

# **Министерство просвещения российской федерации**

Министерство образования и науки Курской области

Администрация Советского района Курской области

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

«Советская средняя общеобразовательная школа №2

имени Героя Советского Союза Ивана Дмитриевича Занина»

**Рассмотрена  
На заседании МО  
Протокол №1  
От 30.08.2023г.**

**Принята  
на педагогическом  
совете  
Протокол №1**

**Утверждена  
Приказ №1-140  
от 30.08.2023г.  
Директор: Суровцев Ю.В.**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

**для обучающихся 5-9 классов**

## **Обучение на дому**

**п. Кшенский 2023 год**

## 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 рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс. В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

### 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. В рабочей программе для 5 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом. 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 прикладноориентированной 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 число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности. Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое

представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационнопроцессуальным (физическое совершенствование). 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, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. 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».

**МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**  
В 5 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 102 часа.

Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей. 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

Знания о физической культуре. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе. Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга. Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности. Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения. Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма. Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом. Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений. Спортивно-оздоровительная деятельность. Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Модуль «Гимнастика». Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки). Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом

«удерживая за плечи». Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега. Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега. Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции; подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом. Волейбол. Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом. Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступания»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов). Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр. Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 класс

Общее количество часов на 2023 -2024учебный год - 34

Общее количество учебных часов на I четверть - 9

Знать: **Легкая атлетика:** Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

**Баскетбол:** Помощь в судействе. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Русская лапта: Терминология избранной игры. Правила и организация проведения.

**Социально-психологические основы:** Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

Номер урока	Дата проведения		Тема урока	Кол-во	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Контроль двигательных действий	Д/з
	По плану	фактически						
<b>Легкая атлетика -9часов</b>								
1			Сочетание разновидностей ходьбы.	1	Высокий старт до 10–15 м, Низкий старт, бег с ускорением, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж по охране труда при занятии легкой атлетикой.	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта	Обратить внимание на форму и дисциплину	Бег до 4 м
2			Бег в медленном темпе до 6 минут.	1	Высокий старт до 10–15 м, низкий старт, бег с ускорением 40–50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта	Бег 30 метров. Основная группа: Мальчики: «5» – 5,1; «4» – 5,3 ; «3» – 5,8. Девочки: «5» – 5,4; «4» – 5,8; «3» – 6,2 Подготовительная и специальная мед. группы: без учета времени	Бег до 5 м
3			Прыжки со скакалкой на месте.,	1	Низкий старт до 10–15 м, бег с ускорением 50–60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Влияние	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 30 м с	Обратить внимание на дисциплину.	Бег до 8 м

					легкоатлетических упражнений на различные системы организма.	низкого старта		
4			Бег на 100 метров ,с различного старта.	1	Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта	Бег 60 метров: Основная группа: мальчики – «5» – 9,8; «4» – 10,4; «3» – 11,1; девочки – «5» – 10,3; «4» – 10,6; «3» – 11, 2 Подготовительная и специальная мед.группы: без учета времени	Бег до 4 м
5			Прыжок с разбега ,с подбором индивидуального шага.	1	Прыжок в длину способом «согнув ноги», прыжок с разбега. Метание малого мяча с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега, метать малый мяч	Укать на ошибки	Бег до 6 м
6			Ходьба в различном темпе и направлении.	1	Прыжок в длину с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель	Техника выполнения прыжка в длину с разбега.	Бег до 8 м
7			Стартовый разгон.	1	4 Метание малого мяча с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с 7–9 шагов разбега.	<b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега, метать малый мяч с разбега	Техника выполнения, метания малого мяча	Бег до 9 м
8			Высокий старт.	1	Бег с преодолением препятствий. Бег 1000 м. ОРУ на развитие выносливости	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 20 минут	Знать высокий старт	Бег до 10 м
9			Низкий старт	1	Бег с преодолением препятствий. Бег 1000 м. ОРУ на развитие выносливости	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 20 минут	Знать низкий старт	Бег.

#### Тематическое планирование на II четверть

Общее количество учебных часов на II четверть – 21

Знать:

Гимнастика: Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Культурно – исторические основы: Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Номер урока	Дата проведения			Тема урока	КОЛ-ВО	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Контроль двигательных действий	Д/з
	по	пл	фа						
<b>Гимнастика – 8 часов</b>									
10 (1)				Строевые упражнения		Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Эстафеты. ОРУ на месте без предметов. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей	<b>Знать</b> ТБ на уроках гимнастики, страховку и помощь при выполнении гимнастических упражнений. <b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, висы	Следить за страховкой и дисциплиной	Стойки. Кувырки. Подтягивание. Сгибание рук в упоре.
11 (2)				Совершенствование знаний, умений, навыков		Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Эстафеты. ОРУ на месте без предметов. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей. ВОСПИТЫВАТЬ ИНТЕРЕС К РАБОТЕ	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, висы.	Следить за страховкой и дисциплиной	Стойки. Кувырки. Подтягивание. Сгибание рук в упоре.
12 (3)				Висы и упоры, ходьба		Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Выполнение подтягивания в виси. Развитие силовых способностей. Строевой шаг. Размыкание и смыкание на месте	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, висы, упоры	Следить за страховкой и дисциплиной	Стойки. Кувырки. Подтягивание. Сгибание рук в упоре.
13 (4)				Упражнения в равновесии		Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площадке. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей. ВОСПИТЫВАТЬ ИНТЕРЕС К РАБОТЕ	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, прикладные упражнения	Оценка техники выполнения прикладных упражнений	Стойки. Кувырки. Подтягивание. Сгибание рук в упоре.
14 (5)				Совершенствование Упражнений в равновесии		Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площади. Преодоление препятствий прыжком. ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, прикладные упражнения	Оценка техники выполнения прикладных упражнений	Стойки. Кувырки. Подтягивание. Сгибание рук в упоре.

15 (6)			Перестроение все виды.		Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей. ВОСПИТЫВАТЬ ИНТЕРЕС К РАБОТЕ	<b>Уметь</b> выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Следить за страховкой и дисциплиной	Стойки. Кувырки. Подтягивание. Сгибание рук в упоре.
16 (7)			Упражнения на равновесия. Ходьба по гимнастической скамейке.		Два кувырка вперед слитно. Мост из положения, стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей ВОСПИТЫВАТЬ ИНТЕРЕС К РАБОТЕ	<b>Уметь</b> выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Следить за страховкой и дисциплиной	Стойки. Кувырки. Подтягивание. Сгибание рук в упоре.

### Тематическое планирование на III четверть

Общее количество учебных часов на III четверть – 10

Знать:

Волейбол: Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий  
Естественные основы: Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Номер урока	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Контроль двигательных действий	Д/з
	по	пла						

### Баскетбол – 6 часов

17			Правильное ведение мяча	1	Техника безопасности при занятии спортивными играми. Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Техника вырывания и выбивание мяча.	Бег. Подтягивание. Сгибание рук в упоре
18			Броски мяча	1	Техника безопасности при занятии спортивными играми. Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола. Медленный бег до 4 минут.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Техника бросков	Бег. Подтягивание. Сгибание рук в упоре

19		Броски в корзину с разных позиций.	1	Техника безопасности при занятии спортивными играми. Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники, командных действий	Бег. Подтягивание. Сгибание рук в упоре
20		Ведение правой левой рукой.	1	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола. Медленный бег до 4 минут.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники, командных действий	Бег. Подтягивание. Сгибание рук в упоре
21		Ведение змейкой.	1	Техника безопасности при занятии спортивными играми. Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Прыжки на скакалке за 1 минуту.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Прыжки на скакалке за 1 минуту Основная группа: мальчики -105-85-84 Девочки -105-96-95 Подготовительная и специальная группы – без учета	Бег. Подтягивание. Сгибание рук в упоре
22		Броска мяча в кольцо	1	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Передача мяча в парах.	Задание на лето:- бег , плавание и подтягивание

#### Русская лапта -4 часа

23		Правила игры в лапту Подачи и удары по мячу.	1	Правила игры в лапту. Подачи и удары по мячу. Ускорения и пробежки. Учебная игра по правилам. Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу.	<b>Знать</b> Правила игры в лапту. Выполнять правильно технические действия. <b>Уметь</b> играть в лапту по правилам	Техника Подачи и удары по мячу.	Ловля мяча. Бег до 1,5 км
24		Осаливание и самоосаливание.	1	Осаливание и самоосаливание. Правила игры в лапту. Учебная игра по правилам. Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу.	<b>Знать</b> Правила игры в лапту. Выполнять правильно технические действия. <b>Уметь</b> играть в лапту по правилам	Техника Осаливание и самоосаливание.	Ловля мяча. Бег до 1,5 км
25		Ловля мяча с лета.	1	Ловля мяча с лета. Бег с изменением скорости и направления движения. Правила игры в лапту. Учебная игра по правилам. Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу.	<b>Знать</b> Правила игры в лапту. Выполнять правильно технические действия. <b>Уметь</b> играть в лапту по правилам	Техника. Ловли мяча с лета.	Ловля мяча. Бег до 1,5 км
26		Совершенствование разученных элементов техники	1	Подачи и удары по мячу. Осаливание и самоосаливание. Ловля мяча с лета. Правила игры в лапту. Учебная игра по правилам. Воспитывать положительное отношение к выполнению упражнений.	<b>Знать</b> Правила игры в лапту. Выполнять правильно технические действия. <b>Уметь</b> играть в лапту по правилам	Оценка техники Подачи и удары по мячу.	Ловля мяча. Бег до 1,5 км

### Тематическое планирование на 4 четверть

Общее количество учебных часов на IV четверть - 7

Знать:

Легкая атлетика: Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Естественные основы: Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников

Номер урока	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Контроль двигательных действий	Д/з
	по плану	фактич						
<b>Легкая атлетика – 7 часов</b>								
27			Прыжки в высоту способом «перешагивания» Низкий старт. Бег.	1	Техника безопасности при занятии легкой атлетикой. Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов способом перешагивания. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Низкий старт.	<b>Уметь</b> прыгать в высоту с разбега,		Бег. Подтягивание. Сгибание рук в упоре
28				1	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивания. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Низкий старт	<b>Уметь</b> прыгать в высоту с разбега.	Техника разбега в 3 шага прыжка в высоту способом «перешагивания»	Бег. Подтягивание. Сгибание рук в упоре
29				1	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивания. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег 30 метров . Бег в медленном темпе до 2 минут.	<b>Уметь</b> прыгать в высоту с разбега.	Зачет : прыжки в высоту.	Бег. Подтягивание. Сгибание рук в упоре
30				1	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивания. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 2 минут. Подвижная игра «Перестрелка». Бег 30 метров	<b>Уметь</b> прыгать в высоту с разбега.	Зачет : прыжки в высоту.	Бег. Подтягивание. Сгибание рук в упоре
31				1	Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 × 1) с 8–10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в	<b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Техника:- прыжка в длину, метание мяча.	Бег. Подтягивание. Сгибание рук в упоре

					длину			
32			Прыжок в длину	1	Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Метание малого мяча Основная группа: мальчики – «5» – 9,8; «4» – 10,4; «3» – 11,1; девочки – «5» – 10,3; «4» – 10,6; «3» – 11,2 » Подготовительная и специальная мед. группы: техника без учета результата	Бег. Подтягивание. Сгибание рук в упоре
33			Высокий старт. Эстафеты.	1	Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега	<b>Знать</b> инструкцию по ТБ на занятиях л/а.  <b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 30 м	Следить за правильным выполнением передачи эстафетной палочки.	Бег. Подтягивание. Сгибание рук в упоре
34			Низкий старт . техника выполнения.	1	Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега	<b>Знать</b> инструкцию по ТБ на занятиях л/а.  <b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 30 м	Следить за правильным выполнением передачи эстафетной палочки.	Бег. Подтягивание. Сгибание рук в упоре

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 класс

Общее количество часов на 2023 -2024 учебный год - 34

Общее количество учебных часов на I четверть - 9

Знать: **Легкая атлетика:** Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

**Баскетбол:** Помощь в судействе. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Русская лапта: Терминология избранной игры. Правила и организация проведения.

**Социально-психологические основы:** Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

Номер урока	Дата проведения		Тема урока	Кол-во	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Контроль двигательных действий	Д/з
	По плану	фактически						
<b>Легкая атлетика -9часов</b>								
1			Сочетание разновидностей ходьбы.	1	Высокий старт до 10–15 м, Низкий старт, бег с ускорением, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж по охране труда при занятии легкой атлетикой.	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта	Обратить внимание на форму и дисциплину	Бег до 4 м
2			Бег в медленном темпе до 5 минут.	1	Высокий старт до 10–15 м, низкий старт, бег с ускорением 40–50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта	Бег. без учета времени	Бег до 5 м
3			Прыжки со скакалкой на месте.,	1	Низкий старт до 10–15 м, бег с ускорением 50–60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта	Обратить внимание на дисциплину.	Бег до 8 м
4			Бег на 100 метров ,с различного старта.	1	Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта	Бег мед.группы: без учета времени	Бег до 4 м

				системы организма			
5			Прыжок с разбега ,с подбором индивидуального шага.	1 Прыжок в длину способом «согнув ноги», прыжок с разбега. Метание малого мяча с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в длину с разбега, метать малый мяч	Укать на ошибки	Бег до 6 м
6			Ходьба в различном темпе и направлении.	1 Прыжок в длину с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель	Техника выполнения прыжка в длину с разбега.	Бег до 8 м
7			Стартовый разгон.	1 4 Метание малого мяча с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с 7–9 шагов разбега.	Уметь прыгать в длину с разбега, метать малый мяч с разбега	Техника выполнения, метания малого мяча	Бег до 9 м
8			Высокий старт.	1 Бег с преодолением препятствий. Бег 1000 м. ОРУ на развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Знать высокий старт	Бег до 10 м
9			Низкий старт	1 Бег с преодолением препятствий. Бег 1000 м. ОРУ на развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Знать низкий старт	Бег.

#### Тематическое планирование на II четверть

Общее количество учебных часов на II четверть – 21

Знать:

Гимнастика: Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Культурно –исторические основы: Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Номер урока	Дата проведения				Тема урока	кол-во	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Контроль двигательных действий	Д/з
	по	пл	фа	кт						
<b>Гимнастика – 8 часов</b>										
10					Строевые		Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в	Знать ТБ на уроках гимнастики, страховку и помощь при	Следить за страховкой и дисциплиной	Стойки. Кувырки. Подтягиван

			упражнения	упор (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Эстафеты. ОРУ на месте без предметов. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей	выполнении гимнастических упражнений. <b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, висы		ие. Сгибание рук в упоре.
11			Совершенствование знаний, умений, навыков	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Эстафеты. ОРУ на месте без предметов. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей. ВОСПИТЫВАТЬ ИНТЕРЕС К РАБОТЕ	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, висы.	Следить за страховкой и дисциплиной	Стойки. Кувырки. Подтягивание. Сгибание рук в упоре.
12			Висы и упоры	Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Выполнение подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Строевой шаг. Размыкание и смыкание на месте	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, висы, упоры	Следить за страховкой и дисциплиной	Стойки. Кувырки. Подтягивание. Сгибание рук в упоре.
13			Упражнения в равновесии	Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площадке. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей. ВОСПИТЫВАТЬ ИНТЕРЕС К РАБОТЕ	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, прикладные упражнения	Оценка техники выполнения прикладных упражнений	Стойки. Кувырки. Подтягивание. Сгибание рук в упоре.
14			Совершенствование Упражнений в равновесии	Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площади. Преодоление препятствий прыжком. ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, прикладные упражнения	Оценка техники выполнения прикладных упражнений	Стойки. Кувырки. Подтягивание. Сгибание рук в упоре.
15			Перестроение все виды.	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей. ВОСПИТЫВАТЬ ИНТЕРЕС К РАБОТЕ	<b>Уметь</b> выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Следить за страховкой и дисциплиной	Стойки. Кувырки. Подтягивание. Сгибание рук в упоре.
16			Упражнения на равновесия. Ходьба по гимнастической скамейке.	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения, стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей ВОСПИТЫВАТЬ ИНТЕРЕС К РАБОТЕ	<b>Уметь</b> выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Следить за страховкой и дисциплиной	Стойки. Кувырки. Подтягивание. Сгибание рук в упоре.

17			Строевые упражнения.		Строевой шаг. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Лазание по канату в 2-3 приема Развитие координационных способностей Инструктаж по ТБ	Выполнение кувырков на технику. Лазание по канату на расстояние 4 м, 5 м, 6 м	Следить за страховкой и дисциплиной	Стойки. Кувырки. Подтягивание. Сгибание рук в упоре.
----	--	--	----------------------	--	---	---	-------------------------------------	--

### Тематическое планирование на III четверть

Общее количество учебных часов на III четверть – 10

Знать:

Волейбол: Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий

Естественные основы: Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Номер урока	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Контроль двигательных действий	Д/з
	по	плану						

### Баскетбол – 6 часов

18			Правильное ведение мяча	1	Техника безопасности при занятии спортивными играми. Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Техника вырывания и выбивание мяча.	Бег. Подтягивание. Сгибание рук в упоре
19			Броски мяча	1	Техника безопасности при занятии спортивными играми. Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола. Медленный бег до 4 минут.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Техника бросков	Бег. Подтягивание. Сгибание рук в упоре
20			Броски в корзину с разных позиций.	1	Техника безопасности при занятии спортивными играми. Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники, командных действий	Бег. Подтягивание. Сгибание рук в упоре
21			Ведение правой левой рукой.	1	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники, командных действий	Бег. Подтягивание. Сгибание

					Медленный бег до 4 минут.			рук в упоре
22			Ведение змейкой.	1	Техника безопасности при занятии спортивными играми. Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Прыжки на скакалке за 1 минуту.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Прыжки на скакалке за 1 минуту Основная группа: мальчики -105-85-84 Девочки -105-96-95 Подготовительная и специальная группы – без учета	Бег. Подтягивание. Сгибание рук в упоре
23			Броска мяча в кольцо	1	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Передача мяча в парах.	Задание на лето:- бег , плавание и подтягивание

### Русская лапта -4 часа

24			Правила игры в лапту Подачи и удары по мячу.	1	Правила игры в лапту. Подачи и удары по мячу. Ускорения и пробежки. Учебная игра по правилам. Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу.	<b>Знать</b> Правила игры в лапту. Выполнять правильно технические действия. Уметь играть в лапту по правилам	Техника Подачи и удары по мячу.	Ловля мяча. Бег до 1,5 км
25			Осаливание и самоосаливание.	1	Осаливание и самоосаливание. Правила игры в лапту. Учебная игра по правилам. Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу.	<b>Знать</b> Правила игры в лапту. Выполнять правильно технические действия. Уметь играть в лапту по правилам	Техника Осаливание и самоосаливание.	Ловля мяча. Бег до 1,5 км
26			Ловля мяча с лета.	1	Ловля мяча с лета. Бег с изменением скорости и направления движения. Правила игры в лапту. Учебная игра по правилам. Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу.	<b>Знать</b> Правила игры в лапту. Выполнять правильно технические действия. Уметь играть в лапту по правилам	Техника. Ловли мяча с лета.	Ловля мяча. Бег до 1,5 км
27			Совершенствование разученных элементов техники	1	Подачи и удары по мячу. Осаливание и самоосаливание. Ловля мяча с лета. Правила игры в лапту. Учебная игра по правилам. Воспитывать положительное отношение к выполнению упражнений.	<b>Знать</b> Правила игры в лапту. Выполнять правильно технические действия. Уметь играть в лапту по правилам	Оценка техники Подачи и удары по мячу.	Ловля мяча. Бег до 1,5 км

### Тематическое планирование на 4 четверть

Общее количество учебных часов на IV четверть - 7

Знать:

Легкая атлетика: Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Естественные основы: Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников

Номер урока	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Контроль двигательных действий	Д/з
	по плану	фактически						
<b>Легкая атлетика – 7 часов</b>								
28			Прыжки в высоту способом «перешагивания» Низкий старт. Бег.	1	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов способом перешагивания. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Низкий старт.	Уметь прыгать в высоту с разбега,		Бег. Подтягивание. Сгибание рук в упоре
29				1	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивания. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Низкий старт	Уметь прыгать в высоту с разбега.	Техника разбега в 3 шага прыжка в высоту способом «перешагивания»	Бег. Подтягивание. Сгибание рук в упоре
30				1	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивания. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег 30 метров . Бег в медленном темпе до 2 минут.	Уметь прыгать в высоту с разбега.	Зачет : прыжки в высоту.	Бег. Подтягивание. Сгибание рук в упоре
31				1	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивания. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 2 минут. Подвижная игра «Перестрелка». Бег 30 метров	Уметь прыгать в высоту с разбега.	Зачет : прыжки в высоту.	Бег. Подтягивание. Сгибание рук в упоре
32				1	Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 × 1) с 8–10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину	Уметь прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Техника:- прыжка в длину, метание мяча.	Бег. Подтягивание. Сгибание рук в упоре
33			Прыжок в длину	1	Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Метание малого мяча Основная группа: мальчики – «5» – 9,8; «4» – 10,4; «3» – 11,1; девочки – «5» – 10,3; «4» –	Бег. Подтягивание. Сгибание рук в упоре

							10,6; «3» – 11, 2 » Подготовительная и специальная мед. группы: техника без учета результата	
34			Высокий старт. Эстафеты.	1	Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега	<b>Знать</b> инструкцию по ТБ на занятиях л/а.  <b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 30 м	Следить за правильным выполнением передачи эстафетной палочки.	Бег. Подтягивание. Сгибание рук в упоре