль «Легкая атлетика». Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Совершенствование разбега.	1	0	1		Практическая работа
15	Модуль «Легкая атлетика». Прыжки в длину	1	0	1		Практическая работа

	с разбега способом «прогнувшись». Совершенствование приземления. Переменный бег.					работа
16	Модуль «Легкая атлетика». Бег на длинные дистанции. Зачет в беге на 2000м. С/И.	1	0	1		Практическая работа
17	Модуль «Легкая атлетика». Бег на короткие дистанции. Многоскоки.	1	0	1		Практическая работа
18	Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Игра по упрощенным правилам в баскетбол.	1	0	1		Практическая работа
19	Модуль «Легкая атлетика». Прыжки в высоту способом «перешагивание». Прыжки в глубину.	1	0	1		Практическая работа
20	Модуль «Легкая атлетика». Прыжки в высоту способом «перешагивание». Упражнения атлетической гимнастики.	1	0	1		Практическая работа
21	Модуль «Гимнастика». Вольные упражнения на базе ритмической и атлетической гимнастики. Стрит-бол.	1	0	1		Практическая работа
22	Модуль «Гимнастика». Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики. Акробатические элементы: кувырок вперед согнувшись в наклон. Пресс за 1 мин.	1	0	1		Практическая работа
23	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Повороты с мячом на месте. Учебная игра.	1	0	1		Практическая работа
24	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача одной рукой от плеча и снизу. Учебная игра. Жесты судей.	1	0	1		Практическая работа
25	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на перекладине (юноши), комбинация на низком бревне (девушки).	1	0	1		Практическая работа
26	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача одной рукой от плеча и снизу. Учебная игра.	1	0	1		Практическая работа
27	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Развитие силовых и координационных способностей. Изометрические упражнения. Жонглирование мячами.	1	0	1		Практическая работа
28	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача одной рукой от плеча и снизу. Контроль выполнения элементов в комбинации.	1	0	1		Практическая работа
29	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок способом «ноги врозь». Лазание по канату в 3 приема.	1	0	1		Практическая работа
30	Модуль «Гимнастика». Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики (девушки), силовой гимнастики (юноши).	1	0	1		Практическая работа

31	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок через гимнастического «козла» способом «ноги врозь». Упражнения с гимнастическими палками.	1	0	1		Практическая работа
32	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке. Учебная игра.	1	0	1		Практическая работа
33	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке. Учебная игра. Жесты судей.	1	0	1		Практическая работа
34	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки в длину с места. Прыжковые упражнения. Метания набивного мяча.	1	0	1		Практическая работа
35	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке. Комбинация из пройденных технических элементов.	1	0	1		Практическая работа
36	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Методические рекомендации по самостоятельному решению задач при разучиванию прямого нападающего удара, способам контроля и оценивания его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдение ТБ во время его разучивания и закрепления. Игра по упрощенным правилам.	1	0	1		Практическая работа
37	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1	0	1		Практическая работа
38	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямой нападающий удар. Прыжковые упражнения.	1	0	1		Практическая работа
39	Модуль «Гимнастика». Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики. Упражнения атлетической гимнастики.	1	0	1		Практическая работа
40	Способы учета индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий. Волейбол легкими мячами.	1	0	1		Практическая работа
41	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места. Упражнения со жгутами. Учебная игра.	1	0	1		Практическая работа
42	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места. Судейство в волейболе.	1	0	1		Практическая работа
43	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация	1	0	1		Практическая работа

	приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Развитие координационных способностей: челночный бег. Эстафеты с волейбольным инвентарем.					
44	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке. Учебная игра.	1	0	1		Практическая работа
45	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке. Учебная игра.	1	0	1		Практическая работа
46	Коррекция нарушений осанки. Комплекс корригирующей гимнастики.	1	0	1		Практическая работа
47	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Развитие силовых и скоростно-силовых способностей. Круговая тренировка. Прыжковые упражнения.	1	0	1		Практическая работа
48	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке. Учебная игра. Судейская практика.	1	0	1		Практическая работа
49	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Тактические действия в игре в волейбол. Комбинация «Волна».	1	0	1		Практическая работа
50	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Тактические действия в игре в волейбол. Комбинация «Крест».	1	0	1		Практическая работа
51	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности. Учебная игра.	1	0	1		Практическая работа
52	Коррекция избыточной массы тела. Кардиотренировка.	1	0	1		Практическая работа
53	Модуль «Легкая атлетика». Кросс. Спортивные игры.	1	0	1		Практическая работа
54	Модуль «Легкая атлетика». Метание малого мяча на дальность с разбега. Совершенствование выполнения скрестного шага. Переменный бег.	1	0	1		Практическая работа
55	Модуль «Легкая атлетика». Метание малого мяча на дальность с разбега на результат.	1	0	1		Практическая работа
56	Модуль «Легкая атлетика». Бег на короткие дистанции. Совершенствование бега по виражу. Интервальный бег.	1	0	1		Практическая работа
57	Модуль «Легкая атлетика». Разновидности эстафетного бега. Круговая эстафета, встречная эстафета.	1	0	1		Практическая работа
58	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Основные тактические схемы игры в мини-	1	0	1		Практическая работа



	футбол. Игровая схема 4x0.					
59	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Игра 5x5. Изучение судейских жестов.	1	0	1		Практическая работа
60	Модуль «Легкая атлетика». Бег на короткие дистанции. Ускорение с подбега.	1	0	1		Практическая работа
61	Модуль «Легкая атлетика». Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Совершенствование бега по дуге.	1	0	1		Практическая работа
62	Модуль «Легкая атлетика». Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Профилактика умственного перенапряжения.	1	0	1		Практическая работа
63	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Игра с маленькими воротами на ограниченной площадке.	1	0	1		Практическая работа
64	Модуль «Легкая атлетика». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	0	1		Практическая работа
65	Профилактика умственного перенапряжения. Длительный бег. Преодоление полосы препятствий.	1	0	1		Практическая работа
66	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» на результат. Судейство соревнований по горизонтальным прыжкам.	1	0	1		Практическая работа
67	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Контрольная игра.	1	0	1		Практическая работа
68	Адаптивная физическая культура.	1	0	1		Практическая работа

Список литературы:

1. Матвеев А.П. МЗЗ Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников А. П. Матвеева. 5-9 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций. - 4-е изд. М.: Просвещение, 2021.-136 с. -ISBN 978-5-09-079222-6.
2. Матвеев А.П. Физическая культура. 5 класс: учебник для общеобразоват. организаций/А.П. Матвеев. -9-е изд., перераб. -М.: Просвещение, 2019. -127 с.
3. Матвеев А.П. Физическая культура. 6-7 классы: учебник для общеобразоват. организаций/А.П. Матвеев. -9-е изд., перераб. -М.: Просвещение, 2019. -192 с.
4. Матвеев А.П. Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразоват. организаций/А.П. Матвеев. -8-е изд., перераб. -М.: Просвещение, 2019. -160 с.

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

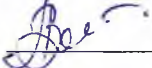
**Министерство образования и науки Республики Дагестан**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**МБОУ "Гимназия №11"**

**РАССМОТРЕНО**

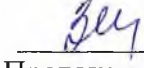
ШМО учителей  
физической культуры

 Рабаданова З.С.  
Протокол №

от «28» августа 2023 г.

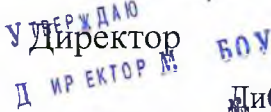

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора  
по УВР

 Меджидова З.М.  
Протокол №

от «28» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

  
Протокол №  ДИБИРОВА  
З.Я.

от «31» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 3345326)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 9 классов.

На 2023-2024 учебный год

Составитель: Абдулкаримов Шахбан Магомедович.  
Учитель физической культуры

**г.Махачкала 2023**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

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

### **ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

*Инвариантные модули* включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

*Вариативные модули* объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе Примерных модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

В программе предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий,

соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

### **МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в основной школе составляет 340 часов (два часа в неделю в каждом классе). При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

### **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

---

#### **9 КЛАСС**

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

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

**Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников

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

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

**Модуль «Спортивные игры».**

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

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

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

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

**Модуль «Спорт».** Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

---

### ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

## ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### 9 КЛАСС

К концу обучения в **9 классе** обучающийся научится:

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

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;

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

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

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

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

составлять и выполнять композицию упражнений с элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);

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

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

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

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

## Тематическое планирование 9 класс.

Учебник: Физическая культура 8-9 классы. Автор: А.П. Матвеев М.: «Просвещение», 2020г.

№ п/п	Тема	Кол-во часов
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>		
1	Здоровье и здоровый образ жизни	1
2	Пешие туристские подходы	
3	Профессионально-прикладная физическая культура	1
Итого по разделу		2
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>		
1	Восстановительный массаж	1
2	Банные процедуры	
3	Измерение функциональных резервов организма	1
4	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями	
Итого по разделу		2
<b>Раздел 3. Физическое совершенствование</b>		
1	Занятия физической культурой и режим питания	1
2	Упражнения для снижения избыточной массы тела	1
3	Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности	2
4	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Длинный кувырок с разбега	2
5	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь	2
6	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Акробатическая комбинация	2
7	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1
8	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях	16
9	<i>Модуль «Спортивные игры».</i> Техническая подготовка в баскетболе	10
10	<i>Модуль «Спортивные игры».</i> Техническая подготовка в волейболе	10
11	<i>Модуль «Спортивные игры».</i> Техническая подготовка в футболе	9
Итого по разделу		56
<b>Раздел 4. Спорт</b>		
1	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	8
Итого по разделу		8
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 класс

№	Тема урока	Количество часов			Дата проведения	Виды, формы контроля
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Здоровье и здоровый образ жизни.	1	0	1		Практическая работа
2	Модуль «Легкая атлетика». Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	1	0	1		Практическая работа
3	Модуль «Легкая атлетика». Старт с опорой на одну руку. Стратегия бега на 800м, 1500м.	1	0	1		Практическая работа
4	Модуль «Легкая атлетика». Техника преодоления препятствий. Кросс.	1	0	1		Практическая работа
5	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Совершенствование удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Закрепление перемещения в защитной стойке спиной вперед. Совершенствование остановки катящегося мяча подошвой.	1	0	1		Практическая работа
6	Модуль «Легкая атлетика». Совершенствование выполнения низкого старта. Виды низкого старта.	1	0	1		Практическая работа
7	Модуль «Легкая атлетика». Совершенствование техники спринтерского бега (бег по дистанции). Бег с максимальной скоростью.	1	0	1		Практическая работа
8	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар внешней частью подъема. Совершенствование перемещений в защитной стойке спиной вперед. Прием катящихся мячей внутренней стороной стопы.	1	0	1		Практическая работа
9	Модуль «Легкая атлетика». Совершенствование техники передачи эстафетной палочки в круговой эстафете. Измерение функциональных резервов организма.	1	0	1		Практическая работа
10	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Закрепление удара внешней частью подъема. Закрепление приема катящихся мячей внутренней стороной стопы.	1	0	1		Практическая работа
11	Модуль «Легкая атлетика». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Совершенствование техники постановки ноги на отталкивания.	1	0	1		Практическая работа
12	Модуль «Легкая атлетика». Кроссовый бег. Техника бега по различным грунтам.	1	0	1		Практическая работа
13	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. Спортивные игры.	1	0	1		Практическая работа
14	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Совершенствование удара внешней частью	1	0	1		Практическая работа



	подъёма. Совершенствование приёма катящихся мячей внутренней стороной стопы. Удар носком. Удар серединой подъёма.					
15	Модуль «Легкая атлетика». Техника метания малого мяча на дальность с разбега. Финальное усилие.	1	0	1		Практическая работа
16	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Метание малого мяча на дальность, бег 60м, прыжки в длину с места.	1	0	1		Практическая работа
17	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Бег 1500м, подтягивания/отжимания, подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин.	1	0	1		Практическая работа
18	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Закрепление удара носком. Закрепление удара серединой подъёма. Совершенствование удара носком. Совершенствование удара серединой подъёма.	1	0	1		Практическая работа
19	Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности. Дыхательная и зрительная гимнастика.	1	0	1		Практическая работа
20	Модуль «Гимнастика». Длинный кувырок с разбега.	1	0	1		Практическая работа
21	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из пройденных элементов.	1	0	1		Практическая работа
22	Модуль «Гимнастика». Совершенствование выполнения техники длинного кувырка с разбега. Акробатическая комбинация.	1	0	1		Практическая работа
23	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Способы перемещения по площадке с мячом.	1	0	1		Практическая работа
24	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Способы ведения мяча. Способы остановки. Учебная игра.	1	0	1		Практическая работа
25	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. Учебная игра в баскетбол.	1	0	1		Практическая работа
26	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча в движении. Обыгрывание игровых ситуаций.	1	0	1		Практическая работа
27	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча в прыжке. Повороты на месте и в движении. Учебная игра.	1	0	1		Практическая работа

28	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад согнувшись в упор стоя ноги врозь. Удержание в вися на согнутых руках.	1	0	1		Практическая работа
29	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад согнувшись в упор стоя ноги врозь. Акробатическая комбинация.	1	0	1		Практическая работа
30	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация. Развитие координационных способностей.	1	0	1		Практическая работа
31	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прием и передача мяча двумя руками сверху и снизу.	1	0	1		Практическая работа
32	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача. Прием мяча после подачи.	1	0	1		Практическая работа
33	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая верхняя подача. Подача в указанную зону.	1	0	1		Практическая работа
34	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Развитие силовых способностей методом круговой тренировки. Измерение функциональных резервов организма.	1	0	1		Практическая работа
35	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямой нападающий удар. Организация атакующих действий.	1	0	1		Практическая работа
36	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Двусторонняя игра. Судейская практика.	1	0	1		Практическая работа
37	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Развитие гибкости и координационных способностей. Упражнения с гимнастическими палками, у гимнастической стены. Челночный бег.	1	0	1		Практическая работа
38	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Развитие скоростно-силовых способностей, силы. Прыжковые упражнения. Упражнения изометрического характера для развития силы. Стрит-бол.	1	0	1		Практическая работа
39	Модуль «Гимнастика». Комбинация на гимнастическом бревне (девушки), перекладине (юноши). Лазание по канату в 2 приема.	1	0	1		Практическая работа
40	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Броски мяча в кольцо одной рукой после	1	0	1		Практическая работа

	ведения. Учебная игра.					
41	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Броски мяча в кольцо одной рукой в прыжке, в два шага. Учебная игра.	1	0	1		Практическая работа
42	Занятия физической культурой и режим питания. Игра в бадминтон.	1	0	1		Практическая работа
43	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Скрытая передача. Учебная игра.	1	0	1		Практическая работа
44	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Блокирование. Индивидуальное и групповое.	1	0	1		Практическая работа
45	Восстановительный массаж. Корректирующая гимнастика.	1	0	1		Практическая работа
46	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Атака быстрым прорывом. Учебная игра.	1	0	1		Практическая работа
47	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Позиционное нападение. Учебная игра. Судейская практика.	1	0	1		Практическая работа
48	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Организация постановки «заслона». Учебная игра.	1	0	1		Практическая работа
49	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Контрольная игра. Судейская практика.	1	0	1		Практическая работа
50	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Нападающий удар с поворотом туловища. Индивидуальное блокирование. Учебная игра.	1	0	1		Практическая работа
51	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Нижняя и верхняя прямые подачи. Учебная игра.	1	0	1		Практическая работа
52	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Контрольная игра.	1	0	1		Практическая работа
53	Модуль «Легкая атлетика». Метание малого мяча с разбега. Стопорящий шаг, перескок.	1	0	1		Практическая работа
54	Модуль «Легкая атлетика». Выполнение старта из различных исходных положений. Совершенствование выполнения техники беговых упражнений.	1	0	1		Практическая работа
55	Модуль «Легкая атлетика». Преодоление горизонтальных препятствий. Кросс.	1	0	1		Практическая работа
56	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение мяча внутренней частью подъёма. Удар пяткой.	1	0	1		Практическая работа
57	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Закрепление ведения мяча внутренней частью подъёма. Закрепление удара пяткой.	1	0	1		Практическая работа
58	Модуль «Легкая атлетика». Техника финиширования. Бег с подбега.	1	0	1		Практическая работа
59	Модуль «Легкая атлетика». Преодоление полосы препятствий. Кросс.	1	0	1		Практическая работа
60	Модуль «Легкая атлетика». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в глубину.	1	0	1		Практическая работа

61	Модуль «Легкая атлетика». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» на результат. Эстафетный бег по кругу.	1	0	1		Практическая работа
62	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Совершенствование ведения мяча внутренней частью подъема. Совершенствование удара пяткой.	1	0	1		Практическая работа
63	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Контрольная игра.	1	0	1		Практическая работа
64	Банные процедуры. Функциональная тренировка для укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем.	1	0	1		Практическая работа
65	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Бег 60м, прыжки в длину с места, пресс за 1 мин.	1	0	1		Практическая работа
66	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя, челночный бег 3x10м, подтягивания/отжимания.	1	0	1		Практическая работа
67	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Метание мяча на дальность, бег 2000м.	1	0	1		Практическая работа
68	Профессионально-прикладная физическая культура. Пешие туристские походы.	1	0	1		Практическая работа

Список литературы:

1. Матвеев А.П. МЗЗ Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников А. П. Матвеева. 5-9 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций. - 4-е изд. М.: Просвещение, 2021-136 с. -ISBN 978-5-09-079222-6.
2. Матвеев А.П. Физическая культура. 5 класс: учебник для общеобразоват. организаций/А.П. Матвеев. -9-е изд., перераб. -М.: Просвещение, 2019. -127 с.
3. Матвеев А.П. Физическая культура. 6-7 классы: учебник для общеобразоват. организаций/А.П. Матвеев. -9-е изд., перераб. -М.: Просвещение, 2019. -192 с.
4. Матвеев А.П. Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразоват. организаций/А.П. Матвеев. -8-е изд., перераб. -М.: Просвещение, 2019. -160 с.