

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Чернореченская средняя общеобразовательная школа №1»

Принято  
Педагогическим советом  
Протокол № \_\_\_\_\_  
От «31» 08 2023г.



Утверждаю:  
Директор МБОУ  
«Чернореченская СОШ №1»  
И.Е. Лейнинц  
Приказ № 215  
от «31» 08 2023 г.

Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности  
«Разговоры о важном»  
5 класс

Разработчик Исачкова Ольга  
Александровна

п. Новочернореченский  
2023г

## 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 личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

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

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов для изучения физической культуры в 5 классе составляет 68 часов (2 часа в неделю)

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 5 КЛАСС

#### *Знания о физической культуре.*

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

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

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

#### *Способы самостоятельной деятельности.*

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

#### *Физическое совершенствование.*

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

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

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

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

Модуль «Гимнастика».

Кувырки вперёд и назад в группировке, кувырки вперёд ноги «скрестно», кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики), опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания, подпрыгивания толчком двумя ногами, передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком, лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции, подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке, преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

# **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 5 классе** обучающийся научится:

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

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

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

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

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;  
выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
5 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	
		Всего	Практические работы
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>			
1.1	Знания о физической культуре	2	2
Итого по разделу		2	
2.1	Способы самостоятельной деятельности	4	4
Итого по разделу		4	
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	4	4
Итого по разделу		4	
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>			
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	8
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8	8
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10	10
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12	12
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	10
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10	10
Итого по разделу		58	
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		68	68

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**5 КЛАСС**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Дата изучения</b>
1	Физическая культура и здоровый образ жизни человека. Физическая культура в основной школе	4.09
2	Олимпийские игры древности	5.09
3	Режим дня	11.09
4	Наблюдение за физическим развитием	12.09
5	Организация и проведение самостоятельных занятий. Составление дневника по физической культуре	18.09
6	.Упражнения утренней зарядки. Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности.	19.09
7	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	25.09
8	Упражнения на развитие гибкости	26.09
9	Упражнения на развитие координации	2.10
10	Упражнения на формирование телосложения	3.10
11	Кувырок вперед и назад в группировке	9.10
12	Кувырок вперед и назад в группировке	10.10
13	Кувырок вперед ноги «скрестно»	16.10
14	Опорные прыжки	17.10
15	Опорные прыжки	23.10
16	Упражнения на низком гимнастическом бревне	24.10
17	Упражнения на гимнастической лестнице	7.11
18	Упражнения на гимнастической скамейке	13.11
19	Бег на длинные дистанции	14.11
20	Бег на короткие дистанции	20.11
21	Бег на короткие дистанции	21.11
22	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	27.11
23	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	28.11
24	Метание малого мяча в неподвижную мишень	4.12
25	Метание малого мяча в неподвижную мишень	5.12

26	Метание малого мяча на дальность	11.12
27	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	12.12
28	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	18.12
29	Повороты на лыжах способом переступания	19.12
30	Повороты на лыжах способом переступания	25.12
31	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	26.12
32	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	
33	Спуск на лыжах с пологого склона	
34	Спуск на лыжах с пологого склона	
35	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	
36	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	
37	Техника ловли мяча	
38	Техника ловли мяча	
39	Техника передачи мяча	
40	Техника передачи мяча	
41	Ведение мяча стоя на месте	
42	Ведение мяча стоя на месте	
43	Ведение мяча в движении	
44	Ведение мяча в движении	
45	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	
46	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	
47	Технические действия с мячом	
48	Технические действия с мячом	
49	Прямая нижняя подача мяча	
50	Прямая нижняя подача мяча	
51	Приём и передача мяча снизу	
52	Приём и передача мяча снизу	
53	Приём и передача мяча сверху	

54	Приём и передача мяча сверху	
55	Технические действия с мячом	
56	Технические действия с мячом	
57	Технические действия с мячом	
58	Технические действия с мячом	
59	Удар по мячу внутренней стороной стопы	
60	Удар по мячу внутренней стороной стопы	
61	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	
62	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	
63	Ведение футбольного мяча «по прямой»	
64	Ведение футбольного мяча «по прямой»	
65	Ведение футбольного мяча «по кругу»	
66	Ведение футбольного мяча «по кругу»	
67	Ведение футбольного мяча «змейкой»	
68	Обводка мячом ориентиров	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Чернореченская средняя общеобразовательная школа №1»

Принято  
Педагогическим советом  
Протокол № 14  
От «31» 08 2023г.



Утверждаю:  
Директор МБОУ  
«Чернореченская СОШ №1»  
И.Е. Лейнини  
Приказ № 215  
от «31» 08 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
6 КЛАСС

разработчик:  
Исачкова Ольга Александровна,  
Учитель физической культуры

п. Новочернореченский  
2023г.



## 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 личностно 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. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую

подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

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

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов для изучения физической культуры в 6 классе составляет 68 часов (2 часа в неделю)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения *в 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 беснежных 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	
		Всего	Практические работы
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>			
1.1	Знания о физической культуре	2	2
Итого по разделу		2	
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>			
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2	2
Итого по разделу		2	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>			
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>			

1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	2
Итого по разделу		2	
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>			
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	14	14
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10	10
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	8	8
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12	12
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	10
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8	8
Итого по разделу		62	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	68

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Дата изучения
1	Возрождение Олимпийских игр .История первых олимпийских игр современности	4.09
2	Символика и ритуалы Олимпийских игр	5.09
3	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка и ее влияние на развитие систем организма человека.	11.09
4	Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	12.09
5	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	18.09

6	Упражнения для коррекции телосложения, для профилактики нарушения осанки, для профилактики нарушения зрения.	19.09
7	Акробатические комбинации	25.09
8	Акробатические комбинации	26.09
9	Опорные прыжки через гимнастического козла	2.10
10	Опорные прыжки через гимнастического козла	3.10
11	Опорные прыжки через гимнастического козла	9.10
12	Упражнения на низком гимнастическом бревне	10.10
13	Упражнения на низком гимнастическом бревне	16.10
14	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	17.10
15	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	23.10
16	Лазание по канату в три приема	24.10
17	Лазание по канату в три приема	7.11
18	Упражнения ритмической гимнастики	13.11
19	Упражнения ритмической гимнастики	14.11
20	Упражнения ритмической гимнастики	20.11
21	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	21.11
22	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	27.11
23	Спринтерский бег	28.11
24	Спринтерский бег	4.12
25	Гладкий равномерный бег	5.12
26	Гладкий равномерный бег	11.12
27	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	12.12
28	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	18.12
29	Прыжковые упражнения в длину и высоту	19.12
30	Метание малого мяча по движущейся мишени	25.12
31	Передвижение одновременным одношажным ходом	
32	Передвижение одновременным одношажным	

	ходом	
33	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	
34	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	
35	Упражнения лыжной подготовки	
36	Упражнения лыжной подготовки	
37	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	
38	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	
39	Передвижение в стойке баскетболиста	
40	Передвижение в стойке баскетболиста	
41	Прыжки вверх толчком одной ногой	
42	Прыжки вверх толчком одной ногой	
43	Остановка двумя шагами и прыжком	
44	Остановка двумя шагами и прыжком	
45	Упражнения в ведении мяча	
46	Упражнения в ведении мяча	
47	Упражнения на передачу и броски мяча	
48	Упражнения на передачу и броски мяча	
49	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	
50	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	
51	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	
52	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	
53	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	
54	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	
55	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	
56	Игровая деятельность с использованием	

	технических приёмов в подаче мяча	
57	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	
58	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	
59	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	
60	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	
61	Удар по катящемуся мячу с разбега	
62	Удар по катящемуся мячу с разбега	
63	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	
64	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	
65	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	
66	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	
67	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	
68	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ 68		





Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Чернореченская средняя общеобразовательная школа №1»

Принято  
Педагогическим советом  
Протокол № 14  
От « 31 » 08. 2023г.



Утверждаю:  
Директор МБОУ  
«Чернореченская СОШ №1»  
*И.Е. Лейниш* И.Е. Лейниш  
Приказ № 215  
от « 31 » 08. 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
7 КЛАСС

разработчик:  
Исачкова Ольга Александровна,  
Учитель физической культуры

п. Новочернореченский

2023г.

**Планируемые результаты учебного предмета «Физическая культура»**

### **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 знаний и формировании умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
  - формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
  - развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
  - формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
  - формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

### **Метапредметные результаты:**

- самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ-компетенции);
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

### **Предметные результаты:**

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой по средствам использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного

опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

## Содержание тем учебного предмета «Физическая культура»

### Основы знаний о физической культуре (в процессе уроков)

*Естественные основы.* Опорно – двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.

*Социально – психологические основы.* Основы обучения и самообучения двигательным действиям их роль в развитии памяти, внимания, мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих способностей на физическое развитие, повышение учебно – трудовой активности и формирование личностных свойств и качеств.

*Культурно – исторические основы.* Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

*Приемы закаливания.* Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоемах.

### Физическая подготовка

#### Легкая атлетика – 24 часа

Высокий старт. Бег с ускорением. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м. Бег на результат 1500 м. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в высоту с разбега. Метание теннисного мяча с места, на заданное расстояние, в коридор, в вертикальную и горизонтальную цель. Метание мяча 150 г. с разбега на дальность в коридор, на заданное расстояние. Кросс до 15 минут. Игра «Лапта», эстафетный бег.

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка мест занятий. Помощь в судействе.

#### Спортивные игры (баскетбол) – 24 часа

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Ловля мяча, передача различными способами с пассивным сопротивлением. Ведение мяча на месте в движении, с изменением направления, скорости с пассивным сопротивлением. Броски одной, двумя руками с места, в движении с пассивным противодействием. Перехват мяча. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения, нападение быстрым прорывом, взаимодействия игроков.

Терминология баскетбола. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении занятий и соревнований. Подготовка места занятий.

#### Спортивные игры (волейбол) – 12 часов

Стойки игрока. Перемещения в стойке. Передача сверху двумя руками на месте и с продвижением, над собой, через сетку. Нижняя прямая подача мяча через сетку. Прямой

нападающий удар после подбрасывания партнером. Комбинации из освоенных элементов. Тактика свободного нападения.

Терминология волейбола. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении занятий и соревнований. Подготовка места занятий.

### **Гимнастика с элементами акробатики - 21 час**

Строевые упражнения: пол - оборота на пра – во! Пол - оборота на ле – во! Пол – шага! Полный шаг! Подъем переворотом, передвижение в висе. Опорный прыжок «согнув ноги» (м). Опорный прыжок «ноги врозь» (д.). Акробатика: кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (м), кувырок назад в полушпагат (д). Общеразвивающие упражнения на развитие координационных, силовых, скоростно – силовых способностей. Упражнения на развитие гибкости.

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

### **Лыжная подготовка – 21 час**

Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры на лыжах. Одновременный двушажный коньковый ход.

Терминология лыжного спорта. Правила и организация проведения занятий и соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении занятий и соревнований. Помощь в судействе.

**Календарно – тематическое планирование**

Номер урока	Дата проведения урока	Тема урока
<b>Легкая атлетика – 14 часов.</b>		
1	1.09	Безопасность на уроках легкой атлетики. Высокий старт. Метание в цель. Бег 30м. Прыжки в длину с места.
2	4.09	Высокий старт. Бег 30м. , 60м. Прыжки в длину с разбега (отталкивание).
3	7.09	Высокий старт (совершенствование). Прыжки в длину с разбега. Челночный бег 3x10м.
4	8.09	Высокий старт. Прыжки в длину с разбега. Метание в цель.
5	11.09	Бег 60 м на результат. Прыжки в длину с разбега (совершенствование).
6	14.09	Прыжки в длину с разбега на результат. Метание мяча на дальность. Бег 6 минут.
7	15.09	Метание мяча на дальность. Бег равномерный 10 минут.
8	18.09	Метание мяча на дальность (совершенствование). Бег 10 минут.
9	21.09	Метание мяча на дальность на результат. Равномерный бег 10 - 15 минут. Правила соревнований по легкой атлетике.
10	22.09	Метание мяча в коридор. Бег 15 минут. Совершенствование физических способностей.
11	25.09	Метание мяча на дальность в коридор. Равномерный бег. Игра «Лапта»
12	28.09	Равномерный бег до 15 - 20 минут. Игра «Лапта».
13	29.09	Бег 1500 метров на результат. Игра «Лапта»
14	2.10	Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО. Игра «Лапта»
<b>Спортивные игры (баскетбол) - 13 часов</b>		
15	5.10	Безопасность на уроках баскетбола. Стойки, передвижения. Ведение мяча. Передача мяча.
16	6.10	Ведение мяча на месте. Передачи различными способами с пассивным сопротивлением
17	9.10	Стойки, передвижения. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Правила соревнований по баскетболу.
18	12.10	Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча с пассивным сопротивлением.
19	13.10	Ведение мяча с изменением направления. Остановка двумя шагами. Передачи мяча. Перехват мяча.
20	16.10	Ведение мяча с изменением скорости. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Перехват мяча.
21	19.10	Бросок одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча.
22	20.10	Бросок после ловли мяча. Передача мяча с пассивным сопротивлением. Тактика свободного нападения.
23	23.10	Бросок в движении после ловли мяча. Техника передач мяча. Тактика свободного нападения.
24	26.10	Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок одной рукой от плеча. Нападение быстрым прорывом.

25	27.10	Бросок одной рукой от плеча после ведения мяча. Нападение быстрым прорывом.
26	9.11	Передача мяча двумя руками от головы в парах на месте и в движении. Взаимодействие игроков.
27	10.11	Передачи мяча в «тройках» в движении. Взаимодействие игроков.
<b>Гимнастика с элементами акробатики – 21 час</b>		
28	13.11	Безопасность на уроках гимнастики. Страховка. Подъем переворотом в упор, махом назад соскок. Висы.
29	16.11	Подъем переворотом в упор. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.
30	17.11	Висы. Подтягивание. Подъем переворотом в упор. Упражнения в равновесии.
31	20.11	Строевые упражнения. Подъем переворотом в упор. Висы. Подтягивание в виси.
32	23.11	Подъем переворотом в упор. Висы. Развитие силовых способностей и гибкости.
33	24.11	Подъем переворотом, махом назад соскок. Подтягивание в виси. Упражнения на бревне.
34	27.11	Строевые упражнения «Полшага!», «полный шаг!». Опорный прыжок «согнув ноги» (м) «ноги врозь» (д)
35	30.11	Опорные прыжки «согнув ноги», «ноги врозь». Упражнения на бревне.
36	1.12	Опорные прыжки «согнув ноги», «ноги врозь». Упражнения на бревне.
37	4.12	Основы выполнения гимнастических упражнений. Опорные прыжки (совершенствование).
38	7.12	Опорные прыжки. Упражнения на гимнастическом бревне.
39	8.12	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полушпагат (д). Лазание.
40	11.12	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полушпагат. Лазание по шесту.
41	14.12	Стойка на голове с согнутыми ногами, кувырок назад в полушпагат. Лазание по шесту.
42	15.12	Акробатические упражнения (совершенствование). Лазание по шесту.
43	18.12	Строевые упражнения. Акробатическое соединение. Лазание.
44	21.12	Строевые упражнения. Акробатическое соединение. Прыжки в глубину.
45	22.12	Акробатическое соединение. Физическая культура в формировании здорового образа жизни.
46	25.12	Акробатическое соединение. Лазание. Опорно – двигательный аппарат и мышечная система.
47	28.12	Акробатическое соединение. Лазание по канату.
48	29.12	Акробатическое соединение. Лазание по канату.
<b>Лыжная подготовка – 21 час</b>		
49		Попеременный двухшажный ход. Поворот махом. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.
50		Одновременный одношажный ход. Поворот на месте махом.
51		Одновременный одношажный ход. Поворот на месте махом.
52		Одновременный одношажный ход (совершенствование).
53		Передвижение по дистанции с применением одновременного



		одношажного хода.
54		Передвижение изученными ходами. Поворот на месте махом.
55		Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин. Поворот махом.
56		Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин. Передвижение до 3 км.
57		Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин (совершенствование).
58		Терминология лыжного спорта. Передвижение с применением изученных ходов.
59		Правила соревнований по лыжным гонкам. Поворот на месте махом (совершенствование)
60		Передвижение с применением изученных ходов.
61		Поворот на месте махом. Бег на лыжах 3 км с применением изученных ходов.
62		Подъем в гору скользящим шагом, преодоление бугров и впадин при спуске
63		Равномерное передвижение. Игра «Гонки с преследованием».
64		Подъем в гору скользящим шагом, преодоление бугров и впадин при спуске.
65		Закрепление техники одновременного двухшажного конькового хода.
66		Прохождение дистанции 2 км на результат с применением изученных ходов.
67		Преодоление бугров и впадин при спуске, подъем скользящим шагом.
68		Прохождение дистанции 4 км на результат с применением изученных ходов.
69		Одновременный двухшажный коньковый ход, спуски.
		<b>Спортивные игры (волейбол) – 12 часов.</b>
70		Безопасность на уроках волейбола. Перемещения. Передача мяча двумя руками сверху.
71		Перемещения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте в парах.
72		Передачи мяча двумя руками сверху над собой, через сетку. Нижняя прямая подача.
73		Передачи мяча двумя руками сверху над собой, вперед в парах. Нижняя прямая подача.
74		Терминология волейбола. Передачи мяча двумя руками сверху. Нижняя прямая подача мяча.
75		Передачи мяча двумя руками сверху через сетку. Нижняя прямая подача мяча.
76		Правила соревнований по волейболу. Передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача.
77		Комбинации из освоенных элементов. Тактика свободного нападения.
78		Комбинации из освоенных элементов. Тактика свободного нападения.
79		Комбинации из освоенных элементов. Позиционное нападение без изменения позиций.
80		Комбинации из элементов. Позиционное нападение с изменением позиций.
81		Комбинации из элементов. Позиционное нападение с изменением позиций.

<b>Спортивные игры (баскетбол) – 11 часов.</b>		
82		Правила безопасности на уроках баскетбола. Перемещения игрока. Ловля и передача мяча.
83		Остановка двумя шагами на месте и прыжком. Передачи мяча в движении в парах.
84		Остановка двумя шагами на месте и прыжком. Ведение мяча с изменением направления.
85		Остановка прыжком. Ведение мяча с изменением направления.
86		Повороты без мяча и с мячом. Сочетание ведения, передач, бросков.
87		Повороты без мяча и с мячом. Броски мяча после ведения с сопротивлением.
88		Сочетание ведения, передач, бросков
89		Перехват мяча. Тактика свободного нападения.
90		Перехват мяча. Позиционное нападение.
91		Промежуточная аттестация за курс 7 класса. Выполнение нормативов
92		Нападение быстрым прорывом. Игра, применение тактических приемов в игре.
<b>Легкая атлетика - 10 часов</b>		
93		Безопасность на уроках легкой атлетики. Прыжки в высоту с разбега (разбег). Прыжки в длину с места, бег 30 м
94		Прыжки в высоту с разбега. Метание в цель. Бег 6 минут.
95		Прыжки в высоту с разбега (совершенствование). Челночный бег 3x10м.
96		Прыжки в высоту с разбега на результат. Эстафетный бег
97		Бег 60 м. Прыжки в длину с разбега (приземление). Метание в цель. Эстафетный бег.
98		Бег 60 м на результат. Прыжки в длину с разбега. Метание в цель. Эстафетный бег.
99		Прыжки в длину с разбега. Метание мяча. Кросс до 15 минут
100		Прыжки в длину с разбега на результат. Метание на дальность. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО
101		Метание мяча на дальность с разбега на результат. Бег в равномерном темпе
102		Бег 1500 м на результат. Метание мяча в коридор. Приемы закаливания. Водные процедуры.



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Чернореченская средняя общеобразовательная школа №1»

Принято  
Педагогическим советом  
Протокол № 14  
От « 31 » 08. 2023г.



Утверждаю:  
Директор МБОУ  
«Чернореченская СОШ №1»  
И.Е. Лейнинц  
Приказ № 215  
от « 31 » 08. 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
8 КЛАСС

разработчик:  
Исачкова Ольга Александровна,  
Учитель физической культуры

п. Новочернореченский

2023г.

**Планируемые результаты учебного предмета «Физическая культура»**

## **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 знаний и формировании умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

## **Метапредметные результаты:**

- самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации,

устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;

- создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ-компетенции);

- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

### **Предметные результаты:**

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой по средствам использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие

основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

**Содержание тем учебного предмета «Физическая культура»**

## **Основы знаний о физической культуре (в процессе уроков)**

*Естественные основы:* Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания и кровоснабжения.

*Социально – психологические основы:* Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Контроль самостоятельных занятий физическими упражнениями, за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

*Культурно – исторические основы:* Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

*Приемы закаливания:* Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоемах.

*Способы самоконтроля.* Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение массы тела (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности.

### **Физическая подготовка**

#### **Легкая атлетика – 24 часа**

Низкий старт. Бег с ускорением. Скоростной бег до 70 м. Бег на результат 100 м. Бег на результат 2000 м (м), 1500м (д). Прыжки в длину с разбега. Прыжки в высоту с разбега. Метание теннисного мяча с места, на заданное расстояние, в коридор, в вертикальную и горизонтальную цель, на заданное расстояние. Метание мяча 150 г. с разбега на дальность в коридор, на заданное расстояние. Кросс до 15 минут. Эстафетный бег.

Терминология легкой атлетики Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

#### **Спортивные игры (баскетбол) – 24 час**

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Ловля мяча, передача различными способами с пассивным сопротивлением. Ведение мяча на месте в движении, с изменением направления, скорости с пассивным сопротивлением. Броски одной, двумя руками с места, в движении с пассивным противодействием. Броски в прыжке. Перехват мяча. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения, нападение быстрым прорывом, взаимодействия игроков.



Терминология баскетбола. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении занятий и соревнований. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

### **Спортивные игры (волейбол) – 12 часов**

Стойки игрока. Перемещения в стойке. Передача сверху двумя руками на месте и с продвижением, над собой, через сетку, передача мяча во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача мяча через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером. Комбинации из освоенных элементов. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам волейбола.

Терминология волейбола. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении занятий и соревнований. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

### **Гимнастика с элементами акробатики - 21 час**

Строевые упражнения: команда «Прямо!» повороты в движении направо, налево. Подъем переворотом, передвижение в висе. Опорный прыжок «согнув ноги» (м). Опорный прыжок боком с поворотом на 90 градусов (д.). Акробатика: кувырок назад в упор стоя ноги врозь, кувырок вперед и назад, длинный кувырок, стойка на голове и руках (м), кувырок назад в упор стоя на одном колене, кувырки вперед и назад (д). Общеразвивающие упражнения на развитие координационных, силовых, скоростно – силовых способностей. Упражнения на развитие гибкости.

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

### **Лыжная подготовка – 21 час**

Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игры на лыжах.

Терминология лыжного спорта. Правила и организация проведения занятий и соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении занятий и соревнований. Помощь в судействе.

№ п\п	Дата проведения	Тема урока
		<b>Легкая атлетика – 14 часов</b>
1	5.09	Правила безопасности на уроках легкой атлетики. Низкий старт. Метание, бег 30 м, прыжки в длину с места.
2	6.09	Низкий старт. Метание мяча в цель. Наклон вперед, бег 1000м
3	7.9	Скоростной бег (финиширование). Метание мяча в цель. Подтягивание, бег 6 минут.
4	12.09	Низкий старт. Скоростной бег. Метание мяча в цель.
5	13.09	Низкий старт. Скоростной бег. Метание мяча в цель.
6	14.09	Бег 100 м на результат. Метание мяча в горизонтальную цель.
7	19.09	Прыжки в длину с разбега (приземление). Метание мяча на дальность.
8	20.09	Значение физической культуры в формировании здорового образа жизни. Прыжки в длину. Метание.
9	21.09	Прыжки в длину с разбега (фаза полета). Метание мяча на дальность с разбега.
10	26.09	Прыжки в длину с разбега на результат. Метание мяча на дальность. Бег в равномерном темпе.
11	27.09	Метание мяча на дальность на результат. Бег в равномерном темпе. Игра «Лапта».
12	28.09	Метание мяча в коридор на дальность. Бег в равномерном темпе. «Лапта».
13	3.10	Метание мяча в коридор. Игра «Лапта». Бег в равномерном темпе.
14	4.10	Бег 1500 метров – девочки; 2000 метров - мальчики, на результат. Игра «Лапта»
		<b>Спортивные игры (баскетбол) – 13 часов</b>
15	5.10	Правила безопасности на уроках баскетбола. Стойки, перемещения. Ведение, передача мяча.
16	10.10	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча. Перехват мяча.
17	11.10	Комбинации из элементов передвижений. Ведение, передача мяча с пассивным сопротивлением.
18	12.10	Комбинации из элементов передвижений. Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением.
19	17.10	Ведение мяча с пассивным сопротивлением. Бросок двумя руками от головы с места.
20	18.10	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы с сопротивлением.
21	19.10	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением
22	24.10	Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Личная защита.
23	25.10	Бросок одной рукой от плеча с места в движении Личная защита.
24	26.10	Комбинации из элементов техники владения мячом. Тактика

		свободного нападения.
25	7.11	Комбинации из элементов техники владения мячом. Позиционное нападение.
26	8.11	Комбинации из элементов техники владения мячом. Тактика свободного нападения.
27	9.11	Комбинации из элементов техники владения мячом. Позиционное нападение.
		<b>Гимнастика с элементами акробатики - 21 час</b>
28	14.11	Правила безопасности на уроках гимнастики. Подъем переворотом в упор, подтягивание (м). Висы (д).
29	15.11	Повороты направо, налево в движении. Подъем переворотом в упор, подтягивание (м). Висы (д).
30	16.11	Значение нервной системы в управлении движениями. Подъем переворотом в упор. (м). Висы (д). Равновесие.
31	21.11	Подъем переворотом в упор (м). Висы (д). Контроль за функциональным состоянием организма.
32	22.11	Упражнения на перекладине. Упражнения в равновесии.
33	23.11	Выполнение комбинаций на перекладине на оценку. Упражнения в равновесии.
34	28.11	Опорный прыжок «согнув ноги» (м); «бокком с поворотом на 90 градусов» (д). Лазание.
35	29.11	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м); «бокком» (д). Лазание.
36	30.11	Опорный прыжок «согнув ноги» (м); «бокком» (д). Лазание по канату.
37	5.12	Опорный прыжок «согнув ноги» (м); «бокком с поворотом на 90 градусов» (д) (совершенствование).
38	6.12	Опорный прыжок «согнув ноги» (м); «бокком» (д). Упражнения на бревне.
39	7.12	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (м). «Мост» поворот в упор стоя на одном колене. Упражнения на бревне.
40	12.12	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (м). «Мост» поворот в упор стоя на одном колене. Упражнения на бревне.
41	13.12	Длинный кувырок (м). «Мост» поворот кругом в стойку на одном колене (д). Упражнения в равновесии.
42	14.12	Длинный кувырок, «мост». Прыжки в глубину.
43	19.12	Длинный кувырок, «мост» Прыжки в глубину.
44	20.12	Способы самоконтроля. Длинный кувырок, «мост». Лазание по шесту.
45	21.12	Длинный кувырок, «мост». Лазание по шесту. Приемы закаливания.
46	26.12	Акробатическое соединение. Лазание по шесту. Основы аэробики.
47	27.12	Лазание в два приема. Акробатическое соединение. Основы аэробики.
48	28.12	Лазание в два приема. Акробатическое соединение. Способы самоконтроля.
		<b>Лыжная подготовка – 21 час</b>
49		Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Одновременный одношажный ход. Спуски.
50		Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Спуски.

51		Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) (совершенствование). Поворот «плугом»
52		Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)). Торможение и повороты «плугом»
53		Коньковый ход. Спуски с торможением и поворотами «плугом».
54		Коньковый ход. Спуски с торможением и поворотами «плугом». «Гонки с выбыванием».
55		Коньковый ход (совершенствование). «Предупреждение обморожений». «Как по часам»
56		Коньковый ход (совершенствование). Спуски с торможением «плугом».
57		Коньковый ход (совершенствование). Спуски с поворотами «плугом»
58		Прохождение дистанции 3 км с применением изученных ходов.
59		Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуски с торможением и поворотами «плугом»
60		Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуски с торможением и поворотами «плугом»
61		Спуски с торможением и поворотами «плугом». Передвижение на лыжах 3 км.
62		Совершенствование техники спусков с поворотами и торможением «плугом». «Как по часам».
63		Прохождение дистанции 3 км. Спуски с поворотами и торможением «плугом».
64		Спуски с торможением и поворотам «плугом» (к). Передвижение на лыжах. «Гонки с выбыванием».
65		Торможения и повороты «плугом». Бег на лыжах. «Гонки с выбыванием».
66		Передвижение изученными ходами. Спуски с поворотами и торможением «плугом».
67		Прохождение дистанции 3 км на время.
68		Передвижение изученными ходами. Спуски с поворотами и торможением «плугом».
69		Передвижение изученными ходами 4,5км. Спуски с поворотами и торможением «плугом».
		<b>Спортивные игры (волейбол) – 12 часов</b>
70		Правила безопасности на уроках волейбола. Стойки, перемещения. Передача над собой.
71		Комбинации перемещений. Передача над собой во встречных колоннах.
72		Передачи над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи.
73		Комбинации перемещений. Передачи во встречных колоннах. Нижняя прямая подача.
74		Верхняя передача в парах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи.
75		Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар.

76		Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар.
77		Передачи мяча и подачи мяча в заданную зону
78		Комбинации: прием, передача, удар. Отбивание мяча кулаком через сетку.
79		Комбинации: прием, передача, удар. Прямой нападающий удар.
80		Комбинации: прием, передача, удар. Позиционное нападение.
81		Комбинации: прием, передача, удар. Тактика свободного нападения.
		<b>Спортивные игры (баскетбол) – 11 часов</b>
82		Перемещения в стойке. Ведение и передачи мяча с сопротивлением защитника.
83		Перемещения в стойке. Ведение и передачи мяча с сопротивлением. Броски одной рукой.
84		Сочетание ведения, передач, бросков. Штрафной бросок. Бросок от плеча в движении.
85		Сочетание ведения, передач, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест.
86		Сочетание ведения, передач, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест.
87		Сочетание ведения, передач, бросков. Штрафной бросок. Быстрый прорыв.
88		Сочетание ведения, передач, бросков.
89		Быстрый прорыв. Взаимодействие двух игроков через заслон. Штрафной бросок.
90		Быстрый прорыв. Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон.
91		Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Штрафной бросок.
92		Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Штрафной бросок.
		<b>Легкая атлетика – 10 часов</b>
93		Правила безопасности на уроках легкой атлетики. Прыжки в высоту с разбега. Низкий старт.
94		Прыжки в высоту с разбега (переход через планку). Низкий старт. Бег 30, 60 м.
95		Прыжки в высоту с разбега. Низкий старт. Бег 60м на результат. Метание в цель.
96		Прыжки в высоту с разбега на результат. Низкий старт. Метание в цель
97		Промежуточная аттестация за курс 8 класса. Выполнение нормативов.
98		Бег 100 м. Прыжки в длину с разбега. Эстафетный бег.
99		Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность. Эстафетный бег (контроль техники).
100		Прыжки в длину с разбега на результат. Метание мяча на дальность. Эстафетный бег.
101		Метание мяча на дальность на результат. Бег 1500м. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО
102		Бег 1500м (девушки) 2000м (юноши) на результат. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Чернореченская средняя общеобразовательная школа №1»

Принято  
Педагогическим советом  
протокол № 14  
от 31.08.2023 г.



Утверждаю:  
директор МБОУ  
«Чернореченская СОШ №1»  
И.Е.Лейниш

приказ № 215 от 31.08.2023 г.

Рабочая программа  
«Физическая культура»

9 класс

Разработчик:  
Азанов Максим Сергеевич,  
учитель физической культуры

п. Новочернореченский  
2023 г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы основного общего образования по физической культуре с использованием авторской программы под редакцией В.И.Ляха.

### Общая характеристика учебного предмета

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как ценностная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

### Цели и задачи обучения

Целью образования является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Программа своим содержанием ориентируется на:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеобразовательной и корректирующей направленностью;
- приобретение навыков физкультурно – оздоровительной и спортивно – оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Рабочая программа рассчитана на 99 часов, по три часа в неделю, в том числе на легкую атлетику - 24 часа, спортивные игры (баскетбол) – 21 час, спортивные игры (волейбол) - 12 часов, гимнастика – 21 час, лыжная подготовка – 21 час.

Программный материал по легкой атлетике в виду климатических условий проводится в сентябре (14 часов) и в мае (10 часов). Программный материал по спортивным играм (баскетболу) проводится в первом полугодии (13 часов) и во втором полугодии (8 часов).



## Содержание тем учебного курса

### Основы знаний о физической культуре

*Естественные основы:* выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно – половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности.

*Социально – психологические основы:* анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня физической подготовленности.

*Приемы закаливания:* солнечные ванны, водные процедуры, обтирание, душ. Купание в реке, водоеме. Изменение дозировки с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья. Пользование баней.

*Способы самоконтроля.* Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение массы тела (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности.

### Физическая подготовка

#### Легкая атлетика – 24 часа

Старты (высокий, с опорой на одну руку, низкий). Бег с ускорением. Бег спринтерский, эстафетный, кроссовый, бег гандикапом. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в высоту с разбега. Метание малого мяча с места, на заданное расстояние, в коридор, в вертикальную и горизонтальную цель, на заданное расстояние. Метание малого мяча с разбега на дальность в коридор, на заданное расстояние из различных исходных положений. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений, представление о темпе, скорости, объеме легкоатлетических упражнений.

#### Спортивные игры (баскетбол) – 21 час

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Ловля мяча, передача различными способами с пассивным сопротивлением. Ведение мяча на месте в движении, с изменением направления, скорости с пассивным сопротивлением. Броски одной, двумя руками с места, в движении с пассивным противодействием. Броски одной и двумя руками в прыжке. Перехват мяча. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения, нападение быстрым прорывом, взаимодействия игроков. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. Игра трех игроков. Игра по упрощенным правилам баскетбола

Терминология баскетбола. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении занятий и соревнований. Подготовка места

занятий. Помощь в судействе. Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите).

### **Спортивные игры (волейбол) – 12 часов**

Стойки игрока. Перемещения в стойке. Передача сверху двумя руками на месте и с продвижением, над собой, через сетку, передача мяча во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача мяча через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача в заданную зону. Комбинации из освоенных элементов. Тактика свободного нападения. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите. Игра по упрощенным правилам волейбола.

Терминология волейбола. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении занятий и соревнований. Помощь в судействе. Правила и организация игры.

### **Гимнастика с элементами акробатики - 21 час**

Строевые упражнения: Переход с шага на месте на ходьбу в колонне, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении. Опорный прыжок «согнув ноги» (м). Опорный прыжок боком с поворотом на 90 градусов (д.). Подъем переворотом, передвижение в висячем положении. Акробатические упражнения: стойка на голове и руках; длинный кувырок (м). Равновесия; кувырок вперед (д). Общеразвивающие упражнения на развитие координационных, силовых, скоростно – силовых способностей, упражнения на развитие гибкости.

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий. История возникновения и забвения античных Олимпийских игр, возрождение Олимпийских игр современности. Столетие Олимпийских стартов, Олимпийские принципы, традиции, правила, символика. Олимпийское движение. Спорт, каким он нужен миру.

### **Лыжная подготовка – 24 час**

Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Одновременный двухшажный коньковый ход. Прохождение дистанции до 5 км. Эстафеты.

Терминология лыжного спорта. Правила и организация проведения занятий и соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении занятий и соревнований. Помощь в судействе. Виды лыжного спорта. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

### Календарно – тематическое планирование

Номер урока	Дата проведения урока	Тема урока
<b>Легкая атлетика – 14 ч.</b>		
1	1.09	Правила безопасности на уроках легкой атлетики. Низкий старт. Спринтерский бег. Подтягивание, бег 30м (тесты)
2	5.09	Низкий старт (стартовый разгон). Метание мяча в цель. Наклон вперед, бег 1000 м.
3	7.09	Низкий старт. Метание в цель. Прыжки в длину с места, бег 6 минут.
4	8.09	Низкий старт (финиширование). Эстафетный бег. Метание на дальность в коридор.
5	12.09	Бег на результат 100 м. Прыжки в длину с разбега (приземление). Эстафетный бег.
6	14.09	Прыжки в длину с разбега (разбег). Метание мяча на дальность.
7	15.09	Прыжки в длину с разбега (отталкивание). Метание мяча на дальность с разбега.
8	19.09	Прыжки в длину с разбега на результат. Метание мяча на дальность с разбега.
9	21.09	Планирование и контроль физических нагрузок. Метание мяча на дальность на результат. Бег гандикапом.
10	22.09	Метание мяча в коридор 10 м. Бег командами до 3 км.
11	26.09	Метание мяча в вертикальную цель. Бег гандикапом.
12	28.09	Метание мяча в горизонтальную цель. Бег в равномерном темпе.
13	29.09	Метание мяча в цель. Бег в равномерном темпе.
14	3.10	Бег 1500 метров – (девушки); 2000 метров - (юноши)
15	5.10	Правила безопасности на уроках баскетбола. Стойки, перемещения. Ловля и передача мяча.
16	6.10	Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением в тройках. Ведение по прямой.
17	10.10	Ведение с изменением направления движения и скорости с сопротивлением. Броски с места.
18	12.10	Броски одной и двумя руками в прыжке. Индивидуальная техника защиты.
19	13.10	Комбинации элементов техники владения мячом. Тактика свободного нападения.
20	17.10	Комбинации элементов техники владения мячом.
21	19.10	Комбинации из элементов техники перемещений и владения мячом.
22	20.10	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях.

23	24.10	Нападение быстрым прорывом (совершенствование).
24	26.10	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях.
25	27.10	Тактика нападения и защиты: взаимодействие трех игроков (тройка)
26	7.11	Тактика нападения и защиты: взаимодействие трех игроков (тройка)
27	9.11	Тактика нападения и защиты: взаимодействие трех игроков (малая восьмерка)
<b>Гимнастика с элементами акробатики – 21 ч.</b>		
28	10.11	Безопасность на уроках гимнастики. Подтягивание, подъем переворотом силой. Висы. Равновесие.
29	14.10	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подъем переворотом силой. Висы. Равновесие.
30	16.11	Подтягивание. Подъем переворотом силой (юн). Висы. (д). Упражнения в равновесии.
31	17.11	Подтягивание. Подъем переворотом силой (юн). Висы (д). Упражнения в равновесии.
32	21.11	Подтягивание в виси. Подъем переворотом силой (юн). Висы. (д). Упражнения с обручами.
33	23.11	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивание. (юн). Висы. (д). Упражнения с обручами.
34	24.11	Перестроение в колонну по два. Опорные прыжки «ноги врозь» (м), «бокком» (д). Лазание.
35	28.11	Опорные прыжки «ноги врозь» (м); «бокком» (д). Лазание. Контроль физических нагрузок.
36	30.11	Перестроение в колонну по два. Опорные прыжки «ноги врозь», «бокком» (д). Лазание по канату.
37	1.12	Опорный прыжок «ноги врозь» (м) Опорный прыжок «бокком» (д).
38	5.12	Опорные прыжки «ноги врозь» (м): «бокком» (д). Лазание по канату.
39	7.12	Комплексы упражнений для развития физических качеств. Опорные прыжки. Лазание.
40	8.12	Определение антропометрических показателей. Стойка на голове и руках (м). Равновесие. (д).
41	12.12	Стойка на голове и руках (м). Равновесие на одной (д).
42	14.12	Стойка на голове и руках (м). Равновесие на одной (д).
43	15.12	Длинный кувырок (м). Выпад вперед, кувырок вперед (д).
44	19.12	Кувырок с трех шагов разбега (м). Выпад вперед, кувырок вперед (д). Лазание по шесту.
45	21.12	Акробатическое соединение. Лазание по шесту. Аэробика.
46	22.12	Акробатическое соединение. Лазание по шесту. Аэробика.
47	26.12	Закаливание с учетом индивидуальных особенностей. Лазание по шесту. Аэробика.
48	28.12	Лазание по шесту. Акробатическое соединение. Аэробика.
<b>Лыжная подготовка – 21 ч.</b>		
49		Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Попеременный четырехшажный ход.

50		Попеременный четырехшажный ход. Спуски с изменением стоек.
51		Попеременный четырехшажный ход (совершенствование). Передвижение 3 км
52		Передвижение на лыжах с применением попеременного четырехшажного хода.
53		Преодоление контруклона. Одновременный двухшажный коньковый ход.
54		Преодоление контруклона. Одновременный двухшажный коньковый ход.
55		Преодоление контруклона. Одновременный двухшажный коньковый ход.
56		Передвижение по дистанции с применением изученных ходов. Преодоление контруклонов.
57		Передвижение с применением изученных ходов. Преодоление контруклонов.
58		Передвижение с применением изученных ходов 3 км. Преодоление контруклонов.
59		Переход с попеременных на одновременные ходы. Передвижение.
60		Переход с попеременных на одновременные ходы. Горнолыжная эстафета.
61		Переход с попеременных на одновременные ходы (совершенствование).
62		Переход с попеременных на одновременные ходы (совершенствование).
63		Переход с попеременных на одновременные ходы (контроль техники).
64		Преодоление контруклонов. Прохождение дистанции 4 км.
65		Прохождение дистанции 4 км с применением изученных ходов. Эстафета.
66		Передвижение в равномерном темпе. Игра «Горнолыжная эстафета».
67		Передвижение в равномерном темпе. Игра «Горнолыжная эстафета».
68		Передвижение с применением изученных ходов.
69		Прохождение дистанции 5 км (юн) 3км (д) на время.
<b>Спортивные игры (волейбол) -12 ч.</b>		
70		Правила безопасности на уроках волейбола. Перемещения в стойке. Передачи мяча двумя руками сверху в прыжке.
71		Перемещения в стойке. Передачи мяча двумя руками в прыжке в тройках.
72		Передачи у сетки и в прыжке через сетку. Прямой нападающий удар
73		Перемещения, остановки, ускорения. Передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку.
74		Передачи мяча сверху, стоя спиной к цели. Прямой нападающий удар.
75		Передачи мяча сверху, стоя спиной к цели. Прием мяча, отраженного сеткой.
76		Передачи двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Прямой нападающий удар.
77		Передачи мяча сверху, стоя спиной к цели. Прием мяча, отраженного сеткой.

78		Нижняя прямая подача. Тактика свободного нападения.
79		Прямой нападающий удар. Тактика нападения.
80		Позиционное нападение без изменений позиций
81		Тактика нападения, тактика защиты.
<b>Спортивные игры (баскетбол) -8 ч.</b>		
82		Передачи мяча в тройках. Ведение мяча ведущей и не ведущей рукой.
83		Броски одной рукой в прыжке. Вырывание и выбивание мяча
84		Броски двумя руками в прыжке. Перехват мяча.
85		Комбинации из освоенных элементов (ведение, бросок).
86		Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях.
87		Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка».
88		Броски двумя руками в прыжке. Нападение быстрым прорывом.
89		Тактические действия в нападении и защите.
<b>Легкая атлетика – 13 ч.</b>		
90		Правила безопасности на уроках легкой атлетики. Прыжки в высоту (подбор разбега). Низкий старт.
91		Прыжки в высоту с разбега (переход через планку). Низкий старт. Прыжки в длину с места, бег 30м.
92		Прыжки в высоту с разбега «перешагивание». Низкий старт (стартовый разгон).
93		Бег 100 м. на результат. Метание мяча в цель. Эстафетный бег.
94		Прыжки в длину с разбега. Метание мяча в цель. Эстафетный бег. Подтягивание, бег 6 минут.
95		Прыжки в длину с разбега (подбор разбега). Метание мяча в коридор. Бег гандикапом.
96		Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность. Бег 1000 м, наклон вперед.
97		Промежуточная аттестация за курс 9 класса. Выполнение нормативов. Прыжки в длину с разбега на результат. Метание мяча на дальность.
98		Метание мяча на дальность. Бег в равномерном темпе.
99		Прыжки в высоту с разбега (переход через планку). Низкий старт. Прыжки в длину с места, бег 30м.
100		Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность. Бег 1000 м, наклон вперед.
101		Прыжки в длину с разбега. Метание мяча в цель. Эстафетный бег. Подтягивание, бег 6 минут.
102		Бег 1500м (девушки) 2000м (юноши) на результат. Метание мяча в горизонтальную цель.

## Список литературы

1. В.И.Лях, А.А.Зданевич. Комплексная программа физического воспитания. Москва «Просвещение» 2011г.
2. В.И.Лях, А.А.Зданевич. Учебник Физическая культура 8 – 9классы. Издательство «Просвещение» 2011г
3. А.Н.Каинов, Г.И. Курьерова . «Рабочая программа по физической культуре для 1 – 11 классов». Издательство «Учитель» 2010г.

























