

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области**

**г.Ульяновск**

**МБОУ "Средняя школа №9 "**

**РАССМОТРЕНО**

**Руководитель МО**

**СОГЛАСОВАНО**

**Зам. директора по УВР**

**УТВЕРЖДЕНО**

**Директор**

\_\_\_\_\_  
Губарева Е.И.  
Приказ №1 от «29» августа  
2023 г.

\_\_\_\_\_  
Серова Е.Е.  
Приказ №1 от «29» августа  
2023 г.

\_\_\_\_\_  
Дельцова Н.Г.  
Приказ №1 от «30» августа  
2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**(ID 2910306)**

**учебного предмета «Физическая культура»**

**для обучающихся 5 – 9 классов**

**город Ульяновск 2023**

## 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.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 6 КЛАСС

#### *Знания о физической культуре.*

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

#### *Способы самостоятельной деятельности.*

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

#### *Физическое совершенствование.*

##### *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

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

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

##### *Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Гимнастика».

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

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

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.

# 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 и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

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

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 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 физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими 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).

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1			
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2			
Итого по разделу		2			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1			
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	7			

2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12			
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10			
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	5			
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	10			
Итого по разделу		64			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы Олимпийских игр	1				
2	Составление дневника физической культуры	1				
3	Физическая подготовка человека	1				
4	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1				
5	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1				
6	Спринтерский бег. Бег 30 метров.	1				
7	Гладкий равномерный бег	1				
8	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1				
9	Бег 60 метров	1				
10	Челночный бег 3х10 метров	1				

11	Прыжковые упражнения в длину и высоту	1				
12	Прыжок в длину с места	1				
13	Бег на выносливость	1				
14	Метание малого мяча по движущейся мишени	1				
15	Акробатические комбинации	1				
16	Опорные прыжки через гимнастического козла	1				
17	Опорные прыжки через гимнастического козла	1				
18	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1				
19	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1				
20	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1				
21	Лазание по канату в три приема	1				
22	Лазание по канату в три приема	1				
23	Упражнения ритмической гимнастики	1				
24	Упражнения ритмической гимнастики	1				
25	Передвижение одновременным одношажным ходом	1				
26	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1				

27	Упражнения лыжной подготовки	1				
28	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1				
29	Упражнения лыжной подготовки	1				
30	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1				
31	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1				
32	Передвижение в стойке баскетболиста	1				
33	Прыжки вверх толчком одной ногой	1				
34	Прыжки вверх толчком одной ногой	1				
35	Остановка двумя шагами и прыжком	1				
36	Упражнения в ведении мяча	1				
37	Упражнения в ведении мяча	1				
38	Упражнения на передачу и броски мяча	1				
39	Упражнения на передачу и броски мяча	1				
40	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1				
41	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1				

42	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1				
43	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1				
44	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1				
45	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1				
46	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1				
47	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1				
48	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1				
49	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1				
50	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1				
51	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1				

52	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1				
53	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1				
54	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1				
55	Удар по катящемуся мячу с разбега	1				
56	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1				
57	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1				
58	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1				
59	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1				

60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1				
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1				
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1				
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				

67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА  
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ  
ИНТЕРНЕТ**

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Ульяновска «Средняя школа №9»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор школы  
\_\_\_\_\_ Н.Г. Дельцова  
Приказ №\_\_ от 29.08.2023г.

**Рабочая программа по физической культуре для 7 класса.**  
**Составитель: Губарева Е.И. учитель физической культуры**  
Количество часов по учебному плану - 68 часов, 2 часа в неделю.

Программа: Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Лях. Автор: А.А. Зданевич.

А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова. Волгоград: Учитель, 2016

Учебник: Физическая культура 6-7 класс. М: Просвещение, 2021

*Рассмотрено и одобрено  
на заседании ШМО  
учителей ФИТОМ  
Протокол №1 от 29.08.2023г.  
Руководитель ШМО  
\_\_\_\_\_ Е.И.Губарева*

*Согласовано  
Зам. директора по УВР  
\_\_\_\_\_ Е.Е.Серова  
\_\_\_\_. \_\_\_\_ 2023г.*

Ульяновск 2023 г.

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

### **Личностные результаты освоения предмета физической культуры.**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно со-хранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.
- 

**Метапредметные результаты освоения физической культуры.**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

### **Предметные результаты освоения физической культуры.**

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

## **Содержание учебного курса.**

### **Знания о физической культуре**

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

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

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

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

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Физическое совершенствование**

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Спортивные игры.** Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

**Легкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

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

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре.

Содержание учебного предмета, курса	Количество часов
Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
Лёгкая атлетика	18
Гимнастика с основами акробатики	18
Спортивные игры	32
Всего	68 часов

## КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

**Класс** 7К класс

**Учитель** Губарева Е.И.

**Количество часов:**

**всего 68 часов; в неделю 2 ч.**

№ урока	Дата	Количество часов, отводимых на изучение темы.	Тема урока
------------	------	-----------------------------------------------------	------------

**Лёгкая атлетика – 10 часов**

	По плану	Фактически		
1			1	Спринтерский бег. Эстафетный бег.
2			1	Челночный бег 3х10 метров.
3			1	Спринтерский бег. Эстафетный бег. Бег на скорость.
4			1	Бег на 30 метров.
5			1	Бег на 60 метров.
6			1	Прыжок в длину. Метание малого мяча.
7			1	Прыжок в длину. Метание малого мяча.
8			1	Прыжок в длину.
9			1	Бег на средние дистанции.
10			1	Бег на средние дистанции. Шестиминутный бег.
<b>Гимнастика с элементами акробатики- 18 часов</b>				
11			1	Висы, строевые упражнения.
12			1	Висы, строевые упражнения.
13			1	Висы, строевые упражнения.
14			1	Висы, строевые упражнения.

15			1	Висы, строевые упражнения.
16			1	Висы, строевые упражнения.
17			1	Опорный прыжок. Строевые упражнения.
18			1	Опорный прыжок. Строевые упражнения.
19			1	Опорный прыжок. Строевые упражнения.
20			1	Опорный прыжок. Строевые упражнения.
21			1	Опорный прыжок. Строевые упражнения.
22			1	Опорный прыжок. Строевые упражнения.
23			1	Акробатика.
24			1	Акробатика.
25			1	Акробатика.
26			1	Акробатика.
27			1	Акробатика.
28			1	Акробатика.
<b>Спортивные игры – 32 часа</b>				
29			1	Баскетбол.
30			1	Баскетбол.
31			1	Баскетбол.

32			1	Баскетбол.
33			1	Баскетбол.
34			1	Баскетбол.
35			1	Баскетбол.
36			1	Баскетбол.
37			1	Баскетбол.
38			1	Баскетбол.
39			1	Баскетбол.
40			1	Баскетбол.
41			1	Волейбол.
42			1	Волейбол.
43			1	Волейбол.
44			1	Волейбол.
45			1	Волейбол.
46			1	Волейбол.
47			1	Волейбол.
48			1	Волейбол.
49			1	Волейбол.

50			1	Волейбол.
51			1	Волейбол.
52			1	Волейбол.
53			1	Волейбол.
54			1	Волейбол.
55			1	Волейбол.
56			1	Волейбол.
57			1	Волейбол.
58			1	Волейбол.
59			1	Волейбол.
60			1	Волейбол.
<b>Лёгкая атлетика – 8 часов</b>				
61			1	Бег по пересечённой местности.
62			1	Бег по пересечённой местности.
63			1	Бег по пересечённой местности.
64			1	Бег на средние дистанции.
65			1	Спринтерский бег. Эстафетный бег.
66			1	Спринтерский бег. Эстафетный бег.

67			1	Прыжок в высоту. Метание малого мяча.
68			1	Прыжок в высоту. Метание малого мяча.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г. Ульяновска «Средняя школа №9»

Утверждаю

Директор школы

\_\_\_\_\_ Н.Г. Дельцова

Приказ № от 30..08.2023

**Рабочая программа по физической культуре для 8А, Б класса**

Составитель: Грунчева О.В., учитель физической культуры

Количество часов по учебному плану 102, 3 часа в неделю.

Учебник: Виленский М.Я, Туревский И.М. Физическая культура 5-7 класс. М: Просвещение, 2016

Программа: Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Лях. Автор: А.А. Зданевич. А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова. Волгоград: Учитель, 2016

*Рассмотрено и одобрено*

*на заседании ШМО*

*учителей ФИТОМ.*

*Протокол № 1 от 28.08.2023г.*

*Руководитель ШМО*

\_\_\_\_\_ *Е.И.Губарева*

*Согласовано.*

*Зам .директора по УВР*

\_\_\_\_\_ *Е.Е.Серова*

*29.08.2023 г.*

Ульяновск 2023 г.

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

### **Личностные результаты**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

#### **В области познавательной культуры:**

- ✓ владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- ✓ владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- ✓ владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

#### **В области нравственной культуры:**

- ✓ способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- ✓ способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- ✓ владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

**В области трудовой культуры:**

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

**В области эстетической культуры:**

- ✓ красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- ✓ хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- ✓ культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

**В области коммуникативной культуры:**

- ✓ владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- ✓ владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- ✓ владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

**В области физической культуры:**

- ✓ владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- ✓ владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- ✓ умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

### **Предметные результаты**

#### **Выпускник научится:**

- ✓ организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе);
- ✓ соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- ✓ ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», «физическая подготовка»;
- ✓ характеризовать роль и значение утренней зарядки, уроков физической культуры, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- ✓ раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ✓ характеризовать основные физические качества и различать их между собой.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- ✓ планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- ✓ выявлять связь физической культуры с трудом.

### **Способы физкультурной деятельности**

#### **Выпускник научится:**

- ✓ организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении;
- ✓ измерять показатели физического развития и физической подготовленности;
- ✓ вести систематические наблюдения за их динамикой;
- ✓ отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки в соответствии с изученными правилами.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- ✓ вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий;

- ✓ целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

### **Физическое совершенствование**

#### **Выпускник научится:**

- ✓ оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса;
- ✓ выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки, упражнения на развитие физических качеств;
- ✓ выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- ✓ выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (гимнастическое бревно);
- ✓ выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- ✓ выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- ✓ фиксировать результаты наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- ✓ выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;
- ✓ сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- ✓ выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические упражнения;
- ✓ играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- ✓ выполнять тестовые нормативы по физической подготовке и Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- ✓ выполнять передвижения на лыжах.

#### **Выпускник научится:**

- ✓ рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- ✓ характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- ✓ раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- ✓ разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим
- ✓ тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- ✓ выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- ✓ выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- ✓ выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- ✓ выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- ✓ выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- ✓ выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- ✓ выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- ✓ характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- ✓ характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- ✓ определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь

между развитием физических качеств и основных систем организма;

- ✓ вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- ✓ проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- ✓ проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- ✓ выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- ✓ преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- ✓ осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- ✓ выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- ✓ выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- ✓ проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

### **Метапредметные результаты**

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

##### **Выпускник научится:**

- ✓ принимать и сохранять учебную задачу, в том числе задачи, поставленные на уроке, и задачи по освоению двигательных действий;
- ✓ принимать технологию или методику обучения и воспитания физических качеств, указанную учителем в учебном процессе;
- ✓ принимать и учитывать методические указания учителя в процессе повторения ранее изученных движений и в процессе изучения нового материала;
- ✓ планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия её реализации;
- ✓ осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений физкультурно-оздоровительной деятельности;

- ✓ оценивать правильность выполнения движений и упражнений спортивно-оздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия их техническим требованиям и правилам безопасности;
- ✓ адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;
- ✓ проводить самоанализ выполненных упражнений на основе знаний техники упражнения;
- ✓ вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок;
- ✓ различать способ и результат собственных и коллективных действий.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- ✓ вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности;
- ✓ оценивать технику выполнения упражнения одноклассника, проводить анализ действий игроков во время игры;
- ✓ проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве в качестве помощника учителя при организации коллективных действий;
- ✓ самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем;
- ✓ осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических качеств;
- ✓ проводить самоанализ выполняемых упражнений и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок.

**Познавательные универсальные учебные действия:**

**Выпускник научится:**

- ✓ осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
- ✓ использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для составления и записи общеразвивающих

упражнений и комплексов зарядки;

- ✓ осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;
- ✓ читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения;
- ✓ строить сообщения в устной и письменной форме, используя правила записи и терминологию общеразвивающих упражнений;
- ✓ ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности;
- ✓ осуществлять анализ объектов, проводить сравнение и классификацию изученных упражнений и элементов по заданным критериям;
- ✓ осуществлять синтез при составлении комплексов разминки или утренней зарядки, подбирая необходимые общеразвивающие упражнения;
- ✓ устанавливать причинно-следственные связи различных подготовительных упражнений с оздоровительными задачами.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- ✓ осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
- ✓ осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;
- ✓ осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме используя терминологию, правила записи и названия общеразвивающих упражнений;
- ✓ осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий;
- ✓ самостоятельно достраивать и восполнять недостающие компоненты при составлении комплексов ОРУ и акробатических упражнений;
- ✓ произвольно и осознанно владеть общими приёмами для решения задач в процессе подвижных игр;
- ✓ анализировать технику игры или выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей;
- ✓ выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- ✓ характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.

## **Коммуникативные универсальные учебные действия**

### **Выпускник научится:**

- ✓ адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности;
- ✓ использовать речь для регуляции своего действия, и действий партнера;
- ✓ допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе отличной от его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- ✓ разрабатывать единую тактику в игровых действиях, учитывая мнения партнеров по команде;
- ✓ отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию;
- ✓ договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой и спортивной деятельности, уважая соперника;
- ✓ контролировать свои действия в коллективной работе;
- ✓ во время подвижных и спортивных игр строить тактические действия, взаимодействуя с партнером и учитывая его реакцию на игру;
- ✓ следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности;
- ✓ контролировать действия партнёра во время выполнения групповых упражнений и упражнений в парах;
- ✓ соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- ✓ задавать вопросы для уточнения техники упражнений или правил игры.

### **Выпускник получит возможность научиться:**

- ✓ учитывать в своих действиях позиции других людей, и координировать деятельность, не смотря на различия во мнениях;
- ✓ при столкновении интересов уметь обосновывать собственную позицию, учитывать разные мнения;
- ✓ аргументировать свою позицию и согласовывать её с позициями партнёров по команде при выработке общей тактики игры;
- ✓ продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций партнеров и соперников;
- ✓ последовательно, точно и полно передавать партнёру необходимую информацию для выполнения дальнейших действий;
- ✓ задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и выполнения упражнений с партнёром;

- ✓ осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь при выполнении групповых или парных упражнений, а также осуществлять страховку при выполнении акробатических элементов;
- ✓ адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

## Содержание рабочей программы по физической культуре

### **Знания о физической культуре – в процессе уроков.**

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

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном

обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием

физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка.

Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Физическая культура человека. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Предупреждение травматизма. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

### **Способы физкультурной деятельности.**

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

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

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **Физическое совершенствование.**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

##### **Гимнастика с основами акробатики – 27 часов**

Организуемые команды и приемы. Строевые упражнения. Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине. Знания о физической культуре. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и

в движении. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. Освоение и совершенствование висов и упоров. Развитие координационных способностей. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей.

Развитие гибкости. Самостоятельные занятия.

##### **Легкая атлетика – 32 часа**

Беговые упражнения. Знания о физической культуре Спринтерский бег – 30 м, 60м с низкого старта .Челночный бег. Прыжки в длину с места и в длину с

разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту с разбега Метание теннисного мяча на дальность Совершенствование скоростно-

силовых способностей. Самостоятельные занятия. Овладение организаторскими умениями. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча на дальность.

### **Спортивные игры – 46 часов**

**Баскетбол.** Основные приемы. Правила техники безопасности. Ведение. Броски, ловля. Передача. Перехват б/мяча. Тактика игры. Игра по правилам.

**Волейбол.** Стойки и перемещения в волейболе. Нижняя прямая подача. Передача мяча сверху и снизу. Прием мяча. Прямой нападающий. Учебная игра по правилам.

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

**Легкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

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

**Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**Тематическое планирование по физической культуре для учащихся 8 класса**

<i>№</i>	<b>Разделы и темы</b>	<b>Количество часов по рабочей программе</b>
<i>1</i>	Знания о физической культуре	<b>В процессе урока</b>
<i>2</i>	Физкультурно-оздоровительная деятельность	<b>В процессе урока</b>
<i>3</i>	Легкая атлетика	29
<i>4</i>	Гимнастика с основами акробатики	28
<i>5</i>	Спортивные игры ( баскетбол)	25
	(волейбол)	20
<b>Итого</b>		<b>102</b>

### Календарно-тематическое планирование в 8 классе.

№ урока	Дата		Кол-во часов, отведенных на изучение темы	Тема урока
	По плану	Факт		
<b>Легкая атлетика – 17 часов</b>				
1			1	Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике <b>История возникновения ГТО.</b>
2			1	Бег на короткие дистанции. Низкий старт.
3			1	Бег на короткие дистанции. Низкий старт.
4			1	Низкий старт. Тест - бег 30 метров.
5			1	Развитие быстроты. Низкий старт.
6			1	Развитие быстроты. Низкий старт.
7			1	Развитие скоростных способностей. <b>Учёт - бег 60 метров.</b>
8			1	Развитие скоростной выносливости.
9			1	Развитие скоростной выносливости.
10			1	Развитие скоростной выносливости. <b>Учёт -бег 1000 метров.</b>
11			1	Метание мяча на дальность. Бег на выносливость.
12			1	Метание мяча на дальность. Бег на выносливость.
13			1	Метание мяча на дальность. Бег на выносливость.
14			1	Метание мяча на дальность. Учёт- челночный бег 3х10 метров.
15			1	Метание мяча на дальность. <b>Тест- 6 минутный бег.</b>

16			1	Прыжок в длину.
17			1	Тест - прыжок в длину с места.
<b>Баскетбол 17 ч</b>				
18			1	Инструктаж по баскетболу. Стойки и передвижения, повороты, остановки
19			1	Передвижения в баскетболе. Остановка прыжком, ведение мяча на месте. Игра в баскетбол. Тест-подтягивание.
20			1	Передвижения в баскетболе. Остановка прыжком, ведение мяча на месте. Игра в баскетбол. Тест-подтягивание.
21			1	Передвижения. Ведение мяча с разной высотой отскока. Игра в баскетбол.
22			1	Передвижения. Ведение мяча с разной высотой отскока. Игра в баскетбол.
23			1	Передвижения. Ведение мяча с разной высотой отскока. Игра в баскетбол.
24			1	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Учебная игра в баскетбол
25			1	Бросок двумя руками от головы. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Учебная игра в баскетбол.
26			1	Бросок двумя руками от головы. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Учебная игра в баскетбол.
27			1	Учет ведения мяча с изменением направления движения
28			1	Применение изученных упражнений в игре в баскетбол по упрощенным правилам
29			1	Применение изученных упражнений в игре в баскетбол по упрощенным правилам
30			1	Учебно -тренировочная игра в баскетбол применяя ранее изученных упражнений.
31			1	Учебно -тренировочная игра в баскетбол применяя ранее изученных упражнений.
32			1	Учебно-тренировочная игра в баскетбол.
33			1	Учебно-тренировочная игра в баскетбол.
34			1	Учебно-тренировочная игра в баскетбол.
<b>Гимнастика 28 часов</b>				
35			1	Техника безопасности на уроках гимнастики
36			1	Акробатические упражнения. Лазания по канату. Упражнения в равновесии. Прыжки через скакалку.
37			1	Акробатические упражнения. Лазания по канату. Упражнения в равновесии. Прыжки через скакалку.
38			1	Акробатические упражнения. Лазания по канату. Упражнения в равновесии. Тест-гибкость
39			1	Акробатические упражнения. Лазания по канату. Упражнения в равновесии. Прыжки через скакалку.

40			1	Акробатические упражнения. Лазания по канату. Упражнения в равновесии. Прыжки через скакалку.
41			1	Акробатические упражнения. Лазания по канату. Упражнения в равновесии. Прыжки через скакалку.
42			1	Учёт-акробатической комбинации. Лазания по канату. Упражнения в равновесии. Прыжки через скакалку.
43			1	Учёт-акробатической комбинации. Лазания по канату. Упражнения в равновесии. Прыжки через скакалку.
44			1	Лазания по канату. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.
45			1	Лазания по канату. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.
46			1	Упражнения в висячем положении. Лазание по канату. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.
47			1	Упражнения в висячем положении. Лазание по канату. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.
48			1	<b>Учёт- прыжки через скакалку.</b> Лазание по канату. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.
49			1	Учёт упражнения на гимнастическом бревне. Лазания по канату.
50			1	Лазания по канату. Опорный прыжок. Броски набивного мяча
51			1	Лазания по канату. Опорный прыжок. Броски набивного мяча
52			1	Развитие координационных способностей. Опорный прыжок. <b>Тест-подтягивание</b>
53			1	Развитие координационных способностей. Опорный прыжок. <b>Тест-подтягивание</b>
54			1	Совершенствование опорного прыжка. Лазание по канату. <b>Учёт- поднятие туловища</b>
55			1	Совершенствование опорного прыжка. Лазание по канату. <b>Учёт- поднятие туловища</b>
56			1	Совершенствование опорного прыжка. <b>Учёт-лазание по канату.</b>
57			1	Броски набивного мяча из-за головы опорный прыжок <b>Учёт- сгибание разгибание рук в упоре.</b>
58			1	Броски набивного мяча из-за головы опорный прыжок <b>Учёт- сгибание разгибание рук в упоре.</b>
59			1	Броски набивного мяча из-за головы <b>Учёт-Опорный прыжок</b>
60			1	<b>Учёт-бросок набивного мяча.</b> Гимнастическая полоса препятствий
61			1	<b>Учёт-бросок набивного мяча.</b> Гимнастическая полоса препятствий
62			1	<b>Учёт-бросок набивного мяча.</b> Гимнастическая полоса препятствий

<b>Волейбол 20 часов</b>				
63			1	Техника безопасности на уроках по волейболу. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.
64			1	Стойки и перемещение в волейболе
65			1	Стойки и перемещение в волейболе
66			1	Стойки и перемещение в волейболе
67			1	Передача мяча сверху и снизу. Прием мяча
68			1	Передача мяча сверху и снизу. Прием мяча
69			1	Передача мяча сверху и снизу. Прием мяча
70			1	Передача мяча сверху и снизу. Прием мяча. Учёт- подтягивание.
71			1	Передача мяча сверху и снизу. Прием мяча. Учёт- подтягивание.
72			1	Передача мяча сверху и снизу. Прием мяча. Учёт- подтягивание.
73			1	Верхняя передача и нижний прием мяча.
74			1	Верхняя передача и нижний прием мяча.
75			1	Верхняя передача и нижний прием мяча.
76			1	Нижняя прямая подача. Прием снизу. Прием мяча после подачи.
77			1	Нижняя прямая подача. Прием снизу. Прием мяча после подачи.
78			1	Нижняя прямая подача. Прием снизу. Прием мяча после подачи.
79			1	Учебно-тренировочная игра
80			1	Учебно-тренировочная игра
81			1	Учебно-тренировочная игра
82			1	Учебно-тренировочная игра
<b>Баскетбол 8 часов</b>				
83			1	Инструктаж по баскетболу. Стойки и передвижения, повороты, остановки.
84			1	Ведение мяча. Ловля и передача мяча.
85			1	Ведение мяча. Ловля и передача мяча.
86			1	Ловля мяча, ведение, бросок в два шага в корзину.
87			1	Ведение мяча с изменением направления, броски двумя руками с места.
88			1	Ведение мяча с изменением направления, броски двумя руками с места.
89			1	Элементы баскетбола. Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра
90			1	Элементы баскетбола. Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра
<b>Лёгкая атлетика – 12 часов</b>				
91			1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон

92			1	Развитие скоростных способностей. <b>Тест-30 метров</b>
93			1	<b>Учёт-</b> бег 60 метров
94			1	<b>Тест- прыжок в длину с места</b> , встречная эстафета.
95			1	Развитие скоростной выносливости. Учёт- бег - 500 метров
96			1	Переменный бег. Тест- челночный бег 3 x10 метров
97			1	<b>Учёт – 1000 метров</b>
98			1	Метание малого мяча на дальность
99			1	Развитие скоростно-силовых способностей. Метание малого мяча на дальность
100			1	Развитие скоростно-силовых способностей. Метание малого мяча на дальность
101			1	<b>Учёт-</b> Метание мяча на дальность.
102			1	Бег с преодолением полосы препятствий. Игра – футбол.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г. Ульяновска «Средняя школа №9»

Утверждаю

*Директор школы*

\_\_\_\_\_ Н.Г. Дельцова

Приказ № \_\_\_\_\_ от 29.08.2023

**Рабочая программа по физической культуре для 9А, Б класса**

Составитель: Губарева Е.И., учитель физической культуры

Количество часов по учебному плану 102, 3 часа в неделю.

Учебник: Лях В.И. Физическая культура 8-9 класс. М: Просвещение, 2021

Программа: Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Лях. Автор: А.А. Зданевич. А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова. Волгоград: Учитель, 2016

*Рассмотрено и одобрено*

*на заседании ШМО*

*учителей ФИТОМ.*

*Протокол № 1 от 29.08.2023г.*

*Руководитель ШМО*

\_\_\_\_\_ *Е.И.Губарева*

*Согласовано.*

*Зам .директора по УВР*

\_\_\_\_\_ *Е.Е.Серова*

\_\_\_\_\_ *2023 г.*

Ульяновск 2023 г.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**«Физическая культура» в 9 классе**

**Личностные результаты**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

#### **В области познавательной культуры:**

- ✓ владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- ✓ владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- ✓ владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

#### **В области нравственной культуры:**

- ✓ способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- ✓ способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- ✓ владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

#### **В области трудовой культуры:**

- ✓ умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- ✓ умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила

безопасности;

- ✓ умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

#### **В области эстетической культуры:**

- ✓ красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- ✓ хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- ✓ культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

#### **В области коммуникативной культуры:**

- ✓ владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- ✓ владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- ✓ владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

#### **В области физической культуры:**

- ✓ владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- ✓ владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- ✓ умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

#### **Предметные результаты**

##### **Выпускник научится:**

- ✓ организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе);

- ✓ соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- ✓ ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», «физическая подготовка»;
- ✓ характеризовать роль и значение утренней зарядки, уроков физической культуры, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- ✓ раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ✓ характеризовать основные физические качества и различать их между собой.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- ✓ планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- ✓ выявлять связь физической культуры с трудом.

#### **Способы физкультурной деятельности**

##### **Выпускник научится:**

- ✓ организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении;
- ✓ измерять показатели физического развития и физической подготовленности;
- ✓ вести систематические наблюдения за их динамикой;
- ✓ отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки в соответствии с изученными правилами.

##### **Выпускник получит возможность научиться:**

- ✓ вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий;
- ✓ целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

#### **Физическое совершенствование**

##### **Выпускник научится:**

- ✓ оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса;

- ✓ выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки, упражнения на развитие физических качеств;
- ✓ выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- ✓ выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (гимнастическое бревно);
- ✓ выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- ✓ выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- ✓ фиксировать результаты наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- ✓ выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;
- ✓ сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- ✓ выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические упражнения;
- ✓ играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- ✓ выполнять тестовые нормативы по физической подготовке и Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- ✓ выполнять передвижения на лыжах.

#### **Выпускник научится:**

- ✓ рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- ✓ характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- ✓ раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- ✓ разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи,

рационально планировать режим

- ✓ тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- ✓ выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- ✓ выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- ✓ выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- ✓ выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- ✓ выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- ✓ выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- ✓ выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- ✓ характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- ✓ характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- ✓ определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- ✓ вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- ✓ проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов,

обеспечивать их оздоровительную направленность;

- ✓ проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- ✓ выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- ✓ преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- ✓ осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- ✓ выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- ✓ выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- ✓ проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

### **Метапредметные результаты**

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

**Выпускник научится:**

- ✓ принимать и сохранять учебную задачу, в том числе задачи, поставленные на уроке, и задачи по освоению двигательных действий;
- ✓ принимать технологию или методику обучения и воспитания физических качеств, указанную учителем в учебном процессе;
- ✓ принимать и учитывать методические указания учителя в процессе повторения ранее изученных движений и в процессе изучения нового материала;
- ✓ планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия её реализации;
- ✓ осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений физкультурно-оздоровительной деятельности;
- ✓ оценивать правильность выполнения движений и упражнений спортивно-оздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия их техническим требованиям и правилам безопасности;
- ✓ адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;
- ✓ проводить самоанализ выполненных упражнений на основе знаний техники упражнения;
- ✓ вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок;
- ✓ различать способ и результат собственных и коллективных действий.

### **Выпускник получит возможность научиться:**

- ✓ вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности;
- ✓ оценивать технику выполнения упражнения одноклассника, проводить анализ действий игроков во время игры;
- ✓ проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве в качестве помощника учителя при организации коллективных действий;
- ✓ самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем;
- ✓ осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических качеств;
- ✓ проводить самоанализ выполняемых упражнений и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок.

### **Познавательные универсальные учебные действия:**

#### **Выпускник научится:**

- ✓ осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
- ✓ использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для составления и записи общеразвивающих упражнений и комплексов зарядки;
- ✓ осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;
- ✓ читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения;
- ✓ строить сообщения в устной и письменной форме, используя правила записи и терминологию общеразвивающих упражнений;
- ✓ ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности;
- ✓ осуществлять анализ объектов, проводить сравнение и классификацию изученных упражнений и элементов по заданным критериям;
- ✓ осуществлять синтез при составлении комплексов разминки или утренней зарядки, подбирая необходимые общеразвивающие упражнения;
- ✓ устанавливать причинно-следственные связи различных подготовительных упражнений с оздоровительными задачами.

### **Выпускник получит возможность научиться:**

- ✓ осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
- ✓ осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;
- ✓ осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме используя терминологию, правила записи и названия общеразвивающих упражнений;
- ✓ осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий;
- ✓ самостоятельно достраивать и восполнять недостающие компоненты при составлении комплексов ОРУ и акробатических упражнений;
- ✓ произвольно и осознанно владеть общими приёмами для решения задач в процессе подвижных игр;
- ✓ анализировать технику игры или выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей;
- ✓ выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- ✓ характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

#### **Выпускник научится:**

- ✓ адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности;
- ✓ использовать речь для регуляции своего действия, и действий партнера;
- ✓ допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе отличной от его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- ✓ разрабатывать единую тактику в игровых действиях, учитывая мнения партнеров по команде;
- ✓ отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию;
- ✓ договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой и спортивной деятельности, уважая соперника;
- ✓ контролировать свои действия в коллективной работе;
- ✓ во время подвижных и спортивных игр строить тактические действия, взаимодействуя с партнером и учитывая его реакцию на игру;

- ✓ следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности;
- ✓ контролировать действия партнёра во время выполнения групповых упражнений и упражнений в парах;
- ✓ соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- ✓ задавать вопросы для уточнения техники упражнений или правил игры.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- ✓ учитывать в своих действиях позиции других людей, и координировать деятельность, не смотря на различия во мнениях;
- ✓ при столкновении интересов уметь обосновывать собственную позицию, учитывать разные мнения;
- ✓ аргументировать свою позицию и согласовывать её с позициями партнёров по команде при выработке общей тактики игры;
- ✓ продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций партнеров и соперников;
- ✓ последовательно, точно и полно передавать партнёру необходимую информацию для выполнения дальнейших действий;
- ✓ задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и выполнения упражнений с партнёром;
- ✓ осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь при выполнении групповых или парных упражнений, а также осуществлять страховку при выполнении акробатических элементов;
- ✓ адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

## Содержание рабочей программы по физической культуре для 9 класса

### **Знания о физической культуре – в процессе уроков.**

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

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном

обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием

физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка.

Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Физическая культура человека. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Предупреждение травматизма. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

### **Способы физкультурной деятельности.**

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

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

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Физическое совершенствование.**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

**Гимнастика с основами акробатики – 27 часов**

Организуемые команды и приемы. Строевые упражнения. Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине. Знания о физической культуре.

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и

в движении. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. Освоение и совершенствование висов и упоров. Развитие

координационных способностей. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей.

Развитие гибкости. Самостоятельные занятия.

**Легкая атлетика – 31 часа**

Беговые упражнения. Знания о физической культуре Спринтерский бег – 30 м, 60м с низкого старта .Челночный бег. Прыжки в длину с места и в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту с разбега Метание теннисного мяча на дальность Совершенствование скоростно-силовых способностей. Самостоятельные занятия. Овладение организаторскими умениями. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча на дальность.

### **Спортивные игры – 47 часов**

Баскетбол. Основные приемы. Правила техники безопасности .Ведение. Броски, ловля. Передача. Перехват б/мяча. Тактика игры. Игра по правилам.

Волейбол. Стойки и перемещения в волейболе Нижняя прямая подача. Передача мяча сверху и снизу. Прием мяча. Прямой нападающий. Учебная игра по правилам.

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

**Легкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

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

**Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**Тематическое планирование по физической культуре для учащихся 9 класса**

<b>№</b>	<b>Разделы</b>	<b>Количество часов по рабочей программе</b>
<i>1</i>	Знания о физической культуре	<b>В процессе урока</b>
<i>2</i>	Физкультурно-оздоровительная деятельность	<b>В процессе урока</b>
<i>3</i>	Легкоатлетические упражнения	<b>28</b>
<i>4</i>	Гимнастика с элементами акробатики	<b>27</b>
<i>5</i>	Спортивные игры (баскетбол)	<b>27</b>
	(волейбол)	<b>20</b>
<b>Итого</b>		<b>102</b>

### Календарно-тематическое планирование в 9 классе.

№ урока	Дата		Кол-во часов, отведенных на изучение темы	Тема урока
	По плану	Факт		
<b>Легкая атлетика – 17 ч</b>				
1			1	Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике <b>История возникновения ГТО.</b>
2			1	Бег на короткие дистанции. Низкий старт.
3			1	Бег на короткие дистанции. Низкий старт.
4			1	Низкий старт. <b>Тест - бег 30 метров.</b>
5			1	Развитие быстроты. Низкий старт.
6			1	Развитие быстроты. Низкий старт.
7			1	Развитие скоростных способностей. <b>Учёт - бег 60 метров.</b>
8			1	Развитие скоростной выносливости.
9			1	Развитие скоростной выносливости.
10			1	Развитие скоростной выносливости. <b>Учёт -бег 1000 метров.</b>
11			1	Прыжок в длину.
12			1	<b>Тест - прыжок в длину с места.</b>
13			1	Метание мяча на дальность. <b>Учёт- челночный бег 3x10 метров.</b>
14			1	Метание мяча на дальность. <b>Тест- 6 минутный бег.</b>

15			1	Метание мяча на дальность. Бег на выносливость.
16			1	Метание мяча на дальность. Бег на выносливость.
17			1	Метание мяча на дальность. Бег на выносливость.
<b>Баскетбол 17 ч</b>				
18			1	Инструктаж по баскетболу. Стойки и передвижения, повороты, остановки
19			1	Передвижения в баскетболе. Остановка прыжком, ведение мяча на месте. Игра в баскетбол. Тест-подтягивание.
20			1	Передвижения в баскетболе. Остановка прыжком, ведение мяча на месте. Игра в баскетбол. Тест-подтягивание.
21			1	Передвижения. Ведение мяча с разной высотой отскока. Игра в баскетбол.
22			1	Передвижения. Ведение мяча с разной высотой отскока. Игра в баскетбол.
23			1	Передвижения. Ведение мяча с разной высотой отскока. Игра в баскетбол.
24			1	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Учебная игра в баскетбол
25			1	Бросок двумя руками от головы. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Учебная игра в баскетбол.
26			1	Бросок двумя руками от головы. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Учебная игра в баскетбол.
27			1	Учет ведения мяча с изменением направления движения
28			1	Применение изученных упражнений в игре в баскетбол по упрощенным правилам
29			1	Применение изученных упражнений в игре в баскетбол по упрощенным правилам
30			1	Учебно -тренировочная игра в баскетбол применяя ранее изученных упражнений.
31			1	Учебно -тренировочная игра в баскетбол применяя ранее изученных упражнений.
32			1	Учебно-тренировочная игра в баскетбол.
33			1	Учебно-тренировочная игра в баскетбол.
34			1	Учебно-тренировочная игра в баскетбол.
<b>Гимнастика 28 часов</b>				
35			1	Техника безопасности на уроках гимнастики
36			1	Акробатические упражнения. Лазания по канату. Упражнения в равновесии. Прыжки через скакалку.

37			1	Акробатические упражнения. Лазания по канату. Упражнения в равновесии. Прыжки через скакалку.
38			1	Акробатические упражнения. Лазания по канату. Упражнения в равновесии. Тест-гибкость
39			1	Акробатические упражнения. Лазания по канату. Упражнения в равновесии. Прыжки через скакалку.
40			1	Акробатические упражнения. Лазания по канату. Упражнения в равновесии. Прыжки через скакалку.
41			1	Акробатические упражнения. Лазания по канату. Упражнения в равновесии. Прыжки через скакалку.
42			1	Учёт-акробатической комбинации. Лазания по канату. Упражнения в равновесии. Прыжки через скакалку.
43			1	Учёт-акробатической комбинации. Лазания по канату. Упражнения в равновесии. Прыжки через скакалку.
44			1	Лазания по канату. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.
45			1	Лазания по канату. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.
46			1	Упражнения в вися. Лазание по канату. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.
47			1	Упражнения в вися. Лазание по канату. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.
48			1	<b>Учёт- прыжки через скакалку.</b> Лазание по канату. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.
49			1	Учёт упражнения на гимнастическом бревне. Лазания по канату.
50			1	Лазания по канату. Опорный прыжок. Броски набивного мяча
51			1	Лазания по канату. Опорный прыжок. Броски набивного мяча
52			1	Развитие координационных способностей. Опорный прыжок. <b>Тест-подтягивание</b>
53			1	Развитие координационных способностей. Опорный прыжок. <b>Тест-подтягивание</b>
54			1	Совершенствование опорного прыжка. Лазание по канату. <b>Учёт- поднятие туловища</b>
55			1	Совершенствование опорного прыжка. Лазание по канату. <b>Учёт- поднятие туловища</b>

56			1	Совершенствование опорного прыжка. <b>Учёт-лазание по канату.</b>
57			1	Броски набивного мяча из-за головы опорный прыжок <b>Учёт- сгибание разгибание рук в упоре.</b>
58			1	Броски набивного мяча из-за головы опорный прыжок <b>Учёт- сгибание разгибание рук в упоре.</b>
59			1	Броски набивного мяча из-за головы <b>Учёт-Опорный прыжок</b>
60			1	<b>Учёт-бросок набивного мяча.</b> Гимнастическая полоса препятствии
61			1	<b>Учёт-бросок набивного мяча.</b> Гимнастическая полоса препятствии
62			1	<b>Учёт-бросок набивного мяча.</b> Гимнастическая полоса препятствии
<b>Волейбол 20 часов</b>				
63			1	Техника безопасности на уроках по волейболу. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.
64			1	Стойки и перемещение в волейболе
65			1	Стойки и перемещение в волейболе
66			1	Стойки и перемещение в волейболе
67			1	Передача мяча сверху и снизу. Прием мяча
68			1	Передача мяча сверху и снизу. Прием мяча
69			1	Передача мяча сверху и снизу. Прием мяча
70			1	Передача мяча сверху и снизу. Прием мяча. Учёт- подтягивание.
71			1	Передача мяча сверху и снизу. Прием мяча. Учёт- подтягивание.
72			1	Передача мяча сверху и снизу. Прием мяча. Учёт- подтягивание.
73			1	Верхняя передача и нижний прием мяча.
74			1	Верхняя передача и нижний прием мяча.
75			1	Верхняя передача и нижний прием мяча.
76			1	Нижняя прямая подача. Прием снизу. Прием мяча после подачи.
77			1	Нижняя прямая подача. Прием снизу. Прием мяча после подачи.
78			1	Нижняя прямая подача. Прием снизу. Прием мяча после подачи.
79			1	Учебно-тренировочная игра

80			1	Учебно-тренировочная игра
81			1	Учебно-тренировочная игра
82			1	Учебно-тренировочная игра
<b>Баскетбол 8 часов</b>				
83			1	Инструктаж по баскетболу. Стойки и передвижения, повороты, остановки.
84			1	Ведение мяча. Ловля и передача мяча.
85			1	Ведение мяча. Ловля и передача мяча.
86			1	Ловля мяча, ведение, бросок в два шага в корзину.
87			1	Ведение мяча с изменением направления, броски двумя руками с места.
88			1	Ведение мяча с изменением направления, броски двумя руками с места.
89			1	Элементы баскетбола. Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра
90			1	Элементы баскетбола. Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра
<b>Лёгкая атлетика – 12 часов</b>				
91			1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон
92			1	Развитие скоростных способностей. Тест-30 метров
93			1	<b>Учёт- бег 60 метров</b>
94			1	<b>Тест- прыжок в длину с места, встречная эстафета.</b>
95			1	Развитие скоростной выносливости. Учёт- бег - 500 метров
96			1	Переменный бег. Тест- челночный бег 3 x10 метров
97			1	<b>Учёт – 1000 метров</b>
98			1	Метание малого мяча на дальность
99			1	Развитие скоростно-силовых способностей. Метание малого мяча на дальность
100			1	Развитие скоростно-силовых способностей. Метание малого мяча на дальность
101			1	<b>Учёт-Метание мяча на дальность.</b>
102			1	Бег с преодолением полосы препятствии. Игра –футбол.

