

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

**Рабочая программа
по учебному предмету
«Физическая культура»**
(наименование учебного предмета (курса))

5 - 9 класс

2021-2022 учебный год
(срок реализации программы)
(приложение к ООПОООФГОС)

Ф.И.О. учителя (преподавателя), составившего рабочую учебную программу:
Мякотных Александр Леонидович.

Планируемые результаты освоения предмета

I.1 Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура»

Результаты освоения программного материала по предмету “Физическая культура” в 5-9 классах оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа “общее – частное – конкретное”, и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета “Физическая культура”. Личностные результаты, формируемые в ходе изучения предмета, отражают:

- 1) воспитание Российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлому и настоящему многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края; знание основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной.
- 2) 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, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- 3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- 5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 6) 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;
- 7) 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;
- 8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и безопасного коллективного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- 9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- 10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- 11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

I.2 Метапредметные результаты освоения курса «Физическая культура»

Метапредметные результаты характеризуют формирование универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты отражаются, прежде всего, в

универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 3) умение 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;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- 7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- 8) смысловое чтение;
- 9) умение 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;
- 10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- 11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий; развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;
- 12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

1.3 Предметные результаты изучения предметной области «Физическая культура» отражают:

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

2) 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;

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

4) 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 посредством 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;

5) 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, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

I.4 Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Результат освоения обучающимися программы по физической культуре обеспечит:

- физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учётом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;
- формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;

- понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;
- овладение основами современной культуры безопасности жизнедеятельности, понимание ценности экологического качества окружающей среды, как естественной основы безопасности жизни;
- понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения;
- развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателях физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;
- установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей.

По окончании 5-го класса ученик научится демонстрировать:

Физические качества	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Быстрота	Бег 60 метров с высокого старта, сек.	10.5	10.8
	Прыжки через скакалку в тах темпе, сек.	50	70
Сила	Подтягивание из виса	4	-
	девочки - из виса “лежа”, кол-во раз.	-	15
	Прыжок в длину с места, см.	160	145
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, за 30 сек., кол-во раз	22	18
Выносливость	Бег на 1500м., мин.	8,50,0	9.00,0
	Передвижение на лыжах 1 км., мин.	6.30,0	7.00,0
Координация движений	Челночный бег 3 x 10 м., сек.	9,9	10,2

По окончании 6-го класса ученик научится демонстрировать:

Физические качества	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Быстрота	Бег 60 метров с высокого старта, сек.	10.4	10.6
	Прыжки через скакалку в тах темпе, сек.	70	90
Сила	Подтягивание из виса	5	-
	девочки - из виса “лежа”, кол-во раз.	-	16
	Прыжок в длину с места, см.	165	150
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, за 30 сек., кол-во раз	24	20
Выносливость	Бег на 1500м., мин.	7.40,0	8.15,0
	Передвижение на лыжах 2 км., мин.	14.00,0	14.30,0
Координация движений	Челночный бег 3 x 10м., сек.	8,5	8,9

По окончании 7-го класса ученик научится демонстрировать:

Физические качества	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Быстрота	Бег 60 метров с высокого старта, сек.	10.0	10.4
	Прыжки через скакалку в тах темпе, сек.	90	110

Сила	Подтягивание из виса девочки - из виса “лежа”, кол-во раз. Прыжок в длину с места, см. Поднимание туловища из положения лежа на спине, за 30 сек., кол-во раз	6 - 170 25	- 17 155 21
Выносливость	Бег на 1500м., мин. Передвижение на лыжах 2 км., мин.	7.20,0 13.30,0	8.00,0 14.10,0
Координация движений	Челночный бег 3 x 10м., сек.	8,3	8,8

По окончании 8-го класса ученик научится демонстрировать:

Физические качества	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Быстрота	Бег 60 метров с высокого старта, сек. Прыжки через скакалку в тах темпе, сек.	9.9 100	10.3 120
Сила	Подтягивание из виса девочки - из виса “лежа”, кол-во раз. Прыжок в длину с места, см. Поднимание туловища из положения лежа на спине, за 30 сек., кол-во раз	7 - 175 26	- 18 160 22
Выносливость	Бег на 1500м., мин. Передвижение на лыжах 2 км., мин.	7.10,0 13.15,0	7.50,0 14.00,0
Координация движений	Челночный бег 3 x 10м., сек.	8,2	8,6

Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих основную школу.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы достигнут следующего уровня развития физической культуры.

Учащиеся будут знать:

- основы истории развития физической культуры в России ;
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи на занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

По окончании основного образования сможет демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с.	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см.	180	165
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с	12	-
	Поднимание туловища, лёжа на спине, руки за головой, кол-во раз	28	22
Выносливость	Бег 2000 м, мин.	8,50	10,20
Координация	Последовательное выполнение пяти кувырков, с.	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м.	12,0	10,0

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретает опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», Иностранный язык», «Музыка» и др.

Физическая культура как область знаний

Основное содержание предмета «Физическая культура» на ступени основного общего образования

Знания о физической культуре

История физической культуры:

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.
История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).
Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.
Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.
Физическая культура в современном обществе.
Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования). История комплекса ГТО.

Современное представление о физической культуре (основные понятия):

Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.
Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.
Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.
Всестороннее и гармоничное физическое развитие.
Адаптивная физическая культура.
Спортивная подготовка.
Здоровье и здоровый образ жизни.
Профессионально-прикладная физическая подготовка.
Допинг. Концепция честного спорта. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

Физическая культура человека: Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Здоровье и здоровый образ жизни в режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой:

Подготовка к занятиям физической культурой.
Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).
Планирование занятий физической культурой.
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.
Организация досуга средствами физической культуры.
Оценка эффективности занятий физической культурой:
Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).
Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физкультурно-оздоровительная деятельность: Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол, гандбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки:*² передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

Основы знаний о физической культуре; умения и навыки; приёмы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

5-6 классы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

7-8 классы. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

9 класс. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

1.2. Социально-психологические основы.

5-6 классы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий, контроля над функциональным состоянием организма.

7-8 классы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля над функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

9 класс. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля над функциональным состоянием организма, физическим развитием и подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

1.3. Культурно-исторические основы.

5-6 классы. Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

7-8 классы. Физическая культура и её значение в формирование здорового образа жизни современного человека.

9 класс. Изложение взглядов и отношение к физической культуре, к её материальным и духовным ценностям.

1.4. Приёмы закаливания.

5-6 классы. Воздушные ванны (тёплые, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

7-8 классы. Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоёмах.

9 класс. Пользование баней.

1.5. Спортивные игры.

Волейбол

5-9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка мест занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол.

5-9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка мест занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр.

Гандбол.

7 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по гандболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка мест занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр.

1.6. Гимнастика с элементами акробатики.

5-7 классы. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

8-9 классы. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности.

1.7. Легкоатлетические упражнения.

5-9 классы.

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

1.8. Кроссовая подготовка.

5-9 классы. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

1.9. Спортивно-оздоровительный туризм: способы ориентирования на местности, преодоление естественных препятствий. Индивидуальная подготовка туристского снаряжения к туристическому походу.

Упражнения в самообороне из спортивных единоборств. Игра и элементы техники национальных видов спорта (лапта).

1.10. Плавание.

5-9 классы. Правила и организация проведения соревнований по плаванию. Техника безопасности при занятиях плаванием. Упражнения на суше для освоения техники плавания.

Содержание программы 5 класс

Знания о физической культуре. Олимпийские Игры древности и современности. История физической культуры. Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Организация и проведение занятий физической культурой. Помощь в судействе соревнований. Оценка эффективности занятий физической культурой. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Физическое совершенствование. *Физкультурно-оздоровительная деятельность.* Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции телосложения. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. **Гимнастика с основами акробатики.** *Основы знаний:* Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. *Страховка во время занятий.* *Основы выполнения гимнастических упражнений.* *Правила судейства.* Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием. Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. Опорные прыжки: прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (*девочки*). Передвижения по напольному гимнастическому бревну (*девочки*): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении). Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком и высоком — 1 м). Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика. *Основы знаний:* Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при поведении соревнований и занятий. Подготовка мест занятий. Помощь в судействе. Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции 300 м, 500 м, 1000 м. (протяженность дистанций может регулироваться учителем в зависимости от индивидуальных особенностей учащихся). Прыжки: в длину с разбега способом “согнув ноги” прыжки в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. Кроссовая подготовка с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий. Упражнения общей физической подготовки.

Лыжная подготовка. *Основы знаний:* Гигиенические требования при занятиях лыжной подготовкой. Знание терминологии лыжных ходов. Правила и организация соревнований по лыжным гонкам. Помощь в судействе. Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием на месте и в движении. Подъем “полуелочкой”, “елочкой” и “лесенкой”. Спуск прямо и наискось в основной стойке. Торможение “плугом”. Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем). Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры. Основы знаний: Терминология изучаемой игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу, волейболу, мини - футболу, гандболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Упражнения общей физической подготовки.

Футбол (мини-футбол). Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперед; бег “змейкой” и по кругу. Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы; удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы-Упражнения общей физической подготовки.

Плавание. Основы знаний: Значение навыка плавания в жизни человека. Плавание на Олимпийских играх. Правила поведения на воде. Ознакомление с техникой плавания кроль на груди. Упражнения для изучения техники плавания кролем на спине, кролем на груди.

Технико-тактические действия в избранном виде спорта

Волейбол: Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прямая верхняя подача с укороченного расстояния; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками. Передачи мяча на месте и в движении, приставными шагами. *Интегрированная подготовка, развитие физических качеств.* Интегральная подготовка направлена на объединение и комплексную реализацию различных компонентов подготовленности учащихся на уроках физической культуры - технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

Лапта: Стойки бьющего игрока, выбор места для удара по мячу. Способы держания биты одной и двумя руками. Удары битой с замаха: сверху, снизу, сбоку двумя руками.

Удары по лежащему и подброшенному мячу: по диагонали, нацеленные, между игроками, вдоль боковой линии, за игроков;

Стойки и перемещения передающего игрока. Способы держания мяча при передачах партнеру: с замахом и из-за головы, справа, снизу.

Передачи мяча партнеру стоя на месте, после перемещений вперед, назад, вправо, влево;

по силе: слабые, средние, сильные; на длинные, короткие и средние расстояния;

по направлению передачи: прямые, диагональные, поперечные, ответные, выполняемые после перемещений с разворота, из-за головы сверху.

Перебежки с разной скоростью, со стартовым ускорением, с финишным рывком и на короткие дистанции; одиночные и группой; своевременные и несвоевременные; Маневрирование.

Средства обучения. Перебежки на 10–30 м с изменением скорости и направления. Ложные движения игрока при перебежках: после неожиданной остановки с последующим рывком в другом направлении. Обманное движение корпусом с шагом в одну сторону – уход в другую.

Осаливание. Броски мяча по неподвижной и движущейся мишени или по игроку. Броски из различных исходных положений: стоя на месте, после перемещения, в прыжке, в падении, с колена. Направление бросков: по ходу перебегающего, навстречу бегущему, вслед убегающему, вдоль боковой линии, при подходе к линии города.

Содержание программы 6 класс

Знания о физической культуре.

Мифы и легенды Олимпийских игр. История физической культуры. Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека. Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека Гигиенические правила занятий физическими упражнениями Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физической культурой

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции телосложения. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

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

Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием. Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180° кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. Опорные прыжки: прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (девочки). Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении). Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне. Упражнения ОРУ.

Легкая атлетика.*Основы знаний: Терминология лёгкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по лёгкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка мест занятий. Помощь в судействе.*

Высокий старт. Бег до 60 м. Кросс до 15 мин. Бег с препятствиями. Эстафеты. Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега. Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. Метание теннисного мяча на дальность, цель с 10 м. с разбега. Знания: измерение результатов; подача команд, помощь в оценке результатов. Кроссовая подготовка с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий. Упражнения общей физической подготовки.

Лыжная подготовка. *Основы знаний: Гигиенические требования при занятиях лыжной подготовкой. Знание терминологии лыжных ходов. Правила и организация соревнований по лыжным гонкам. Помощь в судействе.* Попеременный одношажный ход. Повороты переступанием на месте и в движении. Подъем “полуелочкой”, “елочкой” и “лесенкой”. Спуск прямо и наискось в основной стойке. Торможение “плугом”. Прохождение учебных дистанций.

Спортивные игры.*Основы знаний: Терминология изучаемой игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу, волейболу, мини - футболу, гандболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.*

Волейбол. Стойка игрока, передвижения; передачи мяча сверху и снизу; передачи над собой, в парах; передачи мяча из зоны 3 в зоны 2 и 4 через сетку; нижняя прямая подача. Подача мяча через сетку с приближенного расстояния. Двусторонняя игра по упрощенным правилам. Подвижные игры с элементами бега, прыжков

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Упражнения общей физической подготовки.

Футбол (мини-футбол). Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперед; бег “змейкой” и по кругу. Упражнения с мячом - ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы; удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Упражнения общей физической подготовки.

Плавание*Правила соревнований. Гигиена занятий по плаванию. История развития плавания. Виды техники плавания.* Техника дыхания в воде. Ознакомление с упражнениями, способствующими удержанию на воде.

Технико-тактические действия в избранном виде спорта

Волейбол: Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Упражнения общей физической подготовки.

Лапта: Стойки бьющего игрока, выбор места для удара по мячу. Способы держания биты двумя руками.

Удары битой с замаха: сверху, снизу, сбоку, двумя руками.

Удары по лежащему и подброшенному мячу: по диагонали, нацеленные, между игроками, вдоль боковой линии, за игроков; по силе: за среднюю линию, к угловому флажку, к боковой линии, за линию кона. Удары низколетящие, свечки, срезки.

Стойки и перемещения передающего игрока. Способы держания мяча при передачах партнеру: с замахом и из-за головы, справа, снизу. Скрытые передачи.

Передачи мяча партнеру стоя на месте, после перемещений вперед, назад, вправо, влево;

по силе: слабые, средние, сильные; на длинные, короткие и средние расстояния;

по направлению передачи: прямые, диагональные, поперечные, ответные, выполняемые после перемещений в падении, лежа, сидя, сбоку, с разворота, из-за головы сверху, снизу с колена.

Перебежки с разной скоростью, со стартовым ускорением, с финишным рывком и на короткие дистанции; одиночные и группой; своевременные и несвоевременные; в чередовании с падениями, прыжками, кувырками и остановками. Маневрирование.

Средства обучения. Перебежки на 10–30 м с изменением скорости и направления. Ложные движения игрока при перебежках: после неожиданной остановки с последующим рывком в другом направлении. Обманное движение корпусом с шагом в одну сторону – уход в другую.

Осаливание. Броски мяча по неподвижной и движущейся мишени или по игроку; из различных исходных положений: стоя на месте, после перемещения, в прыжке, в падении, с колена; Упражнения в метании мяча из положений стоя, с колена; с различных расстояний – 4–15 м; в игроков, совершающих условные перебежки: по прямой, зигзагами, с внезапными остановками, с падениями и т.д.

Содержание программы 7 класс

Знания о физической культуре

Исторические сведения Олимпийских игр древности. Значение Олимпийских игр в развитии мировой истории. Основные причины травматизма. Требования к температурному режиму. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Физическая культура человека. Значение занятий физкультурой для здоровья человека. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физической культурой

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции телосложения. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

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

Организуемые команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием. Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках. Опорные прыжки: прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (девочки). Передвижения по напольному

гимнастическому бревну (девочки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении). Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком и высоком — 1 м). Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика Основы знаний: *Терминология лёгкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по лёгкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка мест занятий. Помощь в судействе.*

Высокий старт. Бег до 60 м. Кросс до 15 мин. Бег с препятствиями. Эстафеты. Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега. Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. Метание теннисного мяча на дальность, цель с 10 м. с разбега. Знания: измерение результатов; подача команд, помощь в оценке результатов. Кроссовая подготовка с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий. Упражнения общей физической подготовки.

Лыжные гонки Основы знаний: *Гигиенические требования при занятиях лыжной подготовкой. Знание терминологии лыжных ходов. Правила и организация соревнований по лыжным гонкам. Помощь в судействе.* Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием на месте и в движении. Подъем “полуелочкой”, “елочкой” и “лесенкой”. Спуск прямо и наискось в основной стойке. Торможение “плугом”. Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем). Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры Основы знаний: *Терминология изучаемой игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу, волейболу, мини - футболу, гандболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.*

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Упражнения общей физической подготовки.

Футбол (мини-футбол). Техника безопасности во время игры в футбол. Передвижения игрока в тройках. Удары по воротам. Обработка катящегося мяча с последующей передачей партнёру. Остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Техника ведения мяча.

Гандбол. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по гандболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка мест занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр.

Плавание *Правила соревнований. Плавание в профессионально – прикладном значении. Известные пловцы Советского Союза и России. Виды техники плавания.* Упражнения для освоения техники плавания кролем на груди.

Технико-тактические действия в избранном виде спорта

Волейбол: Передача мяча сверху в парах, тройках. Верхняя прямая подача. Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Тактика свободного нападения. Комбинации из освоенных элементов (приём-передача-удар). Стойка игрока, передвижения; передачи мяча сверху и снизу; передачи над собой, в парах; передачи мяча из зоны 3 в зоны 2 и 4 через сетку; нижняя прямая подача. подача мяча через сетку от лицевой линии. Двусторонняя игра по упрощённым правилам. Игровые задания.

Интегрированная подготовка, развитие физических качеств. Интегральная подготовка направлена на объединение и комплексную реализацию различных компонентов подготовленности учащихся на уроках физической культуры - технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. В качестве основного средства интегральной подготовки выступают соревновательные упражнения избранного вида спорта, выполняемые в условиях соревнований различного уровня, а также специально-подготовительные упражнения, максимально приближенные по структуре и характеру проявляемых способностей к соревновательным упражнениям. При этом важно соблюдать условия проведения соревнований.

Знания о физической культуре

Олимпийские игры современности. Олимпиада в Сочи- 2014. Первая помощь при травматизме. Требования к температурному режиму на улице и в зимнее время. Понятия ЗОЖ. Значение занятий физкультурой для здоровья человека. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физической культурой.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции телосложения. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики *Основы знаний: Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка и самостраховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений. Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием. Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок назад в стойку в ноги врозь с последующим поворотом на 180° кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. Опорные прыжки: прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (девочки). Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении). Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком и высоком — 1 м). Упражнения общей физической подготовки.*

Легкая атлетика *Основы знаний: Терминология лёгкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по лёгкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка мест занятий. Помощь в судействе.*

Высокий старт. Бег до 60 м. Кросс до 15 мин. Бег с препятствиями. Эстафеты. Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега. Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. Метание теннисного мяча на дальность, цель с 10 м. с разбега. Знания: измерение результатов; подача команд, помощь в оценке результатов. Кроссовая подготовка с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий. Упражнения общей физической подготовки.

Лыжные гонки *Основы знаний: Гигиенические требования при занятиях лыжной подготовкой. Знание терминологии лыжных ходов. Правила и организация соревнований по лыжным гонкам. Помощь в судействе. Техника конькового хода. Повороты переступанием на месте и в движении. Подъем “елочкой” и “лесенкой”. Спуск прямо и наискось в основной и низкой стойке. Передача эстафеты на лыжах. Торможение “плугом”. Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем). Упражнения общей физической подготовки.*

Спортивные игры *Основы знаний: Терминология изучаемой игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу, волейболу, мини - футболу, гандболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.*

Баскетбол. *Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Упражнения общей физической подготовки.*

Футбол (мини-футбол). Техника безопасности во время игры в футбол. Передвижения игрока в тройках. Удары по воротам. Обработка катящегося мяча с последующей передачей партнёру. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Техника ведения мяча.

Плавание Подготовка места для проведения занятий по плаванию. Техника безопасности на занятиях в открытых водоёмах. Олимпийские чемпионы в плавании. Виды техники плавания. Освоение спортивной техники плавания. Упражнения на освоение старта с тумбочки.

Технико-тактические действия в избранном виде спорта

Волейбол: Передача мяча сверху в парах, тройках. Верхняя прямая подача. Нападающий удар в тройках через сетку. Приём мяча подачи по зонам. Тактика свободного нападения. Комбинации из освоенных элементов (приём-передача-удар). Стойка игрока, передвижения; передачи мяча сверху и снизу; передачи над собой, в парах; передачи мяча из зоны 3 в зоны 2 и 4 через сетку; нижняя прямая подача. подача мяча через сетку от лицевой линии. Двусторонняя игра по упрощённым правилам. Выполнение тактических задач.

Содержание программы 9 класс

Знания о физической культуре

Олимпийское движение в дореволюционной России. Первые Олимпийские чемпионы России. Зимние Олимпийские игры. Техника безопасности на занятиях спортом. Особенности климатических условий для занятий спортом. Необходимый двигательный объём для подростка. Понятие «адаптивная физкультура». Гигиенические правила занятий зимними видами спорта. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Организация активного отдыха.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Организация и проведение соревновательных упражнений. Оценка эффективности занятий физической культурой.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции телосложения. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики *Основы знаний: Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий, соблюдение безопасности. Основы выполнения гимнастических упражнений.* Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием. Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; Опорные прыжки: прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (девочки). Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении). Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком и высоком — 1 м). Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика *Основы знаний: Терминология лёгкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по лёгкой атлетике. Техника безопасности при поведении соревнований и занятий. Подготовка мест занятий. Помощь в судействе.*

Высокий старт. Бег до 60 м. Кросс до 15 мин. Бег с препятствиями. Эстафеты. Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега. Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. Метание теннисного мяча на дальность,

цель с 10 м. с разбега. Знания: измерение результатов; подача команд, помощь в оценке результатов. Кроссовая подготовка с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий. Упражнения общей физической подготовки.

Лыжные гонки *Основы знаний: Гигиенические требования при занятиях лыжной подготовкой. Знание терминологии лыжных ходов. Правила и организация соревнований по лыжным гонкам. Помощь в судействе. Одновременный бесшажный ход. Повороты переступанием на месте и в движении. Подъем “елочкой” и “лесенкой”. Спуск прямо и наискось в основной стойке. Торможение “плугом”. Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем). Упражнения общей физической подготовки.*

Спортивные игры *Основы знаний: Терминология изучаемой игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу, волейболу, мини - футболу, гандболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.*

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Упражнения общей физической подготовки.

Футбол (мини-футбол). Техника безопасности во время игры в футбол. Передвижения игрока в тройках. Удары по воротам. Обработка катящегося мяча с последующей передачей партнёру. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Техника ведения мяча.

Плавание *Подготовка мест для проведения соревнований по плаванию. Техника безопасности на занятиях в открытых водоёмах. Правила оказания первой медицинской помощи при опасности на воде. Олимпийские чемпионы в плавании. Виды техники плавания. Упражнения для освоения спортивной техники плавания брассом. Правила соревнований по плаванию. Эстафеты в плавании.*

Технико-тактические действия в избранном виде спорта

Волейбол: Передача мяча сверху в парах, тройках. Верхняя прямая подача. Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Игра по упрощённым правилам. Тактика свободного нападения. Комбинации из освоенных элементов (приём-передача-удар). Игра в нападение через 3, 4-ю зоны. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ,
ОТВОДИМЫХ НА ИЗУЧЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ.**

№	ВИД ПРОГРАМНОГО МАТЕРИАЛА	5-9 КЛАССЫ				
Классы		5	6	7	8	9
I	Теоретическая часть	В процессе уроков				
1.1	Основы знаний о физической культуре					
II	Базовая часть	80	80	77	44	77
2.1	Гимнастика	10	10	10	10	10
2.2	Легкая атлетика	27	27	27	28	25
2.3	Лыжная подготовка	20	20	20	20	20
2.4	Баскетбол	24	24	20	21	23
III	Вариативная часть	25	25	28	26	28
3.1	Плавание	3	3	3	2	3
3.2	Футбол(мини-футбол)			5	5	5
3.3	Лапта	4	4			
3.4	Спортивные игры (волейбол)	18	18	17	17	20
3.5	Гандбол			3	2	
Итого		68	68	68	68	68

Приложение к рабочей программе
учебного
предмета « Физическая культура » 7 Б класс
2021-2022 учебный год

Календарно - тематическое планирование уроков

Предмет физическая культура
Класс 7 Б
Учитель Мякотных А.Л.
Количество часов всего: 68, в неделю 2

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

Учебник: Физическая культура. 7-8 кл. Матвеев А.П. Просвещение, 2017 г
(название, автор, издательство, год издания)

Дополнительная литература В.И. Виненко Физкультура 5-11 классы Г.И. Бергер
Ю.Г. Бергер Уроки физкультуры. В.И. Ляха, Л.Е. Любомирского, Г.Б. Мейксона.
(название, автор, издательство, год издания)

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

Учебник: Физическая культура. 7-8 кл. Матвеев А.П. Просвещение, 2017 г
(название, автор, издательство, год издания)

Дополнительная литература В.И. Виненко Физкультура 5-11 классы Г.И. Бергер
Ю.Г. Бергер Уроки физкультуры. В.И. Ляха, Л.Е. Любомирского, Г.Б. Мейксона.
(название, автор, издательство, год издания)

7Б

№ уро ка	Тема урока	Кол-во часов	Дата		Примечание
			План	Факт	
Ичетверть					
Лёгкая атлетика. 10 часов Кроссовая подготовка. 2часа. Баскетбол. 6часов					
1	Техника безопасности на уроке по лёгкой атлетике. Вводный урок. <i>Теория.Физическая культура и её значение в формирование здорового образа жизни современного человека.</i> Понятие о технике бега, старте, финише. Техника спринтерского бега. <i>Теория. Исторические сведения Олимпийских игр древности.</i>	1			
			1.09		
2	Бег на короткие дистанции. Низкий старт. Бег до 60 м. Учёт в беге на 30 м. <i>Подготовка мест занятий. Помощь в судействе.</i>	1			
			2.09		
3	Бег на средние дистанции. Круговая тренировка. <i>Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.</i>	1			
			8.09		
4	Бег по дистанции. Тактика бега на средние дистанции. Передача эстафетной палочки. <i>Основные причины травматизма бег 3x10м</i>	1			
			9.09		
5	Линейная эстафета. Бег на результат 60 метров. Учёт. <i>Гигиенические правила занятий физическими упражнениями.</i>	1			
			15.09		
6	Техника прыжка в длину с разбега. Обучение технике отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги».	1			
			16.09		
7	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Совершенствование техники разбега для прыжка.	1			
			22.09		
8	Прыжок в длину с разбега. Совершенствование техники приземления. <i>История физической культуры.</i>	1			
			23.09		
9	Техника метание мяча 150 гр. с разбега. Учёт в беге на 2000м.	1			
			29.09		
10	Метание мяча 150 гр. с разбега. <i>Правила соревнований по метанию. Помощь в судействе.</i> Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п. Метание теннисного мяча. Учёт.	1			
			30.09		
Кроссовая подготовка. 2 часа					
11	Учёт в беге 1000 м. (мальчики) и 500 м	1			

	<i>(девочки). Теория. Понятие термина «физическая культура».</i>		6.10		
12	Минутный бег. Бег с преодолением препятствий. Понятие смешанного передвижения. Бег с преодолением препятствий. Кросс до 16 мин. Длительный бег. Прыжок в длину с места. Учёт.	1	7.10		
Баскетбол. 6 часов					
13	Баскетбол. Техника передачи мяча в парах. Решение игровых задач с помощью двигательных действий. <i>Значение занятий физкультурой для здоровья человека.</i> Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр. Поддачи и передачи.	1	13.10		
14	Техника ведение мяча в движении. Остановка двумя шагами и прыжком. <i>Теория. Режим дня школьника. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа. Учёт</i>	1	14.10		
15	Техника бросков в корзину. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м. Остановка прыжком. Подтягивание на перекладине. Учёт. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.	1	20.10		
16	Учебно-тренировочная игра. Перехват мяча. Наклон вперёд из положения сидя. Учёт.	1	21.10		
17	Техника ловли мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков.	1	27.10		
18	<i>Сбор информации для проекта. Учебная 2х сторонняя игра.</i>		28.10		
II- четверть Баскетбол-8 часов Гимнастика с элементами акробатики. 6 часов					
1	Сочетание приёмов «ведение-остановка—бросок». Бросок двумя руками от головы с места.	1	10.11		
2	Стойка и передвижение игрока. Физическая подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	11.11		
3	Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Упр. на овладение и совершенствование техники перемещений и владения мячом.	1	17.11		

4	Упр. с мячом, выполняемые в сочетании с бегом, прыжками. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений. Двусторонняя игра.	1	18.11		
5	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	24.11		
6	Ведение мяча с изменением скорости. <i>Теория. Базовые понятия ЗОЖ. Физическая культура человека. Правила соревнований по баскетболу. Помощь в судействе.</i>	1	25.11		
7	Передача одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением соперника.	1	1.12		
8	Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Тройной прыжок с места. Учёт. Игровые задания 2:1, 3:1, 3:3. <i>Правила и организация проведения соревнований по баскетболу.</i>	1	2.12		

9	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Висы. Самостраховка. Акробатика. Подтягивание в висе. Челночный бег 3x10 м. Учёт.	1			
			8.12		
10	Акробатика. Стойка на лопатках. Лазание по канату.	1	9.12		
11	Акробатика., лазание по канату. <i>Теория. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.</i>	1	15.12		
12	Опорный прыжок. Равновесие на одной. Комбинация из изученных элементов.	1	16.12		
13	Опорный прыжок. Комбинации. Выпад вперед; кувырок вперед. Наклон из положения сидя. Учёт.		22.12		
14	<i>Мальчики:</i> кувырок вперед в стойку на лопатках стойка на голове с согнутыми ногами <i>Девочки:</i> кувырок назад в полушпагат. Шаги по бревну (танцевальные)	1	23.12		
15	Выполнение комбинации из изученных упр.	1	29.12		

3 четверть Лыжная подготовка. 14 часов Волейбол 6 часов					
1	Техника безопасности на лыжах. Скользящий шаг. Техника одновременный одношажный ход. <i>Гигиенические требования при занятиях лыжной подготовкой. Температурный режим.</i> Техника поворотов переступанием на месте и в движении. «Гонки свыбыванием».	1	12.01		
2	Техника подъема в гору скользящим шагом. Попеременно двухшажный ход.	1	13.01		
3	Техника одновременно бесшажный ход. Повороты на месте.	1	19.01		
4	Техника одновременно одношажный ход. Торможение на месте.	1	20.01		
5	Техника одновременный двухшажный ход. Игра: «Карельская гонка» Физическая подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	26.01		
6	Изучение полуконьковый ход. Торможение	1	27.01		
7	в движении.		2.02		
8	Изучение Коньковый ход. Повороты на месте и в движении	1	3.02		
9	Спуски с горы . Подемы.		9.01		
10	Преодоление бугров и впадин при спуске. Прохождение дистанции 2000м.	1	10.02		
11	Техника спуска прямо в основной стойке.	1	16.02		
12	Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 2000м и 3000м		17.02		
13	Прохождение дистанции 5000м. <i>Правила и организация лыжных прогулок.</i>	1	24.02		
14	Прохождение учебной дистанции на результат. . Правила соревнований по лыжным гонкам. Помощь в судействе	1	2.03		
15	Техника передачи мяча двумя руками сверху вперёд . Бросок набивного мяча. Учёт. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд.	1	303		
16	Прямая нижняя прямая подача через сетку. Прыжок в длину с места. Учёт. Прием и передача мяча снизу. Учебная игра.	1	9.03		
17	Прием и передача мяча сверху двумя руками. Физическая подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	10.03		
18	Прямая верхняя подача через сетку. Пресс	1	16.03		

	за 1 мин. Учёт. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.				
19	Игровые задания с ограниченным числом игроков- (3:3)	1	17.03		
20	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Двусторонняя игра длительностью 15 мин. мин. Прыжок в длину с места. Учёт.	1	23.03		
21		1	24.03		
4 четверть волейбол 3часа Лёгкая атлетика. 9 часов Мини-футбол 2 плавание 2часа					
1	Прием и передача мяча сверху двумя руками.2х-сторонняя игра.	1	6.04		
2	Двусторонняя игра длительностью 15 мин.	1	7.04		
3	Передача мяча по кругу .Учебная 2х-сторонняя		13.04		
4	Техника безопасности на лёгкой атлетике. Высокий старт. Бег по пересечённой местности. <i>Значение Олимпийских игр в развитии мировой истории.</i>	1	14.04		
5	Кросс 1500 м и 2000 м. Финиширование в беге на длинные дистанции. <i>Организация и проведение пеших туристских походов.</i>	1	20.04		
6	Финиширование в беге на короткие дистанции. Учёт в беге на 30 м. Прыжок в длину способом «согнув ноги».Челночный бег 3х10м	1	21.04		
7	Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки. Кросс 1500м. Учёт.	1	27.04		
8	<i>Теория. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</i> Метание.	1	28.04		
9	Эстафетный бег. Кросс 1000 м. Учёт. <i>Правила соревнований по лёгкой атлетике</i>	1	4.05		
10	Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Учёт	1	5.05		
11	Техника передачи эстафетной палочки в беге на короткие дистанции.	1	11.05		
12	Кросс 500 м. Учёт. <i>Помощь в судействе кроссовых дистанций.</i> Прыжок в длину .	1	12.05		
13	Техника безопасности на футболе. Передвижения игрока во время игры. Техника удара внутренней стороной стопы.	1	18.05		

14	Остановка катящегося мяча подошвой. <i>Правила соревнований по мини-футболу.</i> <i>Помощь в судействе.</i>	1	19.05		
15	Физическая подготовка к сдаче нормативов ГТО. Плавание на Олимпийских играх. Специальные упр. для обучения технике кроля на груди.	1	25.05		
16	<i>Правила поведения на воде. Требования к температурному режиму.</i> Специальные упр-я для освоения техники кроля на спине.	1	26.05		
			.		

Итого 70 уроков

Таблица 6

Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет

№ п /п	Физи- ческие спос- обнос- ти	Контрольное Упражнение (тест)	Возраст лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низк ий	Средний	Высок ий	Низки й	Средний	Высок ий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3	6,1—5,5	5,0	6,4	6,3—5,7	5,1
			12	6,0	5,8—5,4	4,9	6,3	6,2—5,5	5,0
			13	5,9	5,6—5,2	4,8	6,2	6,0—5,4	5,0
			14	5,8	5,5—5,1	4,7	6,1	5,9—5,4	4,9
			15	5,5	5,3—4,9	4,5	6,0	5,8—5,3	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	11	9,7	9,3—8,8	8,5	10,1	9,7—9,3	8,9
			12	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,6—9,1	8,8
			13	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,5—9,0	8,7
			14	9,0	8,7—8,3	8,0	9,9	9,4—9,0	8,6
			15	8,6	8,4—8,0	7,7	9,7	9,3—8,8	8,5
3	Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140	160—180	195	130	150—175	185
			12	145	165—180	200	135	155—175	190
			13	150	170—190	205	140	160—180	200
			14	160	180—195	210	145	160—180	200
			15	175	190—205	220	155	165—185	205
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900	1000—1100	1300	700	850—1000	1100
			12	950	1100—1200	1350	750	900—1050	1150
			13	1000	1150—1250	1400	800	950—1100	1200
			14	1050	1200—1300	1450	850	1000—1150	1250
			15	1100	1250—1350	1500	900	1050—1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	2	6—8	10	4	8—10	15
			12	2	6—8	10	5	9—11	16
			13	2	5—7	9	6	10—12	18
			14	3	7—9	11	7	12—14	20
			15	4	8—10	12	7	12—14	20
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол- во раз (мальчики)	11	1	4—5	6			
			12	1	4—6	7			
			13	1	5—6	8			
			14	2	6—7	9			
			15	3	7—8	10			

		на низкой	11				4	10—14	19
		перекладине	12				4	11—15	20
		из вися	13				5	12—15	19
		лежа, кол-во	14				5.	13—15	17
		раз	15				5	12—13	16
		(девочки)							

Приложение к рабочей программе
учебного предмета « Физическая культура »

8 класс

2021 -2022 учебный год

Календарно - тематическое планирование уроков

Предмет физическая культура

Класс 8А, 8Б

Учитель Мякотных А.Л.

Количество часов всего: 68, в неделю 2

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

Учебник: Физическая культура. 7-8 кл. Матвеев А.П. Просвещение, 2017 г
(название, автор, издательство, год издания)

Дополнительная литература В.И. Виненко Физкультура 5-11 классы Г.И. Бергер
Ю.Г. Бергер Уроки физкультуры. В.И. Ляха, Л.Е. Любомирского, Г.Б. Мейксона.
(название, автор, издательство, год издания)

8А

№ уро ка	Тема урока	Кол-во часов	Дата		Примечание
			План	Факт	
Ичетверть					
Лёгкая атлетика. 10 часов Кроссовая подготовка. 2часа. Баскетбол. 6часов					
1	Техника безопасности на уроке по лёгкой атлетике. Вводный урок. <i>Теория.Физическая культура и её значение в формирование здорового образа жизни современного человека.</i> Понятие о технике бега, старте, финише. Техника спринтерского бега. <i>Теория. Исторические сведения Олимпийских игр древности.</i>	1	A 1.09		
2	Бег на короткие дистанции. Низкий старт. Бег до 60 м. Учёт в беге на 30 м. <i>Подготовка мест занятий. Помощь в судействе.</i>	1	A 7.09		
3	Бег на средние дистанции. Круговая тренировка. <i>Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.</i>	1	A8.09		
4	Бег по дистанции. Тактика бега на средние дистанции. Передача эстафетной палочки. <i>Основные причины травматизма бег 3x10м</i>	1	A.14..09		
5	Линейная эстафета. Бег на результат 60 метров. Учёт. <i>Гигиенические правила занятий физическими упражнениями.</i>	1	A.15.09		
6	Техника прыжка в длину с разбега. Обучение технике отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги».	1	A.21.09		
7	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Совершенствование техники разбега для прыжка.	1	A.22.09		
8	Прыжок в длину с разбега.	1	A.28.09		

	Совершенствование техники приземления. <i>История физической культуры.</i>				
9	Техника метание мяча 150 гр. с разбега. Учёт в беге на 2000м.	1	A.29.09		
10	Метание мяча 150 гр. с разбега. <i>Правила соревнований по метанию. Помощь в судействе.</i> Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п. Метание теннисного мяча. Учёт.	1	A.5.10		
Кроссовая подготовка. 2 часа					
11	Учёт в беге 1000 м. (мальчики) и 500 м (девочки). Теория. Понятие термина «физическая культура».	1	A.6.10		
12	Минутный бег. Бег с преодолением препятствий. Понятие смешанного передвижения. Бег с преодолением препятствий. Кросс до 16 мин. Длительный бег. Прыжок в длину с места. Учёт.	1	A.12.10		
Баскетбол. 6 часов					
13	Баскетбол. Техника передачи мяча в парах. Решение игровых задач с помощью двигательных действий. <i>Значение занятий физкультурой для здоровья человека.</i> Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр. Поддачи и передачи.	1	A.13.10		
14	Техника ведение мяча в движении. Остановка двумя шагами и прыжком. <i>Теория. Режим дня школьника. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа. Учёт</i>	1	A.19.10		
15-16-17	Техника бросков в корзину. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м. Остановка прыжком. Подтягивание на перекладине. Учёт. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.	3	A.20.10 A 26 10 A 27 10		

II- четверть Баскетбол-8часов Гимнастика с элементами акробатики. 8 часов					
1	Сочетание приёмов «ведение-остановка—бросок». Бросок двумя руками от головы с места.	1	A.9.11		
2	Стойка и передвижение игрока. Физическая подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	A.10.11		
3	Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Упр. на овладение и совершенствование техники перемещений и владения мячом.	1	A.16.11		
4	Упр. с мячом, выполняемые в сочетании с бегом, прыжками. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений. Двусторонняя игра.	1	A.17.11		
5	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	A.23.11		
6	Ведение мяча с изменением скорости. <i>Теория. Базовые понятия ЗОЖ. Физическая культура человека. Правила соревнований по баскетболу. Помощь в судействе.</i>	1	A.24.11		
7	Передача одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением соперника.	1	A.30.11		
8	Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Тройной прыжок с места. Учёт. Игровые задания 2:1, 3:1, 3:3. <i>Правила и организация проведения соревнований по баскетболу.</i>	1	A.1.12		

9	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Висы. Самостраховка. Акробатика. Подтягивание в висе. Челночный бег 3x10 м. Учёт.	1	A.7.12		
10-11	Акробатика. Стойка на лопатках. Лазание по канату. <i>Теория. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.</i>	2	A.8.12 A 14 12		
12	Опорный прыжок. Равновесие на одной; Выпад вперед; кувырок вперед. Наклон из положения сидя. Учёт.	1	A.15.12		

13	Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами Девочки: кувырок назад в полушпагат. Шаги по бревну (танцевальные)	1	A.21.12		
14	Акробатика. Комбинация изученных элементов. <i>Учёт в выполнении элементов.</i>	1	A22.12		
15		1	29.12		
3 четверть Лыжная подготовка. 14 часов Волейбол 6 часов					
1	Техника безопасности на лыжах. Скользкий шаг. Техника одновременный одношажный ход. <i>Гигиенические требования при занятиях лыжной подготовкой. Температурный режим.</i> Техника поворотов переступанием на месте и в движении. «Гонки с выбыванием».	1	A.11.01		
2	Техника подъема в гору скользким шагом. Попеременно двухшажный ход.	1	A.12.01		
3	Техника одновременно бесшажный ход. Повороты на месте.	1	A.18.01		
4	Техника одновременно одношажный ход. Торможение на месте.	1	A.19.01		
5	Техника одновременный двухшажный ход. Игра: «Карельская гонка» Физическая подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	A.25.01		
6-7	Изучение полуконьковый ход. Торможение в движении.	2	A.26-.1.02		
8-9	Изучение Коньковый ход. Повороты на месте и в движении.	2	A.2-.9 .02		
10	Преодоление бугров и впадин при спуске. Прохождение дистанции 2000м.	1	A.15.02		
11-12	Техника спуска прямо в основной стойке. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 2000м и 3000м	2	A.16.-22.02		
13	Прохождение дистанции 5000м. <i>Правила и организация лыжных прогулок.</i>	1	A.1.03		
14	Прохождение учебной дистанции на результат. . <i>Правила соревнований по лыжным гонкам. Помощь в судействе</i>	1	A.2.03		
15	Техника передачи мяча двумя руками сверху вперёд. Бросок набивного мяча.	1	A.9.03		

	Учёт. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд.				
16	Прямая нижняя прямая подача через сетку. Прыжок в длину с места. Учёт. Прием и передача мяча снизу. Учебная игра.	1	A.15.03		
17	Прием и передача мяча сверху двумя руками. Физическая подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	A.16.03		
18	Прямая верхняя подача через сетку. Пресс за 1 мин. Учёт. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1	A.22.03		
19	Игровые задания с ограниченным числом игроков- (3:3)	1	A.23.03		
20	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Двусторонняя игра длительностью 15 мин. Прыжок в длину с места. Учёт.	1	A.5.04		
4 четверть волейбол 3 часа Лёгкая атлетика. 9 часов Мини-футбол 4 плавание 2 часа					
1	Прием и передача мяча сверху двумя руками.	1	A.6.04		
2-3	Двусторонняя игра длительностью 15 мин. Мин.	2	A 12 13 .04		
4	Техника безопасности на лёгкой атлетике. Высокий старт. Бег по пересечённой местности. <i>Значение Олимпийских игр в развитии мировой истории.</i>	1	A.19.04		
5	Кросс 1500 м и 2000 м. Финиширование в беге на длинные дистанции. <i>Организация и проведение пеших туристских походов.</i>	1	A.20.04		
6	Финиширование в беге на короткие дистанции. Учёт в беге на 30 м. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Челночный бег 3x10м	1	A.26.04		
7-8	Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки. Кросс 1500м. Учёт. <i>Теория. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</i> Метание.	2	A.27 4.05		

9-10	Эстафетный бег. Кросс 1000 м. Учёт. <i>Правила соревнований по лёгкой атлетике. Помощь в судействе. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Учёт</i>	2	A11. 17.05		
11-12	Техника передачи эстафетной палочки в беге на короткой дистанции. Кросс 500 м. Учёт. <i>Помощь в судействе кроссовых дистанций. Прыжок в длину .</i>	2	A18 24 05		
13-14	Техника безопасности на футболе. Передвижения игрока во время игры. Техника удара внутренней стороной стопы.	2	A.25.05 31.05		
15-16	Остановка катящегося мяча подошвой. Плавание на Олимпийских играх. Спец упр для освоения техники кроля на спине и груди. Правила поведения на воле. <i>Правила соревнований по мини-футболу. Помощь в судействе.</i>	2			

Приложение к рабочей программе
учебного предмета « Физическая культура »

8 Бкласс

2021 -2022 учебный год

Календарно - тематическое планирование уроков

Предмет физическая культура

Класс 8Б

Учитель Мякотных А.Л.

Количество часов всего: 68, в неделю 2

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

Учебник: Физическая культура. 7-8 кл. Матвеев А.П. Просвещение, 2017 г
(название, автор, издательство, год издания)

Дополнительная литература В.И. Виненко Физкультура 5-11 классы Г.И. Бергер
Ю.Г. Бергер Уроки физкультуры. В.И. Ляха, Л.Е. Любомирского, Г.Б. Мейксона.
(название, автор, издательство, год издания)

8 Б

№ уро ка	Тема урока	Кол-во часов	Дата		Примечание
			План	Факт	
Ичетверть					
Лёгкая атлетика. 10 часов Кроссовая подготовка. 2 часа. Баскетбол. 6 часов					
1	Техника безопасности на уроке по лёгкой атлетике. Вводный урок. <i>Теория. Физическая культура и её значение в формирование здорового образа жизни современного человека.</i> Понятие о технике бега, старте, финише. Техника спринтерского бега. <i>Теория. Исторические сведения Олимпийских игр древности.</i>	1	A 3.09		
2	Бег на короткие дистанции. Низкий старт. Бег до 60 м. Учёт в беге на 30 м. <i>Подготовка мест занятий. Помощь в судействе.</i>	1	A 5.09		
3	Бег на средние дистанции. Круговая тренировка. <i>Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.</i>	1	A10.09		
4	Бег по дистанции. Тактика бега на средние дистанции. Передача эстафетной палочки. <i>Основные причины травматизма бег 3x10м</i>	1	A.12 .09		
5	Линейная эстафета. Бег на результат 60 метров. Учёт. <i>Гигиенические правила занятий физическими упражнениями.</i>	1	A.15.09		
6	Техника прыжка в длину с разбега. Обучение технике отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги».	1	A.18.09		
7	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Совершенствование техники разбега для прыжка.	1	A.22.09		
8	Прыжок в длину с разбега.	1	A.25.09		

	Совершенствование техники приземления. <i>История физической культуры.</i>				
9	Техника метание мяча 150 гр. с разбега. Учёт в беге на 2000м.	1	A.29.09		
10	Метание мяча 150 гр. с разбега. <i>Правила соревнований по метанию. Помощь в судействе.</i> Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п. Метание теннисного мяча. Учёт.	1	A.2.10		
Кроссовая подготовка. 2 часа					
11	Учёт в беге 1000 м. (мальчики) и 500 м (девочки). Теория. Понятие термина «физическая культура».	1	A.6.10		
12	Минутный бег. Бег с преодолением препятствий. Понятие смешанного передвижения. Бег с преодолением препятствий. Кросс до 16 мин. Длительный бег. Прыжок в длину с места. Учёт.	1	A.9.10		
Баскетбол. 6 часов					
13	Баскетбол. Техника передачи мяча в парах. Решение игровых задач с помощью двигательных действий. <i>Значение занятий физкультурой для здоровья человека.</i> Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр. Поддачи и передачи.	1	A.13.10		
14	Техника ведение мяча в движении. Остановка двумя шагами и прыжком. <i>Теория. Режим дня школьника. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа. Учёт</i>	1	A.16.10		
15-16-17	Техника бросков в корзину. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м. Остановка прыжком. Подтягивание на перекладине. Учёт. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.	3	A.20.10 A 23 10 A 27 10		
18	Учебно-тренировочная игра. Перехват мяча. Наклон вперёд из положения сидя. Учёт. Техника ловли мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. <i>Сбор информации для проекта.</i>	1	A.30 10		

II- четверть Баскетбол-8часов Гимнастика с элементами акробатики. 8 часов					
1	Сочетание приёмов «ведение-остановка—бросок». Бросок двумя руками от головы с места.	1	A.12.11		
2	Стойка и передвижение игрока. Физическая подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	A.14.11		
3	Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Упр. на овладение и совершенствование техники перемещений и владения мячом.	1	A.19.11		
4	Упр. с мячом, выполняемые в сочетании с бегом, прыжками. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений. Двусторонняя игра.	1	A.21.11		
5	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	A.26.11		
6	Ведение мяча с изменением скорости. <i>Теория. Базовые понятия ЗОЖ. Физическая культура человека. Правила соревнований по баскетболу. Помощь в судействе.</i>	1	A.28.11		
7	Передача одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением соперника.	1	A.3.12		
8	Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Тройной прыжок с места. Учёт. Игровые задания 2:1, 3:1, 3:3. <i>Правила и организация проведения соревнований по баскетболу.</i>	1	A.5.12		

9	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Висы. Самостраховка. Акробатика. Подтягивание в висе. Челночный бег 3x10 м. Учёт.	1	A.10.12		
10-11	Акробатика. Стойка на лопатках. Лазание по канату. <i>Теория. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.</i>	2	A.12 1712		
12	Опорный прыжок. Равновесие на одной; Выпад вперед; кувырок вперед. Наклон из положения сидя. Учёт.	1	A.19.12		
13	<i>Мальчики:</i> кувырок вперед в стойку на	1	A.24.12		

	лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами <i>Девочки:</i> кувырок назад в полушпагат. Шаги по бревну (танцевальные)				
14	Акробатика. Комбинация изученных элементов. <i>Учёт в выполнении элементов.</i>	1	A26		
3 четверть Лыжная подготовка. 14 часов Волейбол 6 часов					
1	Техника безопасности на лыжах. Скользкий шаг. Техника одновременный одношажный ход. <i>Гигиенические требования при занятиях лыжной подготовкой. Температурный режим.</i> Техника поворотов переступанием на месте и в движении. «Гонки с выбыванием».	1	A.12.01		
2	Техника подъема в гору скользким шагом. Попеременно двухшажный ход.	1	A.15.01		
3	Техника одновременно бесшажный ход. Повороты на месте.	1	A.19.01		
4	Техника одновременно одношажный ход. Торможение на месте.	1	A.22.01		
5	Техника одновременный двухшажный ход. Игра: «Карельская гонка» Физическая подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	A.26.01		
6-7	Изучение полуконьковый ход. Торможение в движении.	2	A.29.2.02		
8-9	Изучение Коньковый ход. Повороты на месте и в движении.	2	A.5.9.02		
10	Преодоление бугров и впадин при спуске. Прохождение дистанции 2000м.	1	A.12.02		
11-12	Техника спуска прямо в основной стойке. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 2000м и 3000м	2	A.16.19.02		
13	Прохождение дистанции 5000м. <i>Правила и организация лыжных прогулок.</i>	1	A.26.02		
14	Прохождение учебной дистанции на результат. . Правила соревнований по лыжным гонкам. Помощь в судействе	1	A.2.03		
15	Техника передачи мяча двумя руками сверху вперёд. Бросок набивного мяча. Учёт. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд.	1	A.5.03		
16	Прямая нижняя прямая подача через сетку.	1	A.9.03		

	Прыжок в длину с места. Учёт. Прием и передача мяча снизу. Учебная игра.				
17	Прием и передача мяча сверху двумя руками. Физическая подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	A.12.03		
18	Прямая верхняя подача через сетку. Пресс за 1 мин. Учёт. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1	A.16.03		
19	Игровые задания с ограниченным числом игроков- (3:3)	1	A.19.03		
20	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Двусторонняя игра длительностью 15 мин. Прыжок в длину с места. Учёт.	1	A.30.03		
4 четверть волейбол 3 часа Лёгкая атлетика. 9 часов Мини-футбол 4 плавание 2 часа					
1	Прием и передача мяча сверху двумя руками.	1	A.2.04		
2-3	Двусторонняя игра длительностью 15 мин. Мин.	2	A 1 3 .04		
4	Техника безопасности на лёгкой атлетике. Высокий старт. Бег по пересечённой местности. <i>Значение Олимпийских игр в развитии мировой истории.</i>	1	A.8.04		
5	Кросс 1500 м и 2000 м. Финиширование в беге на длинные дистанции. <i>Организация и проведение пеших туристских походов.</i>	1	A.10.04		
6	Финиширование в беге на короткие дистанции. Учёт в беге на 30 м. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Челночный бег 3x10м	1	A.15.04		
7-8	Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки. Кросс 1500м. Учёт. <i>Теория. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</i> Метание.	2	A.17.22.04		
9-10	Эстафетный бег. Кросс 1000 м. Учёт. <i>Правила соревнований по лёгкой атлетике. Помощь в судействе.</i> Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Учёт	2	A24.29.04		

11-12	Техника передачи эстафетной палочки в беге на короткой дистанции. Кросс 500 м. Учёт. <i>Помощь в судействе кроссовых дистанций.</i> Прыжок в длину .	2	A.4.05.11.05		
13-14	Техника безопасности на футболе. Передвижения игрока во время игры. Техника удара внутренней стороной стопы.	2	A.14.05 18.05		
15-16	Остановка катящегося мяча подошвой. Плавание на Олимпийских играх. Спец упр для освоения техники кроля на спине и груди. Правила поведения на воле. <i>Правила соревнований по мини-футболу.</i> <i>Помощь в судействе.</i>	2	A.21-25.05		

Приложение к рабочей программе
учебного предмета « Физическая культура »
9 класс
2021-2022 учебный год

Календарно - тематическое планирование уроков

Предмет физическая культура
Класс 9А,
Учитель Мякотных А.Л.
Количество часов всего: 68, в неделю 2

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

Учебник: Физическая культура. 5-7 кл. М.Я. Виленский, И.М. Туревский.
Просвещение, 2018 г
(название, автор, издательство, год издания)

Дополнительная литература В.И. Виненко Физкультура 5-11 классы Г.И. Бергер
Ю.Г. Бергер Уроки физкультуры. В.И. Ляха, Л.Е. Любомирского, Г.Б. Мейксона.
(название, автор, издательство, год издания)

Календарно-тематическое планирование материала по физической культуре в 9-А классе (68 часов)

на 2020-2021 учебный год

Учебник: Физическая культура. 8-9 кл. М.Я. Виленский, И.М. Туревский. Просвещение 2018 г.

Учитель: Мякотных. А. Л.

№ уро ка	Тема урока	Кол-во часов	Дата		Примечание
			План	Факт	
И четверть					
Лёгкая атлетика. 10 часов Кроссовая подготовка. 2 часа. Баскетбол. 6 часов					
1	Техника безопасности на уроке по лёгкой атлетике. Вводный урок. <i>Теория. Физическая культура и её значение в формирование здорового образа жизни современного человека.</i> Понятие о технике бега, старте, финише. Техника спринтерского бега. <i>Теория. Исторические сведения Олимпийских игр древности.</i>	1	2.09		
2	Бег на короткие дистанции. Низкий старт. Бег до 60 м. Учёт в беге на 30 м. <i>Подготовка мест занятий. Помощь в судействе.</i>	1	309		
3	Бег на средние дистанции. Круговая тренировка. <i>Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.</i>	1	9.09		
4	Бег по дистанции. Тактика бега на средние дистанции. Передача эстафетной палочки. <i>Основные причины травматизма бег 3x10м</i>	1	10.09		
5	Линейная эстафета. Бег на результат 60 метров. Учёт. <i>Гигиенические правила занятий физическими упражнениями.</i>	1	16.09		
6	Техника прыжка в длину с разбега. Обучение технике отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги».	1	17.09		
7	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Совершенствование техники разбега для прыжка.	1	23.09		
8	Прыжок в длину с разбега.	1	24.09		

	Совершенствование техники приземления. <i>История физической культуры.</i>				
9	Техника метание мяча 150 гр. с разбега. Учёт в беге на 2000м.	1	30.09		
10	Метание мяча 150 гр. с разбега. <i>Правила соревнований по метанию. Помощь в судействе.</i> Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п. Метание теннисного мяча. Учёт.	1	1.09		
Кроссовая подготовка. 2 часа					
11	Учёт в беге 1000 м. (мальчики) и 500 м (девочки). Теория. Понятие термина «физическая культура».	1	7.10		
12	Минутный бег. Бег с преодолением препятствий. Понятие смешанного передвижения. Бег с преодолением препятствий. Кросс до 16 мин. Длительный бег. Прыжок в длину с места. Учёт.	1	8.10		
Баскетбол. 6 часов					
13	Баскетбол. Техника передачи мяча в парах. Решение игровых задач с помощью двигательных действий. <i>Значение занятий физкультурой для здоровья человека.</i> Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр. Поддачи и передачи.	1	14.10		
14	Техника ведение мяча в движении. Остановка двумя шагами и прыжком. Теория. Режим дня школьника. .Сгибание разгибание рук в упоре лёжа. Учёт	1	15.10		
15	Техника бросков в корзину. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м. Остановка прыжком. Подтягивание на перекладине. Учёт. Решение задач игровой и соревновательной	1	21.10		
16	деятельности с помощью двигательных действий.		22.10		
17	Учебно-тренировочная игра. Перехват мяча. Наклон вперёд из положения сидя. Учёт.	1	28.10		
18	Техника ловли мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков.		29.10		

	Сбор информации для проекта.				
II- четверть Баскетбол-8часов Гимнастика с элементами акробатики. 8 часов					
1	Сочетание приёмов «ведение-остановка— бросок». Бросок двумя руками от головы с места.	1	11.11		
2	Стойка и передвижение игрока. Физическая подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	12.11		
3	Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Упр. на овладение и совершенствование техники перемещений и владения мячом.	1	18.11		
4	Упр. с мячом, выполняемые в сочетании с бегом, прыжками. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений. Двусторонняя игра.	1	19.11		
5	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	25.11		
6	Ведение мяча с изменением скорости. <i>Теория. Базовые понятия ЗОЖ. Физическая культура человека. Правила соревнований по баскетболу. Помощь в судействе.</i>	1	26.11		
7	Передача одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением соперника.	1	2 12		
8	Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Тройной прыжок с места. Учёт. Игровые задания 2:1, 3:1, 3:3. <i>Правила и организация проведения соревнований по баскетболу.</i>	1	3.12		

9	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Висы. Самостраховка. Акробатика. Подтягивание в висе. Челночный бег 3х10 м. Учёт.	1	9.12		
10	Акробатика. Стойка на лопатках. Лазание по канату. <i>Теория. Опорно-двигательный</i>	1	10.12		
11	<i>аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.</i>		16.12		
12	Опорный прыжок. Равновесие на одной;	1	17.12		
13	Выпад вперед; кувырок вперед. Наклон из положения сидя. Учёт.		23.12		

14	Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами	1	24.12		
3 четверть Лыжная подготовка. 14 часов Волейбол 6 часов					
1	Техника безопасности на лыжах. Скользящий шаг. Техника одновременный одношажный ход. <i>Гигиенические требования при занятиях лыжной подготовкой. Температурный режим.</i> Техника поворотов переступанием на месте и в движении. «Гонки с выбыванием».	1	13.01		
2	Техника подъема в гору скользящим шагом. Попеременно двухшажный ход.	1	14.01		
3	Техника одновременно бесшажный ход. Повороты на месте.	1	20.01		
4	Техника одновременно одношажный ход. Торможение на месте.	1	21.01		
5	Техника одновременный двухшажный ход. Игра: «Карельская гонка» Физическая подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	27.01		
6	Изучение полуконьковый ход. Торможение	1	28.01		
7	в движении.		3.02		
8	Изучение Коньковый ход. Повороты на	1	402		
9	месте и движении.		10.02		
10	Преодоление бугров и впадин при спуске. Прохождение дистанции 2000м.	1	11.02		
11	Техника спуска прямо в основной стойке.	1	17.02		
12	Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 2000м и 3000м		18.02		
13	Прохождение дистанции 5000м. <i>Правила и организация лыжных прогулок.</i>	1	24.02		
14	Прохождение учебной дистанции на результат. . Правила соревнований по лыжным гонкам. Помощь в судействе	1	25.02		
15	Техника передачи мяча двумя руками сверху вперед. Бросок набивного мяча. Учёт. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед.	1	3.03		
16	Прямая нижняя прямая подача через сетку. Прыжок в длину с места. Учёт. Прием и передача мяча снизу. Учебная игра.	1	4.03		

17	Прием и передача мяча сверху двумя руками. Физическая подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	10.03		
18	Прямая верхняя подача через сетку. Пресс за 1 мин. Учёт. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1	11.03		
19	Игровые задания с ограниченным числом игроков- (3:3)	1	17.03		
20	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Двусторонняя игра длительностью 15 мин. мин. Прыжок в длину с места. Учёт.	1	18.03		
4 четверть волейбол 3 часа Лёгкая атлетика. 9 часов Мини-футбол 3 плавание 1 часа					
1	Прием и передача мяча сверху двумя руками.	1	24.03		
2	Двусторонняя игра длительностью 15 мин. Мин.	1	25.03		
3	Учебная игра по командам с выбыванием.		7.04		
4	Техника безопасности на лёгкой атлетике. Высокий старт. Бег по пересечённой местности. <i>Значение Олимпийских игр в развитии мировой истории.</i>	1	8.04		
5	Кросс 1500 м и 2000 м. Финиширование в беге на длинные дистанции. <i>Организация и проведение пеших туристских походов.</i>	1	14.04		
6	Финиширование в беге на короткие дистанции. Учёт в беге на 30 м. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Челночный бег 3х10м	1	15.04		
7	Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки. Кросс 1500м. Учёт.	1	21.04		
8	<i>Теория. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</i> Метание.		22.04		
9	Эстафетный бег. Кросс 1000 м. Учёт. <i>Правила соревнований по лёгкой атлетике</i>	1	28.05		
10	<i>Помощь в судействе.</i> Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Учёт		29.05		
11-12	Техника передачи эстафетной палочки в беге на короткой дистанции. Кросс 500 м. Учёт. <i>Помощь в судействе кроссовых</i>	2	5-6 05		

	дистанций.Прыжок в длину способом «согнув ноги». В полной координации Физическая подготовка к сдаче нормативов ГТО.				
13	Техника безопасности на футболе. Передвижения игрока во время игры. Техника удара внутренней стороной	1	12.05		
14	Физическая подготовка к сдаче нормативов ГТО. Плавание на Олимпийских играх. Специальные упр. для обучения технике кроля на груди.	1	1305		
15-16	<i>Правила поведения на воде. Требования к температурному режиму.Специальные упражнения для освоения техники кроля на спине.</i>	2	19-20		
e					

По плану 68 Дано 68

Календарно-тематическое планирование материала по физической культуре в 9-Б классе (68 часов)

на 2020-2021 учебный год

Учебник: Физическая культура. 8-9 кл. М.Я. Виленский, И.М. Туревский. Просвещение 2018 г.

Учитель: Мякотных. А. Л.

№ уро ка	Тема урока	Кол-во часов	Дата		Примечание
			План	Факт	
Ичетверть					
Лёгкая атлетика. 10 часов Кроссовая подготовка. 2часа. Баскетбол. 6часов					
1	Техника безопасности на уроке по лёгкой атлетике. Вводный урок. <i>Теория.Физическая культура и её значение в формирование здорового образа жизни современного человека.</i> Понятие о технике бега, старте, финише. Техника спринтерского бега. <i>Теория. Исторические сведения Олимпийских игр древности.</i>	1	0309		
2	Бег на короткие дистанции. Низкий старт. Бег до 60 м. Учёт в беге на 30 м. <i>Подготовка мест занятий. Помощь в судействе.</i>	1	0709		
3	Бег на средние дистанции. Круговая тренировка. <i>Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.</i>	1	10 09		
4	Бег по дистанции. Тактика бега на средние дистанции. Передача эстафетной палочки. <i>Основные причины травматизма бег 3x10м</i>	1	14.09		
5	Линейная эстафета. Бег на результат 60 метров. Учёт. <i>Гигиенические правила занятий физическими упражнениями.</i>	1	17.09		
6	Техника прыжка в длину с разбега. Обучение технике отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги».	1	21.09		
7	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Совершенствование техники разбега для прыжка.	1	24.09		
8	Прыжок в длину с разбега. Совершенствование техники приземления. <i>История физической культуры.</i>	1	29.09		

9	Техника метание мяча 150 гр. с разбега. Учёт в беге на 2000м.	1	1.10		
10	Метание мяча 150 гр. с разбега. <i>Правила соревнований по метанию. Помощь в судействе.</i> Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п. Метание теннисного мяча. Учёт.	1	5.10		
Кроссовая подготовка. 2 часа					
11	Учёт в беге 1000 м. (мальчики) и 500 м (девочки). Теория. Понятие термина «физическая культура».	1	8.10		
12	Минутный бег. Бег с преодолением препятствий. Понятие смешанного передвижения. Бег с преодолением препятствий. Кросс до 16 мин. Длительный бег. Прыжок в длину с места. Учёт.	1	12.10		
Баскетбол. 6 часов					
13	Баскетбол. Техника передачи мяча в парах. Решение игровых задач с помощью двигательных действий. <i>Значение занятий физкультурой для здоровья человека.</i> Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр. Поддачи и передачи.	1	15.10		
14	Техника ведение мяча в движении. Остановка двумя шагами и прыжком. <i>Теория. Режим дня школьника. .Сгибание разгибание рук в упоре лёжа. Учёт</i>	1	19.10		
15	Техника бросков в корзину. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м. Остановка прыжком. Подтягивание на перекладине. Учёт. Решение задач игровой и соревновательной	1	22.10		
16	деятельности с помощью двигательных действий.		26.10		
17	Учебно-тренировочная игра. Перехват мяча. Наклон вперёд из положения сидя. Учёт.	1	29.10		
18	Техника ловли мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. <i>Сбор информации для проекта.</i>		9.11		

II- четверть Баскетбол-8часов Гимнастика с элементами акробатики. 8 часов					
1	Сочетание приёмов «ведение-остановка—бросок». Бросок двумя руками от головы с места.	1	12.11		
2	Стойка и передвижение игрока. Физическая подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	16.11		
3	Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Упр. на овладение и совершенствование техники перемещений и владения мячом.	1	19.11		
4	Упр. с мячом, выполняемые в сочетании с бегом, прыжками. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений. Двусторонняя игра.	1	23.11		
5	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	26.11		
6	Ведение мяча с изменением скорости. <i>Теория. Базовые понятия ЗОЖ. Физическая культура человека. Правила соревнований по баскетболу. Помощь в судействе.</i>	1	30.11		
7	Передача одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением соперника.	1	3.12		
8	Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Тройной прыжок с места. Учёт. Игровые задания 2:1, 3:1, 3:3. <i>Правила и организация проведения соревнований по баскетболу.</i>	1	7.12		
9	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Висы. Самостраховка. Акробатика. Подтягивание в висе. Челночный бег 3х10 м. Учёт.	1	10.12		
10	Акробатика. Стойка на лопатках. Лазание по канату. <i>Теория. Опорно-двигательный</i>	1	14.12		
11	<i>аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.</i>		17.12		
12	Опорный прыжок. Равновесие на одной;	1	21.12		
13	Выпад вперед; кувырок вперед. Наклон из положения сидя. Учёт.		24.12		
14	<i>Мальчики:</i> кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами	1	28.12		
3 четверть Лыжная подготовка. 14 часов Волейбол 6 часов					

1	Техника безопасности на лыжах. Скользящий шаг. Техника одновременный одношажный ход. <i>Гигиенические требования при занятиях лыжной подготовкой. Температурный режим.</i> Техника поворотов переступанием на месте и в движении. «Гонки с выбыванием».	1	11.01		
2	Техника подъема в гору скользящим шагом. Попеременно двухшажный ход.	1	14.01		
3	Техника одновременно бесшажный ход. Повороты на месте.	1	18.01		
4	Техника одновременно одношажный ход. Торможение на месте.	1	21.01		
5	Техника одновременный двухшажный ход. Игра: «Карельская гонка» Физическая подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	25.01		
6	Изучение полуконьковый ход. Торможение	1	28.01		
7	в движении.		1.02		
8	Изучение Коньковый ход. Повороты на	1	4.02		
9	месте и движении.		8.02		
10	Преодоление бугров и впадин при спуске. Прохождение дистанции 2000м.	1	11.02		
11	Техника спуска прямо в основной стойке.	1	15.02		
12	Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 2000м и 3000м	1	18.02		
13	Прохождение дистанции 5000м. <i>Правила и организация лыжных прогулок.</i>	1	22.02		
14	Прохождение учебной дистанции на результат. . Правила соревнований по лыжным гонкам. Помощь в судействе	1	25.02		
15	Техника передачи мяча двумя руками сверху вперёд. Бросок набивного мяча. Учёт. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд.	1	1.03		
16	Прямая нижняя прямая подача через сетку. Прыжок в длину с места. Учёт. Прием и передача мяча снизу. Учебная игра.	1	04.03		
17	Прием и передача мяча сверху двумя руками. Физическая подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	11.03		
18	Прямая верхняя подача через сетку. Пресс	1	15.03		

	за 1 мин. Учёт. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.				
19	Игровые задания с ограниченным числом игроков- (3:3)	1	18.03		
20	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Двусторонняя игра длительностью 15 мин. Прыжок в длину с места. Учёт.	1	22.03		
4 четверть волейбол 3 часа Лёгкая атлетика. 9 часов Мини-футбол 3 плавание 1 часа					
1	Прием и передача мяча сверху двумя руками.	1	25.03		
2	Двусторонняя игра длительностью 15 мин. Мин.	1	05.04		
3	Подачи учет.2х стор уч игра.		08.04		
4	Техника безопасности на лёгкой атлетике. Высокий старт. Бег по пересечённой местности. <i>Значение Олимпийских игр в развитии мировой истории.</i>	1	12.04		
5	Кросс 1500 м и 2000 м. Финиширование в беге на длинные дистанции. <i>Организация и проведение пеших туристских походов.</i>	1	15 04		
6	Финиширование в беге на короткие дистанции. Учёт в беге на 30 м. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Челночный бег 3х10м	1	19.04		
7	Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки. Кросс 1500м. Учёт.	1	22 .04		
8	<i>Теория. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</i> Метание.		26.04		
9	Эстафетный бег. Кросс 1000 м. Учёт. <i>Правила соревнований по лёгкой атлетике</i>	1	29.04		
10	<i>Помощь в судействе.</i> Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Учёт		6.05		
11-12	Техника передачи эстафетной палочки в беге на короткой дистанции. Кросс 500 м. Учёт. <i>Помощь в судействе кроссовых дистанций.</i> Прыжок в длину способом «согнув ноги». В полной координации Физическая подготовка к сдаче нормативов ГТО.	2	13-.17 05		
13	Техника безопасности на футболе. Передвижения игрока во время игры. Техника удара внутренней стороной	1	20 05		

14	стопы. Остановка катящегося мяча подошвой. <i>Правила соревнований по мини-футболу. Помощь в судействе.</i>	1	25.05		
15	Физическая подготовка к сдаче нормативов ГТО. Плавание на Олимпийских играх. Специальные упр. для обучения технике кроля на груди. <i>Правила поведения на воде. Требования к температурному режиму.</i> Специальные упр-я для освоения техники кроля на спине.	1	25.05		

68 часов 65 3пр дня