

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №9 г. Грязи
Грязинского муниципального района Липецкой области**

РАССМОТРЕНО

на заседании
методического
объединения
учителей
Руководитель МО
Мякотных А.Л.

Протокол №12 от «30»
08 24 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы Соболев А.О.
Приказ №191 от «30» 08 24 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00F39DCF33B0455A6B181AEB2AC8C856AD
Владелец: Соболев Александр Олегович
Действителен: с 13.07.2023 до 05.10.2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
(5-9 ФГОС ООО)

г.Грязи 2024-2025год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре 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 программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы 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 программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся 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 программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся 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 по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей лично значимого смысла, содержание программы по физической культуре 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. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, в 5 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 9 классе – 66 часа (2 часа в неделю). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего числа (1 час в неделю в каждом классе).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закалывающие 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.

Ознокомление теория:

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.

Ознокомление теории: Фитнес-аэробика, бадминтон, лапта, футбол для всех, шахматы в школе.

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

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

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения.

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке, ранее разученные упражнения лыжной подготовки, передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Ознакомление теория: фитнес-аэробика, футбол, спортивная борьба, лапта, шахматы в школе.

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие

акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и

оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Ознокомление теория: футбол, флорбол, спортивная борьба, шахматы в школе.

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Кроссовый бег, прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и

технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием, торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно, ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.

Модуль «Плавание».

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками, передача мяча одной рукой от плеча и снизу, бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

Ознокомление теория: гандбол, тег-регби, хоккей, футбол, флорбол, триатлон.

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

Модуль «Плавание».

Брасс: подводные упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

Ознокомление теория: самбо, гандбол, дзюдо, тег-регби, хоккей, футбол, триатлон.

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

Развитие скоростных способностей.

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой

(левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости.

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

Развитие координации движений.

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости.

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности.

Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с

большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением

направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочерёдно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Зимние виды спорта».

Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

1) Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

2) Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

3) Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

4) Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол.

Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и

профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения *в 5 классе* обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);

выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время

прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода);

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

К концу обучения **в 8 классе** обучающийся научится:

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

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

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

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

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

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

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

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

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

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

составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);

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

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

совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность				
Итого по разделу					
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	19			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	14			

2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	14			
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8			
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	3			
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	2			
Итого по разделу					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре				
Итого по разделу					
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности				
Итого по разделу					
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность				
Итого по разделу					
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	19			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	14			
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	14			

2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8			
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	3			
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	2			
Итого по разделу					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре				
Итого по разделу					
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности				
Итого по разделу					
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность				
Итого по разделу					
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	19			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	14			
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	14			

2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8			
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	3			
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	2			
Итого по разделу					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ			0	0	

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре				
Итого по разделу					
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности				
Итого по разделу					
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность				
Итого по разделу					
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	19			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	14			
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	1			

2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	14			
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	9			
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")				
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	3			
Итого по разделу					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре				
Итого по разделу					
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности				
Итого по разделу					
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность				
Итого по разделу					
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	6			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	19			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10			
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	1			

2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	15			
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10			
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4			
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	3			
Итого по разделу					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет

№ п/п	Физичес кие способ ности	Контрольное Упражнение	Возраст лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3	6,1—5,5	5,0	6,4	6,3—5,7	5,1
			12	6,0	5,8—5,4	4,9	6,3	6,2—5,5	5,0
			13	5,9	5,6—5,2	4,8	6,2	6,0—5,4	5,0
			14	5,8	5,5—5,1	4,7	6,1	5,9—5,4	4,9
			15	5,5	5,3—4,9	4,5	6,0	5,8—5,3	4,9
2	Координационные	Челночный бег	11	9,7	9,3—8,8	8,5	10,1	9,7—9,3	8,9
		3x10 м, с	12	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,6—9,1	8,8
		13	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,5—9,0	8,7	
		14	9,0	8,7—8,3	8,0	9,9	9,4—9,0	8,6	
		15	8,6	8,4—8,0	7,7	9,7	9,3—8,8	8,5	
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140	160—180	195	130	150—175	185
			12	145	165—180	200	135	155—175	190
			13	150	170—190	205	140	160—180	200
			14	160	180—195	210	145	160—180	200
			15	175	190—205	220	155	165—185	205

4	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900	1000—1100	1300	700	850—1000	1100
			12	950	1100—1200	1350	750	900—1050	1150
			13	1000	1150—1250	1400	800	950—1100	1200
			14	1050	1200—1300	1450	850	1000—1150	1250
			15	1100	1250—1350	1500	900	1050—1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	2	6—8	10	4	8—10	15
			12	2	6—8	10	5	9—11	16
			13	2	5—7	9	6	10—12	18
			14	3	7—9	11	7	12—14	20
			15	4	8—10	12	7	12—14	20
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	11	1	4—5	6			
			12	1	4—6	7			
			13	1	5—6	8			
			14	2	6—7	9			
			15	3	7—8	10			
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	11				4	10—14	19
			12				4	11—15	20
			13				5	12—15	19
			14				5.	13—15	17

			15				5	12—13	16
--	--	--	----	--	--	--	---	-------	----

Приложение к рабочей программе
учебного предмета « Физическая культура »
5 класс
2024-2025 учебный год
Календарно - тематическое планирование уроков

Предмет физическая культура

Класс 5а

Учитель Дёгтева Г.В.

Количество часов всего:68, в неделю 2

Планирование составлено на основе федерального государственного общеобразовательного стандарта (ФГОС) основного общего образования (указать документ)

Учебник: Физическая культура. 5-7 кл. М.Я. Виленский, И.М. Туревский. Просвещение, 2015 г

(название, автор, издательство, год издания)

Дополнительная литература В.И. Виненко Физкультура 5-11классы Г.И. Бергер Ю.Г. Бергер Уроки физкультуры. В.И. Ляха, Л.Е. Любомирского, Г.Б. Мейксона.

(название, автор, издательство, год издания)

Календарно-тематическое планирование по физической культуре в

5а классах (68 часов) на 2024-2025 учебный год

Учебник: Физическая культура. 5-7 кл. М.Я. Виленский, И.М. Туревский. Просвещение 2015 г. Учитель: Дегтева Г.В.

№ уро ка	Тема урока	Кол-во часов	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1 четверть- Лёгкая атлетика. 8 часов				
Лёгкая атлетика. 8 часов				
1	Техника безопасности на уроке по лёгкой атлетике. Олимпийские Игры древности и современности.	1	3.09	
2	Спринтерский бег .История физической культуры. Высокий старт. Бег 30 м.	1	4.09	
3-4	Спринтерский бег. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. Передача эстафетной палочки. <i>Терминология лёгкой атлетики. Челночный бег3x10м</i>	2	10-11.09	
5	Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Физическая культура у народов Древней Руси.	1	17.09	
6	Прыжок в длину с разбега. Техника отталкивания.Подбор разбега. <i>Правила и организация проведения соревнований по лёгкой атлетике.</i>	1	18.09	
7	Прыжок в длину с разбега. Приземления.	1	24.09	

	История физической культуры. Прыжок в длину с места			
8	Метание малого мяча в вертикальную цель. Бег на 1500м. <i>Техника безопасности при поведении соревнований и занятий.</i>	1	25.09	
Кроссовая подготовка. 3 часа				
9	Бег 1000 м. (мальчики) и 500 м (девочки). Понятие термина «физическая культура».	1	1.10	
10	Гладкий равномерный бег на учебные дистанции 500 м, 1000 м 1500м. Режим дня и личная гигиена.	1	2.10	
11	Бег с преодолением препятствий. Прыжок в длину с места. <i>Помощь в судействе.</i>	1	8.10	
Баскетбол. 7 часов				
12	Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения.	1	9.10	
13	Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи Остановка прыжком. Подтягивание на перекладине.	1	15.10	
14	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Учебно-тренировочная игра. Наклон . Бросок двумя руками от головы с места. Правила соревнований по баскетболу.	1	16.10	
15	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Базовые понятия физической культуры.	1	22.10	

16	Сочетание приёмов «ведение-остановка—бросок». Упражнения общей физической подготовки. Остановка двумя шагами. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа.	1	23.10	
2четверть- Баскетбол-6часов				
1	Ведение мяча с изменением скорости. Повороты без мяча и с мячом. Стритбол. Базовые понятия ЗОЖ. Физическая культура человека.	1	5.11	
2-3	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Физическая подготовка к сдаче нормативов ГТО.	2	6-12.11	
4-5	Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Подвижные игры с элементами баскетбола. Правила соревнований. Правила соревнований по баскетболу. Тройной прыжок с места.	2	13-19.11	
6	Подвижные игры с элементами баскетбола. Передача одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением соперника.	1	20.11	
Гимнастика с элементами акробатики. 8 часов				
7	Техника безопасности на уроках гимнастики. <i>Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости.</i>	1	26.11	
8	Подтягивание в висе. Челночный бег 3x10 м. <i>Страховка во время занятий.</i> перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением;	1	27.11	

9	Акробатика. Кувырок вперёд. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	1	3.12	
10	Акробатика. Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; Стойка на лопатках.	1	4.12	
11-12	Кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.. Правила соревнований. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию гибкости.	2	10-11.12	
13	Перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.. Наклон из положения сидя.	1	17.12	
14	Передвижения по напольному гимнастическому бревну (<i>девочки</i>): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении)	1	18.12 24.25.12	

Зчетверть Лыжная подготовка. 12часов Волейбол-8часов

1	Техника безопасности на лыжах. Скользящий шаг. Техника одновременный одношажный ход. <i>Гигиенические требования при занятиях лыжной подготовкой. Температурный режим.</i> Техника поворотов переступанием на месте и в движении	1	14.01	
2	Попеременный двухшажный ход. Температурный режим.	1	15.01	
3	Повороты переступанием на месте и в движении. Гигиенические требования при занятиях лыжной подготовкой.	1	21.01	
4	Одновременно бесшажный ход. Подъем “полуёлочкой”, “ёлочкой” и “лесенкой”.	1	22.01	
5	Одновременно одношажный ход. Спуск прямо и наискось в основной стойке.	1	28.01	

6	Торможение “плугом”. Прохождение дистанции 1000м.	1	29.01	
7	Изучение полуконьковый ход. Торможение в движении.	1	4.02	
8	Изучение Коньковый ход. Повороты на месте и движении.	1	5.02	
9	Одновременный двухшажный ход. Физическая подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	11.02	
10	Прохождение дистанции 1500м. Правила и организация лыжных прогулок.	1	12.02	
11	Прохождение учебной дистанции на результат. Правила соревнований.	1	18.02	
12	Прохождение учебной дистанции на результат. Помощь в судействе.	1	19.02	
Волейбол. 8 часов				
13	Передвижения приставным шагом вправо и влево. Подготовка к защите проекта. Передача мяча двумя руками сверху вперёд. Бросок набивного мяча. Учёт.	1	25.02	
14	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Прыжок в длину с места.	1	26.03	
15	Прямая нижняя подача через сетку. Прием и передача мяча снизу двумя руками.	1	4.03	
16	Прием и передача мяча сверху двумя руками. Физическая подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	5.03	

17	Прямая верхняя подача через сетку. Пресс за 1 мин. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки. Подготовка мест занятий.	1	11.03	
18	Учебная игра волейбол по упрощённым правилам. Игровые задания с ограниченным числом игроков(3:3) Помощь в судействе	1	12.03	
19-20	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками. Жесты судьи.	2	18-19.03	
4четверть Лёгкая атлетика10часов Футбол-4часов Плавание-1часаБаскетбол. 2 часов				
1	Ловля и передача мяча. Прыжок в длину с места. Броски мяча в корзину двумя руками от груди. . Учебно-тренировочная игра.	1	1.04	
2	Понятие персональной опеки в игре. Учебно-тренировочная игра. Подтягивание на перекладине. Тестирование техники – «бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места».	1	2.04	
Лёгкая атлетика. 10 часов				
3	Техника безопасности на лёгкой атлетике. Бег по пересечённой местности. Финиширование. Бег 30 м.	1	8.04	
4-5	Кросс 1500 м и 2000 м. Организация и проведение пеших туристских походов.	2	9-15.04	
6	Техника передачи эстафетной палочки. Кросс 500 м.	1	16.04	
7-8	Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки. Кросс 1000 м. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	2	22-23.04	

9-10	Прыжок в длину с разбега.(разбега, отталкивание приземление)Помощь в судействе. Правила соревнований.	2	29-30.04	
11-12	Метание теннисного мяча. Физическая подготовка к сдаче нормативов ГТО.	2	6-7.05	
Мини-футбол. 4 часов				
13	Техника безопасности в футболе. Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперед; бег “змейкой” и по кругу. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.	1	13.05	
14	Удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; Физическая подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	14.05	
15	Остановка катящегося мяча. Подтягивание на перекладине. Передача мяча в тройках с передвижением вперед. Работа над проектом. Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.	1	20.05	
16	Значение навыка плавания в жизни человека. Кроль на груди. Физическая подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	21.05	

Приложение к рабочей программе
учебного предмета « Физическая культура »

6 класс

2024-2025 учебный год

Календарно - тематическое планирование уроков

Предмет физическая культура

Класс 6а, 6б

Учитель Дёгтева Г.В.

Количество часов всего: 68, в неделю 2

Планирование составлено на основе федерального государственного общеобразовательного стандарта (ФГОС) основного общего образования

Учебник: Физическая культура. 5-7 кл. М.Я. Виленский, И.М. Туревский. Просвещение, 2015 г

(название, автор, издательство, год издания)

Дополнительная литература В.И. Виненко Физкультура 5-11классы Г.И. Бергер Ю.Г. Бергер Уроки физкультуры. В.И. Ляха, Л.Е. Любомирского, Г.Б. Мейксона.

(название, автор, издательство, год издания)

Календарно-тематическое планирование по физической культуре в

6а, 6б классах (68 часов) на 2024-2025 учебный год

Учебник: Физическая культура. 5-7 кл. М.Я. Виленский, И.М. Туревский. Просвещение 2015 г. Учитель: Дегтева Г.В.

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
Лёгкая атлетика. 10 часов				
1	Техника безопасности на уроке по лёгкой атлетике. Встречные эстафеты.	1	4.09 2.09-66	
2	Спринтерский бег. Высокий старт. Бег 30м Мифы и легенды олимпийских игр древности и современности. Челночный бег 3x10м.	1	5.09 3.09-66	
3	Спринтерский бег. Бег 60м. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.	1	11.09 10.09-66	
4	Передача эстафетной палочки. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и на основные системы организма.	1	12.09 11.09-66	
5	Линейная эстафета. Правила соревнований.	1	18.09	

	Базовая понятие физической культуры.		16.09-66	
6	Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега. Отталкивание.	1	19.09 17.09-66	
7	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. История физической культуры.	1	25.09 23.09-66	
9	Метание малого мяча в вертикальную цель (1x1) с 10 м. Бег до 1500 м.	1	26.09 24.09-66	
10	Метание мяча 150 гр. на дальность. Правила соревнований. Круговая тренировка	1	2.09 30.09-66	
Кроссовая подготовка. 1 часа				
11	Учёт в беге 1000 м. (мальчики) и 500 м (девочки). Понятие термина «физическая культура». Бег с преодолением препятствий. Представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений. Чередование бега с ходьбой.	1	3.10 1.10-66	
Баскетбол 5 часов				
12	Техника безопасности на баскетболе. Стойки, остановки, передвижения. Остановка двумя шагами. Режим дня школьника. Передача мяча в парах в движении.	1	9.10 7.10-66	
13	Передача мяча в парах в движении. Остановка прыжком. Подтягивание на перекладине. Решение игровых задач с помощью двигательных действий.	1	10.10 8.10-66	

14	Повороты без мяча и с мячом. Наклон вперёд из положения сидя. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Правила игры.	1	16.10 14.10-66	
15	Сочетание приёмов «ведение-остановка—бросок». Помощь в судействе. Остановка двумя шагами. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа. Ведение мяча с изменением скорости. Базовые понятия	1	17.10 15.10-66	
16	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Сбор информации для проекта. Комбинации из освоенных элементов техники. ЗОЖ. Бросок двумя руками от головы с места. Терминология в баскетболе	1	23-24.10 21-22.10-66	
2четверть Баскетбол. 6 часов Гимнастика с элементами акробатики. 8 часов				
1	Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Физическая подготовка к сдаче нормативов ГТО. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча.	1	6.11 5.11-66	
2	Подвижные игры с элементами баскетбола. Правила соревнований. Ловля и передача мяча. Тройной прыжок с места.	1	7.11 11.11-66	
3	Подвижные игры с элементами баскетбола. Целеполагание проекта. Планирование проекта. Ловля и передача мяча в квадрате.	1	13.11 12.11-66	
4	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, в прыжке; в парах с продвижением вперед.	1	14.11 18.11-66	
5	Ведение мяча с изменением направления; ведение мяча с изменением скорости. Ведение мяча с пассивным сопротивл. защитника ведущей и не ведущей рукой. Учебная игра	1	20.11 19.11-66	

6	Броски одной и двумя руками с места и в прыжке: бросок в движении после ловли мяча. Учебная игра	1	21.11 25.11-66	
7	Физическая подготовка к сдаче нормативов ГТО. Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1	27.11 26.11-66	
8	Подъем переворотом в упор толчком двумя. Подтягивание в висе. Челночный бег 3x10	1	28.11 2.12-66	
9	Акробатика. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств	1	4.12 3.12-66	
11	Акробатика. Мост из положения стоя с помощью.Организация самостоятельных занятий по развитию гибкости.	1	5.12 9.12-66	
12	Акробатика. Комбинация изученных элементов. Правила соревнований по гимнастике.	1	11.12 10.12-66	
13	Мальчики: махом назад соскок, кувырок вперед в стойку налопатках Девочки: равновесие на одной; кувырок назад в полушпагат. Наклон из положения сидя.	1	12.12 16.12-66	
14	Эстафеты с использованием гимн. упр. и инвентаря. Учёт в выполнении элементов. Физическая подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	18-19.25.26.12 17.23.24.12-66	
Зчетверть Лыжная подготовка. 12 часов Волейбол. 8 часов				
1	Попеременный двухшажный ход. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами.Техника безопасности.	1	9.01 13.01-66	

2	Повороты в движении. Игра «Остановка рывком».Одновременно бесшажный ход.	1	15.01 14.01-66	
3	«Эстафета с передачей палок». Виды лыжного спорта.Одновременно одношажный ход	1	16.01 20.01-66	
4	Спуск прямо в основной стойке. «С горки на горку».Одновременно двухшажный ход.	1	22.01 21.01-66	
5-6	Торможение “плугом”. Прохождение дистанции 1000м. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.	2	23-29.01 27-28.01-66	
7	Торможение “плугом”. Прохождение дистанции 1000м. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.	1	30.01 3.02-66	
8	Попеременный двухшажный ход чередуя одновременный двухшажный ход. Повороты	1	5.02 4.02-66	
9	Полуконьковый ход. Передвижение с использованием попеременных и одновременных ходов. Встречные эстафеты.	1	6.02 10.02-66	
10-11	Прохождение дистанции 1500м. Правила и организация лыжных прогулок. Применение лыжных мазей.	2	12-13.02 11-17.02-66	
12	Прохождение учебной дистанции на результат. Правила соревнований.	1	18.02 18.02-66	
13	Прием и передача мяча снизу. Физическая подготовка к сдаче нормативов ГТО. Игровые задания с ограниченным числом игроков на укороченных площадках.	1	19.02 24.02-66	

14	Передача мяча двумя руками сверху вперёд. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	1	25.02 25.02-66	
15	Прямая верхняя подача через сетку. Пресс за 1 мин.	1	26.02 3.03-66	
16	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	1	5.03 4.03-66	
17	Учебная игра волейбол по упрощённым правилам. Терминология в волейболе.	1	6.03 10.03-66	
18	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром Бросок набивного мяча.	1	12.03 11.03-66	
19	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Учебная игра.	1	13.03 17.03-66	
20	Нападение без изменения позиций игроков (6:0). Жесты судьи.	1	19-20.03 18.03-66	

Волейбол 4 Лёгкая атлетика 10 Лапта-2. Плавание сухое 2 4четверть

1	Прием и передача мяча. Передача мяча сверху двумя руками: передача над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки.	1	2.04 30.03-66	
2-3	Чередовать передачу в стену с передачей над собой; передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру; с перемещением вправо, влево, вперед, назад; через сетку. Учебная игра	2	3-9.04 1-7.04-66	

4	Верхняя прямая подача мяча. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. подача мяча. Прием и передача мяча Учебная игра.	1	10.04 8.04-66	
5	Техника безопасности на легкой атлетике. Бег по пересеченной местности. Бег 30 м. Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1	16.04 14.04-66	
6-7	Бег 60 м. Челночный бег 3x10м Эстафетный бег Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств	2	17-23.04 15-21.04-66	
8-9	Эстафетный бег. Кросс 2000 м. Помощь в судействе Метание теннисного мяча на дальность. Кросс 1000м	2	24-30.04 22-28.04-66	
10-11	Техника передачи эстафетной палочки. Кросс 500 м. Метание теннисного мяча на дальность. Физическая подготовка к сдаче нормативов ГТО.	2	7-14.05 29.04-5.05-66	
12	Отталкивание в прыжке в высоту способом «перешагивание». Правила соревнований. Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека. Прыжок в высоту способом «перешагивание» в полной координации.	1	15.05 6.05-66	
13-14	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Правила соревнований. Физическая культура человека грация	2	21.05 12.05-66	
15	Элементы техники национальных видов спорта. Перебежки, осаливание, русская лапта.. Изучения правил судейства игры. Совершенствование подач и передач. Учебная игра.	1	22.05 13.05-66	
16	Русская лапта. Тактика игры. Поддачи и передачи в процессе игры. Учебная и Правила соревнований. Игра в лапту. Физическая культура человека грация	1	22.05 19.05-66	
17	<i>История развития плавания. Виды техники плавания.</i> Правила соревнований. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями.	1	22.05 20.04-66	

18	<i>Правила поведения на воде.</i> Техника дыхания в воде. Ознакомление с упражнениями, способствующими удержанию на воде.	1	22.05 26.05-66	
----	---	---	-------------------	--

Приложение к рабочей программе
учебного предмета « Физическая культура »

7 класс

2024-2025 учебный год

Календарно - тематическое планирование уроков

Предмет физическая культура

Класс 7б__7в

Учитель Дёгтева Г.В.

Количество часов всего: 68, в неделю 2

Планирование составлено на основе федерального государственного общеобразовательного стандарта (ФГОС) основного общего образования

Учебник: Физическая культура. 5-7 кл. М.Я. Виленский, И.М. Туревский. Просвещение, 2015 г

(название, автор, издательство, год издания)

Дополнительная литература В.И. Виненко Физкультура 5-11классы Г.И. Бергер Ю.Г. Бергер Уроки физкультуры. В.И. Ляха, Л.Е. Любомирского, Г.Б. Мейксона.

(название, автор, издательство, год издания)

Календарно-тематическое планирование

материала по физической культуре в 7б, 7в. классе (68 часов)

на 2024-2025 учебный год

Учебник: Физическая культура. 5-7 кл. М.Я. Виленский, И.М. Туревский. Просвещение 2015 г. Учитель: Дегтева Г.В.

№ ур ока	Тема урока	Кол- во часов	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
I четверть				
Лёгкая атлетика. 10 часов				
1	Техника безопасности на уроке по лёгкой атлетике. Вводный урок. <i>Теория. Физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни современного человека.</i> Понятие о технике бега, старте, финише. Техника спринтерского бега.	1	4.09-7б-7в	
2	Бег на короткие дистанции. Низкий старт. Бег до 60 м. Учёт в беге на 30 м. <i>Подготовка мест занятий. Помощь в судействе. Теория. Исторические сведения Олимпийских игр древности.</i>	1	5.09	
3	Бег на средние дистанции. Круговая тренировка. <i>Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.</i> Передача эстафетной палочки. <i>Основные причины травматизма</i>	1	11.09	
4	Линейная эстафета. Бег на результат 60 метров. Учёт. <i>Гигиенические правила занятий физическими упражнениями.</i>	1	12.09	

5-6	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Совершенствование техники разбега для прыжка. . Совершенствование техники приземления. <i>История физической культуры.</i>	2	18-19.09	
7-8	Метание мяча 150 гр. с разбега. <i>Правила соревнований по метанию. Помощь в судействе.</i> Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п. <i>Метание теннисного мяча. Учёт.</i>	2	25-26.09	
Кроссовая подготовка. 2 часа				
9	<i>Учёт в беге 1000 м. (мальчики) и 500 м (девочки). Теория. Понятие термина «физическая культура».</i>	1	2.10	
10	Минутный бег. Бег с преодолением препятствий. Понятие смешанного передвижения. Бег с преодолением препятствий. Кросс до 16 мин. Длительный бег. <i>Прыжок в длину с места. Учёт.</i>	1	3.10	
Баскетбол. 6 часов				
11	Баскетбол. Терминология игры. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка мест занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр.	1	9.10	
12	Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Подготовка мест занятий. Поддачи и передачи. <i>Сгибание разгибание рук в упоре лёжа. Учёт</i>	1	10.10	
13	Баскетбол. Техника передачи мяча в парах. Решение игровых задач с помощью двигательных действий. <i>Значение занятий физкультурой для здоровья человека.</i>	1	16.10	
14	Техника ведение мяча в движении. Остановка двумя шагами и прыжком. <i>Теория. Режим дня школьника.</i>	1	17.10	

15	Техника бросков в корзину. Остановка прыжком. Подтягивание на перекладине. Учёт. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.	1	23.10	
16	Техника ловли мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Учебно-тренировочная игра. Перехват мяча. Наклон. Учёт. Сбор информации для проекта. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр.	1	24.10	
Баскетбол-6 часов Гимнастика с элементами акробатики. 8 часов I I четверть				
1	Сочетание приёмов «ведение-остановка—бросок». Бросок двумя руками от головы с места. Стойка и передвижение игрока. Физическая подготовка к сдаче нормативов ГТО. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча.	1	6.11	
2	Упр. на овладение и совершенствование техники перемещений и владения мячом. Упр. с мячом, выполняемые в сочетании с бегом, прыжками.	1	7.11	
3	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений. Двусторонняя игра.	1	12.11	
4	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Передача одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением соперника.	1	13.11	
5	Ведение мяча с изменением скорости. <i>Теория. Базовые понятия ЗОЖ. Физическая культура человека. Правила соревнований по баскетболу. Помощь в судействе.</i>	1	19.11	
6	Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Тройной прыжок с места. Учёт.	1	20.11	

7	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Висы. Самостраховка. Акробатика. Подтягивание в висе. Челночный бег 3x10 м. Учёт.	1	26.11	
8-9	Акробатика. Стойка на лопатках. Лазание по канату. Теория. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.	2	27.11-4.12	
10-11	Акробатика. Комбинация изученных элементов. Правила соревнований по гимнастике. Помощь в судействе. Учёт в выполнении элементов.	2	5-11.12	
12	Опорный прыжок. Равновесие на одной; Выпад вперед; кувырок вперед. Наклон из положения сидя. Учёт.	1	12.12	
13	Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами Девочки: кувырок назад в полушпагат. Шаги по бревну	1	18.12	
14	Акробатика. Комбинация изученных элементов. Учёт в выполнении элементов.	1	19-25-26.12	

3 четверть Лыжная подготовка. 12 часов Волейбол 8 часов

1	Техника безопасности на лыжах. Скользящий шаг. Техника одновременный одношажный ход. <i>Гигиенические требования при занятиях лыжной подготовкой. Температурный режим.</i>	1	9.01	
2	Техника поворотов переступанием на месте и в движении. «Гонки с выбыванием» Техника подъема в гору скользящим шагом Техника одновременно бесшажный ход.	1	15.01	

3	Техника одновременно одношажный ход. Торможение на месте. Повороты на месте.	1	16.01	
4	Техника одновременный двухшажный ход. Игра: «Карельская гонка» Физическая подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	22.01	
5	Изучение полуконьковый ход. Торможение в движении.	1	23.01	
6	Изучение Коньковый ход. Прохождение дистанции 2000м.	1	29.01	
7	Преодоление бугров и впадин при спуске. Прохождение дистанции 2000м.	1	30.01	
8	Техника спуска прямо в основной стойке. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4км	1	5.02	
9	Прохождение дистанции 3000м. <i>Правила и организация лыжных прогулок.</i>	1	6.02	
10	<i>Прохождение учебной дистанции на результат. . Правила соревнований по лыжным гонкам. Помощь в судействе</i>	1	12.02	
11- 12	<i>Прохождение учебной дистанции на результат. . Правила соревнований по лыжным гонкам. Помощь в судействе</i>	2	13-19.02	
13	Техника передачи мяча двумя руками сверху вперёд. Бросок набивного мяча. Учёт. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд.	1	20.02	
14- 15	Прямая нижняя прямая подача через сетку. Прыжок в длину с места. Учёт. Прием и передача мяча снизу. Учебная игра.	2	26-27.02	

16-17	Прием и передача мяча сверху двумя руками. Физическая подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	5.03	
18	Прямая верхняя подача через сетку. <i>Пресс за 1 мин. Учёт.</i> Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1	6.03	
19-20	Позиционное нападение с изменением позиций. Организация и проведение подвижных игр, приближенных к волейболу. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром Двусторонняя игра длительностью 15 мин. мин. Прыжок в длину с места. Учёт.	1	12.13.19.20.03	
4 четверть волейбол 2 часа Лёгкая атлетика. 10 часов Мини-футбол 4 плавание 2 часа				
1	Прием и передача мяча сверху двумя руками. Двусторонняя игра длительностью 15 мин. Мин.	1	2.04	
2	Двусторонняя игра длительностью 15 мин. Мин.	1	3.04	
3-4	Техника безопасности на лёгкой атлетике. Высокий старт. Бег по пересечённой местности. <i>Значение Олимпийских игр в развитии мировой истории.</i>	2	9-10.04	
5-6	Кросс 1500 м и 2000 м. Финиширование в беге на длинные дистанции. <i>Организация и проведение пеших туристских походов. Помощь в судействе кроссовых дистанций.</i>	2	16-17.04	
7-8	Финиширование в беге на короткие дистанции. Учёт в беге на 30 м. Прыжок в длину способом «согнув ноги». <i>Правила соревнований по лёгкой атлетике.</i>	2	23-24.04	

9-10	Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки. Кросс 1000 м. Учёт. Помощь в судействе Теория. <i>Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</i>	2	30.04-7.05	
11-12	Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Учёт. Физическая подготовка к сдаче нормативов ГТО.	2	14-15.05	
Мини-футбол. 4 часов				
13-14	Техника безопасности на футболе. Передвижения игрока во время игры .Остановка катящегося мяча подошвой. <i>Правила соревнований по мини-футболу. Помощь в судействе.</i>	2	21.05	
15-16	Техника удара внутренней стороной стопы.. Физическая подготовка к сдаче нормативов ГТО. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча.	2	22.05	
Плавание. 2 часа				
17-18	Физическая подготовка к сдаче нормативов ГТО. <i>Плавание на Олимпийских играх. Специальные упр. для обучения технике кроля на груди.Правила поведения на воде. Требования к температурному режиму. Специальные упр-я для освоения техники кроля на спине.</i>	2	22.05	

Приложение к рабочей программе
учебного предмета « Физическая культура »

8 класс

2024-2025 учебный год

Календарно - тематическое планирование уроков

Предмет физическая культура

Класс 8А, 8Б, 8В

Учитель Дёгтева Г.В.

Количество часов всего: 68, в неделю 2

Планирование составлено на основе федерального государственного общеобразовательного стандарта (ФГОС) основного общего образования

(указать документ)

Учебник: Физическая культура. 5-7 кл. М.Я. Виленский, И.М. Туревский. Просвещение, 2015 г

(название, автор, издательство, год издания)

Дополнительная литература В.И. Виненко Физкультура 5-11классы Г.И. Бергер Ю.Г. Бергер Уроки физкультуры. В.И. Ляха, Л.Е. Любомирского, Г.Б. Мейксона.

Календарно-тематическое планирование материала по физической культуре в 8а,8б, 8в. классе (68 часов)

на 2024-2025 учебный год

Учебник: Физическая культура. 8-9 кл. **М.Я. Виленский, И.М. Туревский.** Просвещение 2015 г. **Учитель:** Дегтева Г.В.

№ уро ка	Тема урока	Кол- во часо в	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
I четверть				
Лёгкая атлетика. 8 часов Кроссовая подготовка-3 часа Баскетбол. 7часов				
1	Техника безопасности на уроке по лёгкой атлетике. Вводный урок. <i>Теория. Физическая культура и её значение в формирование здорового образа жизни современного человека. Понятие о технике бега, старте, финише. Техника спринтерского бега.</i>	1	2.09 2.09 4.09	
2	<i>Теория. Исторические сведения Олимпийских игр древности. Бег на короткие дистанции. Низкий старт. Бег до 60 м. Учёт в беге на 30 м. Подготовка мест занятий. Помощь в судействе.</i>	1	3.09 4.09 5.09	
3	Бег на средние дистанции. Круговая тренировка. <i>Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. Бег по дистанции. Тактика бега на средние дистанции. Передача эстафетной палочки.</i> <i>Основные причины травматизма бег 3x10м</i>	1	9.09 9.09 11.09	
4	Линейная эстафета. Бег на результат 60 метров. Учёт. <i>Гигиенические правила занятий физическими упражнениями.</i>	1	10.09 11.09	

			12.09	
5	Техника прыжка в длину с разбега. Обучение технике отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги». Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Совершенствование техники разбега для прыжка.	1	16.09 16.09 18.09	
6	Прыжок в длину с разбега. Совершенствование техники приземления. <i>История физической культуры.</i>	1	17.09 18.09 19.09	
7	Техника метание мяча 150 гр. с разбега. <i>Учёт в беге на 2000м.</i>	1	23.09 23.09 25.09	
8	Метание мяча 150 гр. с разбега. <i>Правила соревнований по метанию. Помощь в судействе. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п. Метание теннисного мяча. Учёт.</i>	1	24.09 25.09 26.09	
Кроссовая подготовка. 3 часа				
9	<i>Учёт в беге 1000 м. (мальчики) и 500 м (девочки). Теория. Понятие термина «физическая культура».</i>	1	30.09 30.09 2.10	
10	Минутный бег. Бег с преодолением препятствий. Понятие смешанного передвижения.	1	1.10 2.10	

			3.10	
11	Бег с преодолением препятствий. Кросс до 16 мин. Длительный бег. <i>Прыжок в длину с места. Учёт.</i>	1	7.10 7.10 9.10	
Баскетбол. 7 часов				
12-13	Баскетбол. Техника передачи мяча в парах. Решение игровых задач с помощью двигательных действий. <i>Значение занятий физкультурой для здоровья человека. . Сгибание разгибание рук в упоре лёжа. Учёт</i>	2	8.14.10 9.14.09 10.16.10	
14-15	Техника ведение мяча в движении. Остановка двумя шагами и прыжком. <i>Теория. Режим дня школьника. Подтягивание на перекладине. Учёт.</i>	2	15.10 16.09 17.09	
16	Техника бросков в корзину. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м. Остановка прыжком. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.	1	21.10 21.10 23.10	
17	Учебно-тренировочная игра. Перехват мяча. <i>Наклон вперёд из положения сидя. Учёт.</i>	1	22.10 23.10 24.10	
18	Техника ловли мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. <i>Сбор информации для проекта.</i>	1	22.10 23.10 24.10	

2 четверть баскетбол 8 часов гимнастика 6 часов

1	Сочетание приёмов «ведение-остановка—бросок». Бросок двумя руками от головы с места. Стойка и передвижение игрока. Физическая подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	5.11 6.11 6.11	
2-3	Бросок двумя руками от головы после ловли мяча.	2	11.12.11 11.13.11 7.13.11	
4	Упр. на овладение и совершенствование техники перемещений и владения мячом. Упр. с мячом, выполняемые в сочетании с бегом, прыжками.	1	18.11 18.11 14.11	
5	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений. Двусторонняя игра. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	19.11 20.11 20.11	
6	Ведение мяча с изменением скорости. <i>Теория. Базовые понятия ЗОЖ. Физическая культура человека. Правила соревнований по баскетболу. Помощь в судействе.</i>	1	25.11 25.11 21.11	
7	Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Передача одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением соперника. Тройной прыжок с места. Учёт.	1	26.11 17.11 27.11	
8	Игровые задания 2:1, 3:1, 3:3. <i>Правила и организация проведения соревнований по баскетболу.</i>	1	2.12 2.12	

			28.11	
--	--	--	-------	--

9	Опорный прыжок. (ознакомление) Равновесие на одной; Выпад вперед; кувырок вперед. Наклон из положения сидя. Учёт.	1	3.12 4.12 4.12	
10	Акробатика. Стойка на лопатках. Лазание по канату. <i>Теория. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.</i>	1	9.12 9.12 5.12	
11	Акробатика. Стойка на лопатках. Лазание по канату.(ознакомление) <i>Теория. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.</i>	1	10.12 11.12 11.12	
12	Опорный прыжок. (ознакомление) Равновесие на одной; Выпад вперед; кувырок вперед. Наклон из положения сидя. Учёт.	1	16.12 16.12 12.12	
13	<i>Мальчики:</i> кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами/ <i>Девочки:</i> кувырок назад в полушпагат. Шаги по бревну (танцевальные)	1	17.12 18.12 18.12	
14	Акробатика. Комбинация изученных элементов. Учёт в выполнении элементов.	1	23.24.12 23.25.12	

19.25.26.12

3 четверть Лыжная подготовка. 12 часов Волейбол 8часов

1	Техника безопасности на лыжах. Скользящий шаг. Техника одновременный одношажный ход. <i>Гигиенические требования при занятиях лыжной подготовкой. Температурный режим.</i>	1	13.01 13.01 9.01	
2	Техника поворотов переступанием на месте и в движении. Попеременно двухшажный ход.	1	14.01 15.01 15.01	
3	Техника одновременно бесшажный ход. Повороты на месте.	1	20.01 20.01 16.01	
4	Техника одновременно одношажный ход. Торможение на месте.	1	21.01 22.01 22.01	
5	Техника одновременный двухшажный ход. Физическая подготовка к сдаче нормативов ГТО. Техника подъема в гору скользящим шагом.	1	27.01 27.01 23.01	
6	Изучение полуконьковый ход. Торможение в движении.	1	28.01 29.01 29.01	

7	Изучение Коньковый ход. Повороты на месте и движении.	1	3.02 3.02 30.01	
8	Преодоление бугров и впадин при спуске. Прохождение дистанции 2000м.	1	4.02 5.02 5.02	
9	Техника спуска прямо в основной стойке. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 2000м и 3000м	1	10.02 10.02 6.02	
10-11	Прохождение дистанции 4000м. <i>Правила и организация лыжных прогулок.</i>	2	11.17.02 12.17.02 12.13.02	
12	<i>Прохождение учебной дистанции на результат. . Правила соревнований по лыжным гонкам. Помощь в судействе</i>	1	18.02 19.03 19.02	
13	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Техника передачи мяча двумя руками сверху вперёд. Бросок набивного мяча. Учёт.	1	24.02 24.02 20.02	
14	Прямая нижняя прямая подача через сетку. <i>Прыжок в длину с места. Учёт.</i> Прием и передача мяча снизу. Учебная игра.	1	25.02 26.02 26.02	

15-16	Прием и передача мяча сверху двумя руками. Физическая подготовка к сдаче нормативов ГТО. Прямая верхняя подача через сетку. Пресс за 1 мин. Учёт.	2	3.4.03 3.5.03 27.02	
17	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1	10.03 10.03 5.03	
18	Позиционное нападение с изменением позиций. Организация и проведение подвижных игр, приближенных к волейболу.	1	11.03 12.03 6.03	
19	Игровые задания с ограниченным числом игроков- (3:3)	1	17.03 17.03 12.03	
20	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Двусторонняя игра длительностью 15 мин. мин. Прыжок в длину с места. Учёт	1	18.03 19.03 13.19.20.03	

4 четверть волейбол 3 часа Лёгкая атлетика. 9 часов Мини-футбол 4 плавание 1 часа

1-2-3	Прием и передача мяча сверху двумя руками. Двусторонняя игра длительностью 15 мин. Мин.	3	31.03 1.7.04 31.03 2. 7.04 2.3.9.04	
-------	---	---	---	--

4	Техника безопасности на лёгкой атлетике. Высокий старт. Бег по пересечённой местности. <i>Значение Олимпийских игр в развитии мировой истории. Кросс 1500м</i>	1	8.04 7.04 10.04	
5	Кросс 2000 м. Финиширование в беге на длинные дистанции. <i>Организация и проведение пеших туристских походов.</i>	1	14.04 9.04 16.04	
6	Финиширование в беге на короткие дистанции. Учёт в беге на 30 м. Челночный бег 3x10м Правила соревнований по лёгкой атлетике. Помощь в судействе	1	15.04 14.04 17.04	
7	Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки. Кросс 1000м. Учёт. Теория. <i>Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Техника передачи эстафетной палочки в беге на короткой дистанции.</i>	1	21.04 16.04 23.04	
8-9	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание». <i>Правила и организация проведения соревнований в прыжках в высоту.</i> Прыжок в длину способом «согнув ноги». В полной координации. . Кросс 500 м.	2	22.28.04 21.23.04 24.30.04	
10-11	Метание мяча 150гр. на заданное расстояние. Учёт. Физическая подготовка к сдаче нормативов ГТО.	2	29.04 5.05 28.30.04 7.14.05	
Мини-футбол. 4 часов				
12	Техника безопасности на футболе. Передвижения игрока во время игры.	1	6.05 7.05	

			15.05	
13-14	Техника удара внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой. <i>Правила соревнований по мини-футболу. Помощь в судействе.</i>	2	12.13.04 12.14.05	
15	Физическая подготовка к сдаче нормативов ГТО. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча.	1	19.05 19.05 21.05	
Плавание. 1 часа				
16	Физическая подготовка к сдаче нормативов ГТО. <i>Плавание на Олимпийских играх.</i> Специальные упр. для обучения технике кроля на груди. Правила поведения на воде. Требования к температурному режиму. Специальные упр-я для освоения техники кроля на спине.	1	20.26.05 21.26.05 22.05	

Приложение к рабочей программе
учебного предмета « Физическая культура »

9 класс

2024-2025 учебный год

Календарно - тематическое планирование уроков

Предмет физическая культура

Класс 9а,9б

Учитель Дёгтева Г.В.

Количество часов всего:66, в неделю 2

Планирование составлено на основе федерального государственного общеобразовательного стандарта (ФГОС) основного общего образования

Учебник: Физическая культура. 5-7 кл. М.Я. Виленский, И.М. Туревский. Просвещение, 2015 г

(название, автор, издательство, год издания)

Дополнительная литература В.И. Виненко Физкультура 5-11классы Г.И. Бергер Ю.Г. Бергер Уроки физкультуры. В.И. Ляха, Л.Е. Любомирского, Г.Б. Мейксона.

(название, автор, издательство, год издания)

Календарно-тематическое планирование материала по физической культуре в 9а, 9б.классе (66 часов)

на 2024-2025 учебный год

Учебник: Физическая культура. 8-9 кл. М.Я. Виленский, И.М. Туревский. Просвещение 2015 г. Учитель: Дегтева Г.В.

№ ур ок а	Тема урока	Кол- во часо в	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
І четверть				
Лёгкая атлетика. 10 часов Кроссовая подготовка. 2 часа. Баскетбол. 6 часов				
1	Техника безопасности на уроке по лёгкой атлетике. Вводный урок. <i>Теория. Физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни современного человека. Понятие о технике бега, старте, финише. Техника спринтерского бега. Теория. Исторические сведения Олимпийских игр древности.</i>	1	4.09 3.09	
2	Бег на короткие дистанции. Низкий старт. Бег до 60 м. Учёт в беге на 30 м. <i>Подготовка мест занятий. Помощь в судействе.</i>	1	5.09 4.09	

3	Бег на средние дистанции. Круговая тренировка. <i>Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. 60м</i>	1	11.09 10.09	
4	Бег по дистанции. Тактика бега на средние дистанции. Передача эстафетной палочки. <i>Основные причины травматизма бег 3x10м</i>	1	12.09 11.09	
5	Линейная эстафета. Бег на результат 100метров. Учёт. <i>Гигиенические правила занятий физическими упражнениями.</i>	1	18.09 17.09	
6	Техника прыжка в длину с разбега. Обучение технике отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги».	1	19.09 18.09	
7	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Совершенствование техники разбега для прыжка.	1	25.09 24.09	
8	Прыжок в длину с разбега. Совершенствование техники приземления. <i>История физической культуры.</i>	1	26.09 25.09	
9	Техника метание мяча 150 гр. с разбега. Учёт в беге на 2000м.	1	2.10 1.10	
10	Метание мяча 150 гр. с разбега. <i>Правила соревнований по метанию. Помощь в судействе.</i> Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п. Метание теннисного мяча. Учёт.	1	3.10 2.10	
Кроссовая подготовка. 2 часа				

11	<i>Учёт в беге 1000 м. (мальчики) и 500 м (девочки). Теория. Понятие термина «физическая культура».</i>	1	9.10 8.10	
12	Минутный бег. Бег с преодолением препятствий. Понятие смешанного передвижения. Бег с преодолением препятствий. Кросс до 16 мин. Длительный бег. Прыжок в длину с места. Учёт.	1	10.10 9.10	
Баскетбол. 6 часов				
13	Баскетбол. Техника передачи мяча в парах. Решение игровых задач с помощью двигательных действий. <i>Значение занятий физкультурой для здоровья человека.</i> Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр. Подачи и передачи.	1	16.10 15.10	
14	Техника ведение мяча в движении. Остановка двумя шагами и прыжком. <i>Теория. Режим дня школьника. . Сгибание разгибание рук в упоре лёжа. Учёт</i>	1	17.10 16.10	
15	Техника бросков в корзину. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м. Остановка прыжком. Подтягивание на перекладине. Учёт. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.	1	23.10 22.10	
16	Учебно-тренировочная игра. Перехват мяча. Наклон вперёд из положения сидя. Учёт. Техника ловли мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. <i>Сбор информации для проекта.</i>	1	24.10 23.10	
II- четверть Баскетбол-8 часов Гимнастика с элементами акробатики. 8 часов				
1	Сочетание приёмов «ведение-остановка—бросок». Бросок двумя руками от головы с места.	1	6.11 5.11	

2	Сочетание приёмов «ведение-остановка—бросок». Бросок двумя руками от головы с места.	1	7.11 6.11	
3	Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Упр. на овладение и совершенствование техники перемещений и владения мячом.	1	13.11 12.11	
4	Упр. с мячом, выполняемые в сочетании с бегом, прыжками. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений. Двусторонняя игра.	1	14.11 13.11	
5	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	20.11 19.11	
6	Ведение мяча с изменением скорости. <i>Теория. Базовые понятия ЗОЖ. Физическая культура человека. Правила соревнований по баскетболу. Помощь в судействе.</i>	1	21.11 20.11	
7	Передача одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением соперника.	1	27.11 26.11	
8	Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Тройной прыжок с места. Учёт. Игровые задания 2:1, 3:1, 3:3. <i>Правила и организация проведения соревнований по баскетболу.</i>	1	28.11 27.11	

9	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Висы. Самостраховка. Акробатика. Подтягивание в вися. Челночный бег 3x10 м. Учёт.	1	4.12 3.12	
---	--	---	--------------	--

10-11	Акробатика. Стойка на лопатках. Лазание по канату. <i>Теория. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.</i>	2	5.11.12 4.10.12	
12-13	Опорный прыжок. Равновесие на одной; Выпад вперед; кувырок вперед. Наклон из положения сидя. Учёт.	2	12.18.12 11.17.12	
14-15	<i>Мальчики:</i> кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами <i>Девочки:</i> кувырок назад в полушпагат. Шаги по бревну (танцевальные)	2	19.25.12 18.24.12	
16	Акробатика. Комбинация изученных элементов. Учёт в выполнении элементов.	1	26.12 25.121	
3 четверть Лыжная подготовка. 14 часов Волейбол 6 часов				
1	Техника безопасности на лыжах. Скользящий шаг. Техника одновременный одношажный ход. <i>Гигиенические требования при занятиях лыжной подготовкой. Температурный режим.</i> Техника поворотов переступанием на месте и в движении. «Гонки с выбыванием».	1	9.01 14.01	
2	Техника подъема в гору скользящим шагом. Попеременно двухшажный ход.	1	15.01 15.01	

3	Техника одновременно бесшажный ход. Повороты на месте.	1	16.01 21.01	
4	Техника одновременно одношажный ход. Торможение на месте.	1	22.01 22.01	
5	Техника одновременный двухшажный ход. Игра: «Карельская гонка» Физическая подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	23.01 28.01	
6-7	Изучение полуконьковый ход. Торможение в движении.	2	29.30.01 29.01 4.02	
8-9	Изучение Коньковый ход. Повороты на месте и движении.	2	5.6.02 5.11.02	
10	Преодоление бугров и впадин при спуске. Прохождение дистанции 2000м.	1	12.02 12.02	
11-12	Техника спуска прямо в основной стойке. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 2000м и 3000м	2	13.19.02 18.19.02	
13	Прохождение дистанции 5000м. <i>Правила и организация лыжных прогулок.</i>	1	20.02 25.02	
14	<i>Прохождение учебной дистанции на результат. . Правила соревнований по лыжным гонкам. Помощь в судействе</i>	1	26.02 26.02	

15	Техника передачи мяча двумя руками сверху вперёд. Бросок набивного мяча. Учёт. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд.	1	27.02 4.03	
16	Прямая нижняя прямая подача через сетку. Прыжок в длину с места. Учёт. Прием и передача мяча снизу. Учебная игра.	1	5.03 5.03	
17	Прием и передача мяча сверху двумя руками. Физическая подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	6.03 11.03	
18	Прямая верхняя подача через сетку. Пресс за 1 мин. Учёт. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1	12.03 12.03	
19	Игровые задания с ограниченными числом игроков(3:3)	1	13.03 18.03	
20	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Двусторонняя игра длительностью 15 мин. Прыжок в длину с места. Учёт.	1	19.20.03 19.03	
4 четверть волейбол 3 часа Лёгкая атлетика. 9 часов Мини-футбол 3 плавание 1 часа				
1	Прием и передача мяча сверху двумя руками.	1	2.04 1.04	
2-3	Двусторонняя игра длительностью 15 мин. Мин.	2	3.9.04 2.8.04	

4	Техника безопасности на лёгкой атлетике. Высокий старт. Бег по пересечённой местности. <i>Значение Олимпийских игр в развитии мировой истории.</i>	1	10.04 9.04	
5	Техника безопасности на лёгкой атлетике. Высокий старт. Бег по пересечённой местности. <i>Значение Олимпийских игр в развитии мировой истории.</i>	1	16.04 15.04	
6	Финиширование в беге на короткие дистанции. <i>Учёт в беге на 30 м.</i> Прыжок в длину способом «согнув ноги». Челночный бег 3х10м	1	17.04 16.04	
7-8	Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки. <i>Кросс 1500м. Учёт. Теория. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</i> Метание.	2	23.24.04 22.23.04	
9-10	Эстафетный бег. <i>Кросс 1000 м. Учёт. Правила соревнований по лёгкой атлетике. Помощь в судействе.</i> Метание теннисного мяча на заданное расстояние. <i>Учёт</i>	2	30.04 7.05 29.30.04	
11-12	Техника передачи эстафетной палочки в беге на короткой дистанции. <i>Кросс 500 м. Учёт. Помощь в судействе кроссовых дистанций.</i> Прыжок в длину способом «согнув ноги». В полной координации Физическая подготовка к сдаче нормативов ГТО.	2	14.15.05	
Мини-футбол. 3часов				
13	Техника безопасности на футболе. Передвижения игрока во время игры. Техника удара внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой. <i>Правила соревнований по мини-футболу. Помощь в судействе.</i>	1	21.05 6.05	

14-15	Физическая подготовка к сдаче нормативов ГТО. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча.	2	22.05 7.13.05	
Плавание. 1 часа				
16	Физическая подготовка к сдаче нормативов ГТО. <i>Плавание на Олимпийских играх.</i> Специальные упр. для обучения технике кроля на груди. <i>Правила поведения на воде. Требования к температурному режиму.</i> Специальные упр-я для освоения техники кроля на спине.	1	22.05 14.20.21.05	

