

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования и науки Брянской области

Брянская городская администрация

МБОУ "СОШ № 49" г. Брянска

РАССМОТРЕНО
МО учителей естественно-
гуманитарного цикла

_____ Л.В. Фесова

Протокол №1

от "30" 08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по

_____ Г.А. Лаврова

Протокол №1

от "30" 08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор

_____ В.В. Блохин

Приказ № 148

от "30" 08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Физическая культура»

(ID 1970707)

для 5-6 класса основного общего образования
на 2023-2024 учебный год

Составитель:

Мишина Е.С.

Брянск, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

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

Основной целью программы по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий

оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

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

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

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

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

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 510 часов: в 5 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часа (2 часа в неделю). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего числа (1 час в неделю в каждом классе).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности

суставов, развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой

стойке, ранее разученные упражнения лыжной подготовки, передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

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

Модуль «Спорт».

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять

особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения *в 5 классе* обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольн ые работы	Практически е работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1			
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1			
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10			
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12			
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10			
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10			
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	7			
Итого по разделу		65			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольн ые работы	Практически е работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1			
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1			
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	14			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	7			
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12			
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10			
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	5			
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	7			
Итого по разделу		65			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучен ия	Электронные цифровые образовательн ые ресурсы
		Всег о	Контрольн ые работы	Практичес кие работы		
1	Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1				
2	Олимпийские игры древности	1				
3	Режим дня	1				
4	Наблюдение за физическим развитием	1				
5	Организация и проведение самостоятельных занятий	1				
6	Составление дневника по физической культуре	1				
7	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1				
8	Упражнения утренней зарядки	1				
9	Упражнения на развитие координации	1				
10	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1				
11	Кувырок вперёд и назад в группировке	1				
12	Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1				
13	Кувырок назад из стойки на лопатках	1				
14	Опорные прыжки	1				
15	Опорные прыжки	1				
16	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1				
17	Упражнения на гимнастической лестнице	1				
18	Упражнения на гимнастической скамейке	1				
19	Бег на длинные дистанции	1				

20	Бег на длинные дистанции	1				
21	Бег на короткие дистанции	1				
22	Бег на короткие дистанции	1				
23	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1				
24	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1				
25	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1				
26	Метание малого мяча на дальность	1				
27	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1				
28	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1				
29	Повороты на лыжах способом переступания	1				
30	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1				
31	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1				
32	Спуск на лыжах с пологого склона	1				
33	Спуск на лыжах с пологого склона	1				
34	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1				
35	Повороты на лыжах способом переступания	1				
36	Техника ловли мяча	1				
37	Техника ловли мяча	1				
38	Техника передачи мяча	1				
39	Техника передачи мяча	1				
40	Ведение мяча стоя на месте	1				
41	Ведение мяча стоя на месте	1				
42	Ведение мяча в движении	1				
43	Ведение мяча в движении	1				

44	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1				
45	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1				
46	Технические действия с мячом	1				
47	Технические действия с мячом	1				
48	Технические действия с мячом	1				
49	Технические действия с мячом	1				
50	Технические действия с мячом	1				
51	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1				
52	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1				
53	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1				
54	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1				
55	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1				
56	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1				
57	Обводка мячом ориентиров	1				
58	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 степени. Физическая подготовка	1				
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1				
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1				
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1				
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1				
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса	1				

	ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения					
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучен ия	Электронные цифровые образовательн ые ресурсы
		Всег о	Контрольн ые работы	Практичес кие работы		
1	Основные показатели физической нагрузки	1				
2	Составление дневника физической культуры	1				
3	Возрождение Олимпийских игр	1				
4	Символика и ритуалы Олимпийских игр	1				
5	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1				
6	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1				
7	Упражнения для коррекции телосложения	1				
8	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1				
9	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1				
10	Акробатические комбинации	1				
11	Акробатические комбинации	1				
12	Опорные прыжки через гимнастического козла	1				
13	Опорные прыжки через гимнастического козла	1				
14	Опорные прыжки через гимнастического козла	1				
15	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1				
16	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1				
17	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1				
18	Лазание по канату в три приема	1				
19	Лазание по канату в три приема	1				
20	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1				
21	Старт с опорой на одну руку с последующим	1				

	ускорением					
22	Спринтерский бег	1				
23	Спринтерский бег	1				
24	Гладкий равномерный бег	1				
25	Гладкий равномерный бег	1				
26	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1				
27	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1				
28	Передвижение одновременным одношажным ходом	1				
29	Передвижение одновременным одношажным ходом	1				
30	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1				
31	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1				
32	Упражнения лыжной подготовки	1				
33	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1				
34	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1				
35	Передвижение в стойке баскетболиста	1				
36	Передвижение в стойке баскетболиста	1				
37	Прыжки вверх толчком одной ногой	1				
38	Прыжки вверх толчком одной ногой	1				
39	Остановка двумя шагами и прыжком	1				
40	Остановка двумя шагами и прыжком	1				
41	Упражнения в ведении мяча	1				
42	Упражнения на передачу и броски мяча	1				
43	Упражнения на передачу и броски мяча	1				

44	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1				
45	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1				
46	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1				
47	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1				
48	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1				
49	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1				
50	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1				
51	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1				
52	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1				
53	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1				
54	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1				
55	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1				
56	Удар по катящемуся мячу с разбега	1				
57	Удар по катящемуся мячу с разбега	1				
58	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1				
59	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1				
60	Игровая деятельность с использованием технических	1				

	приёмов передачи мяча					
61	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1				
62	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1				
63	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1				
64	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1				
65	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1				
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1				
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1				
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 5-7 классы/ Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 8-9 классы/ Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., Общество с ограниченной ответственностью «Русское слово - учебник»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования и науки Брянской области

Брянская городская администрация

МБОУ "СОШ № 49" г. Брянска

РАССМОТРЕНО
МО учителей естественно-
гуманитарного цикла

_____ Л.В. Фесова

Протокол №1

от "30" 08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по

_____ Г.А. Лаврова

Протокол №1

от "30" 08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор

_____ В.В. Блохин

Приказ № 148

от "30" 08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Физическая культура»

для 7-9 класса основного общего образования

на 2023-2024 учебный год

Составитель:

Мишина Е.С.

Брянск, 2023

Пояснительная записка

Данная программа разработана на основе авторской программы В.И. Ляха «Рабочая программа по физической культуре для 7-9 классов». Учебник «Физическая культура 5-7 классы» под редакцией М.И. Виленский, И.М. Туревский –М.: Просвещение, 2016 г., -190 с. Учебник «Физическая культура 8-9 классы» под редакцией В.И. Лях – М.: Просвещение, 2014 г

Цель:

Цель школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие

Задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.
- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.
- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и

спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

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

Планируемые результаты.

Личностные результаты:

- Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

- Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

- Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).

- Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

- Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

Предметные результаты:

- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

- выделять главную и избыточную информацию, выполнять смысловое свертывание выделенных фактов, мыслей; представлять информацию в сжатой словесной форме (в виде плана или тезисов) и в наглядно-символической форме (в виде таблиц, графических схем и диаграмм, карт понятий — концептуальных диаграмм, опорных конспектов);

- заполнять и/или дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты.

- В ходе изучения всех учебных предметов обучающиеся приобретут опыт проектной деятельности, способствующей воспитанию самостоятельности, инициативности, ответственности, повышению мотивации и эффективности учебной деятельности. В процессе реализации исходного замысла на практическом уровне овладеют умением выбирать адекватные задаче средства, принимать решения, в том числе в ситуациях неопределенности. Они получают возможность развить способности к разработке нескольких вариантов решений,

к поиску нестандартных решений, анализу результатов поиска и выбору наиболее приемлемого решения.

Метапредметные результаты

- Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

- Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- Определение общей цели и путей её достижения;

- Умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;

- Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

- Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

- Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

- Предметными результатами обучения физической культуре в основной школе являются. 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.

Контрольные результаты. 7 класс

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
7	Челночный бег 3*10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.7	9.5	10.0
7	Бег 30 м, секунд	4.8	5.6	5.9	5.0	6.0	6.2
7	Бег 1000м.мин.	4,10	4,30	5,00	4.30	4.50	5.10
7	Бег 500м. мин	1.55	2.15	2.35	2,15	2,25	3,00
7	Бег 60 м, секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
7	Бег 2000 м, мин	9,30	10,15	11,15	11,00	12,40	13,50
7	Прыжки в длину с места	205	170	150	200	160	140
7	Подтягивание на высокой перекладине	8	5	1	19	12	5
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	23	18	13	18	12	8
7	Наклоны вперед из положения сидя	9+	5	2-	18+	10	6-
7	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25
7	Бег на лыжах 2 км, мин	12,30	13,30	14,00	13,30	14,00	15,00
7	Бег на лыжах 3 км, мин	18,00	19,00	20,00	20,00	25,00	28,00
7	Прыжок на скакалке, 20 сек, раз	46	44	42	52	50	48
7	Метание т.мяча на дальность м.	30	28	26	28	26	24
7	Прыжок в длину с разбега	3,80	3,60	3,40	3,50	3,30	3,10

Контрольные результаты. 8 класс.

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
8	Челночный бег 3*10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
8	Бег 30 м, секунд	4.7	5.5	5.8	4.9	5.9	6.1
8	Бег 1000м.мин.	3.50	4.20	4.50	4.20	4.50	5.15
8	Бег 500м. мин	1.40	1.55	2.10	2.00	2.15	2.30
8	Бег 60 м, секунд	9.0	9.7	10.5	9.7	10.4	10.8
8	Бег 2000 м, мин	9.00	9.45	10.30	10.50	12.30	13.20
8	Прыжки в длину с места	210	180	160	200	160	145
8	Подтягивание на высокой перекладине	9	6	2	17	13	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	15	19	13	9
8	Наклоны вперед из положения сидя	11+	7	3-	20+	12	7-
8	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	48	43	38	38	33	25
8	Бег на лыжах 3 км, мин	16.00	17.00	18.00	19.30	20.30	22.30
8	Бег на лыжах 5 км, мин	Без учёта времени					
8	Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	56	54	52	62	60	58
8	Метание т.мяча на дальность м.	34	31	28	30	27	25

Контрольные результаты. 9 класс.

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ						
		Учащиеся	Мальчики			Девочки		
			“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
9	Челночный бег 3*10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9	
9	Бег 30 м, секунд	4.5	5.3	5.5	4.9	5.8	6.0	
9	Бег 1000м.мин.	3,40	4,10	4,40	4.10	4.40	5.10	
9	Бег 500м. мин	1.35	2.05	2.25	2,05	2,20	2,55	
9	Бег 60 м, секунд	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5	
9	Бег 2000 м, мин	8,20	9,20	9,45	10,00	11,20	12,05	
9	Прыжки в длину с места	220	190	175	205	165	155	
9	Подтягивание на высокой перекладине	10	7	3	16	12	5	
9	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10	
9	Наклоны вперед из положения сидя	12+	8	4-	20+	12	7-	
9	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	50	45	40	40	35	26	
9	Бег на лыжах 3 км, мин	15,30	16,00	17,00	19,00	20,00	21,30	
9	Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30	
9	Бег на лыжах 1 км, мин	4,3	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00	
9	Бег на лыжах 5 км, мин	Без учета времени						
9	Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	58	56	54	66	64	62	
9	Метание т.мяча на дальность м.	40	35	32	35	32	30	

Содержание учебного материала.

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, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом 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

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. 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**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

• Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

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

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 брусках, 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. Правила спортивных игр.

Тематическое планирование

№	Название раздела	Кол-во часов 7 кл	Кол-во часов 8 кл	Кол-во часов 9 кл
1	Легкая атлетика .	18 ч	18 ч	18 ч
2	Спортивные игры - баскетбол, волейбол .	20 ч	20 ч	20 ч
3	Гимнастика с элементы акробатики и подвижные игры.	16 ч	16 ч	16 ч
4	Лыжная подготовка.	14 ч	14 ч	14 ч
	Итого	68 ч	68 ч	68 ч

Календарно-тематическое планирование 7 класс

№ п/п	Тема урока	Дата п/п	Дата п/ф
1.	Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (л/атлетика, спортивные и подвижные игры, оказание первой помощи)		
2.	Изучение техники бега на 30 м. Челночный бег 3х10 м,с		
3.	Учёт в беге на 30 м., челночном беге 3х10 м,с		
4.	Прыжки в длину с места. Бег на 60 м		
5.	Учёт в беге на 60 м.		
6.	Изучение техники прыжка в длину с места способом «согнув ноги»		
7.	Учёт по прыжкам в длину с места.		
8.	Изучение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Подбор разбега, отталкивание. Приземление. Учет:1000м.		
9.	Учёт прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги»		
10.	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр .		
11.	Повторить технику стоек и перемещений баскетболиста.		
12.	Повторить технику броска в кольцо .		
13.	Совершенствование техники броска мяча в кольцо .		
14.	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди .		
15.	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди .		
16.	Совершенствование техники ведения мяча в движении Учет:подъем туловища из положения лежа.		
17.	Совершенствование техники ведения мяча в движении .		
18.	Зачет ранее изученных технических приемов .		
19.	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики .		
20.	Строевые упражнения ,упражнения на гибкость .		
21.	Строевые упражнения. ОРУ, упражнения на гибкость. Упражнения на пресс.		
22.	Строевые упражнения. ОРУ, упражнения на гибкость. Упражнения на пресс.		
23.	Строевые упражнения. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.		
24.	Строевые упражнения (зачёт) ОРУ комплекс с гимнастическими палками.Учет:наклон вперед сидя на полу.		
25.	Учить техники выполнения кувырка в перёд в стойку на лопатки (мал), и кувырка назад в полушпагат (дев) ОРУ на осанку.		
26.	Выполнение кувырков на оценку. Прыжки со скакалкой 1мин. Подтягивание на низкой и высокой перекладине.		
27.	Опорный прыжок: мальчики (козел в ширину) – прыжок согнув ноги, девочки(козел в ширину, высота 110 см.) прыжок ноги врозь.		

28.	Подготовка к выполнению техники опорного прыжка на оценку. Учет: сгибание и разгибание рук в упоре лежа.		
29.	Выполнение опорного прыжка на оценку. Наклон вперед из положения стоя (тест)		
30.	Гимнастический марафон. Совершенствование упражнений в висах и упорах. Учет: прыжков через гимнастическую скакалку.		
31.	Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат.		
32.	Учёт техники упражнений в висах и упорах. Гимнастическая полоса препятствий		
33.	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки .		
34.	Температурный режим ,одежда и обувь лыжника .		
35.	Повторить технику одновременных ходов .		
36.	Совершенствование техники одновременных ходов .		
37.	Повторить технику попеременного двухшажного хода .		
38.	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода .		
39.	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода .		
40.	Зачет :ранее изученных ходов .		
41.	Обучение техники подъема скользящим шагом в гору ,		
42.	Повторение техники подъёма скользящим шагом в гору, спуск в разных стойках .спуск в разных стойках .		
43.	Зачет : техники подъема и спуск с горы		
44.	Зачет прохождения дистанции 1 км .		
45.	Эстафеты на лыжах .		
46.	Совершенствование технических приемов .		
47.	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр (волейбол).		
48.	Повторить технику нижней подачи мяча и прием мяча снизу одной и двумя руками.		
49.	Повторить технику нижней прямой подачи и прием мяча снизу одной и двумя руками.		
50.	Повторить технику верхней подачи мяча и прием мяча.		
51.	Повторить технику верхней подачи мяча и прием мяча сверху.		
52.	Совершенствование техники верхней и нижней подачи мяча и приемы мяча.		
53.	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики .		
54.	Повторить технику прыжка в высоту способом « перешагивание ».		
55.	Совершенствование техники прыжка в высоту .		
56.	Зачет техники прыжка в высоту способом « перешагивание».		
57.	Закрепление техники прыжков в длину с разбега способом «		

	согнув ноги»..		
58.	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега		
59.	Зачет прыжков в длину с разбега способом « согнув ноги».		
60.	Повторить метание малых мячей на дальность с разбега.		
61.	Закрепление техники метания малого мяча.		
62.	Зачет техники метания малого мяча на дальность .		
63.	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр(волейбол)		
64.	Повторить технику передачи мяча и приема снизу и сверху двумя руками .		
65.	Совершенствование техники передач мяча и приема снизу и сверху двумя руками ..		
66.	Совершенствование техники передачи мяча снизу и прием мяча двумя руками сверху.		
67.	Совершенствование техники передачи мяча снизу и прием мяча двумя руками сверху.		
68.	.Зачет ранее изученных приемов.		
69.	Игра по упрощенным правилам .		
70.	Тестирование		

Календарно-тематическое планирование 8 класс

№ п/п	Тема урока	Дата п/п	Дата п/ф
1.	Правила поведения Т. Б. на уроках физкультуры. Беседа о двигательных качествах и их развитие.		
2.	Совершенствования техники низкого старта, стартовый разгон. Бег 30м., прыжки с/м.		
3.	Высокий старт. Бег 30м. (у), бег по дистанции 70-80м, финиширование, кроссовая подготовка.		
4.	Прыжки с/м (у), метание м/м, челночный бег 3*10м		
5.	Челночный бег 3*10 м. (у), метание м/м., бег 60м.		
6.	Бег 60м. (у), метание м/м., прыжки в длину с/р.		
7.	Метание м/м. (у), прыжки в длину с/р.		
8.	Метание м/м. (у), прыжки в длину с/р.		
9.	Прыжки в длину с/р., бег 100м.,		
10.	Прыжки в длину с/р. (у), круговая эстафета, этап до 60м.		
11.	Бег на результат 100 м. Силовая подготовка.		
12.	Бег до 6 мин. (у)		
13.	Бег 2000м (у).Эстафета 4/100		
14.	Техника безопасности на уроке футбола. Удар по движущемуся мячу внешней частью подъема.		
15.	Удар по мячу носком и головой.		
16.	Удар по мячу носком и головой.		
17.	Вбрасывание мяча из-за боковой линии.		
18.	Ведение мяча в различных направлениях.		
19.	Игра вратаря. Судейство. Учебная игра в футбол.		
20.	Игра вратаря. Судейство. Учебная игра в футбол.		

21.	Жесты судьи. Учебно - тренировочная игра.		
22.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Страховка и помощь во время занятий. Упражнения для самостоятельной тренировки.		
23.	Строевые упражнения. Акробатические упражнения.		
24.	Строевая подготовка. Акробатические соединения, упражнения в развитии равновесия.		
25.	ОРУ. Прыжки через скакалку. Совершенствование акробатических соединений.		
26.	ОРУ. Прыжки через скакалку. Совершенствование акробатических соединений.		
27.	Опорный прыжок ноги врозь.		
28.	ОРУ на гимнастической скамейке, упражнения на перекладине (м), на брусьях (д), силовая подготовка.		
29.	Опорный прыжок, упражнение на брусьях (у), силовая подготовка.		
30.	Круговая тренировка, подтягивание, тест на гибкость. Опорный прыжок, полоса препятствий.		
31.	Опорный прыжок (У), круговая тренировка.		
32.	Круговая тренировка, прыжки через скакалку за 25.		
33.	Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола.		
34.	Передача мяча на месте. Бросок мяча от плеча после ведения.		
35.	Штрафной бросок. Передача в парах, тройках в движении. Игра в б/б 3*3		
36.	Передача мяча в движении после ведения в парах (у). Повороты на месте после ведения мяча. Учебная игра в баскетбол.		
37.	Передача мяча различными способами с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра в баскетбол.		
38.	Нападение быстрым прорывом. Совершенствования техники защиты.		
39.	Комбинация из основных элементов: ловля, передача, ведение.		
40.	Техника перемещений и владения мячом. Нападение быстрым прорывом. Игра в баскетбол.		
41.	Штрафной бросок (у). Броски по точкам. Комбинации из основанных элементов баскетбола Игра в баскетбол.		
42.	Т.Б. на уроках по лыжной подготовке. Совершенствование техники попеременного двухшажного лыжного хода.		
43.	Повторение подъемов. Прохождение дистанции 2 км.		
44.	Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола.		
45.	Повторить технику стоек и перемещений волейболиста.		
46.	Совершенствование техники стоек и перемещений волейболиста.		
47.	Совершенствование техники нижней прямой подачи и прием мяча снизу одной и двумя руками.		
48.	Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча и прием мяча снизу.		
49.	Совершенствование техники верхней подачи мяча и прием мяча сверху.		
50.	Совершенствование техники верхней прямой подачи мяча и		

	прием мяча сверху.		
51.	Совершенствование техники верхней прямой и нижней прямой подачи мяча и приемы мяча.		
52.	Совершенствование техники верхней прямой и нижней прямой подачи мяча и приема мяча.		
53.	Правила игры. Стойка, перемещения. Варианты техники передачи мяча. Нижняя подача.		
54.	Чередование приёмов мяча, передач, нападающий удар. Игра в волейбол. Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола.		
55.	Чередование приёмов мяча, передач, нападающий удар. Игра в волейбол.		
56.	Приёмы снизу в паре (у). Верхняя подача мяча, приём снизу. Игра в волейбол.		
57.	Верхняя подача, приём снизу, передача в зону 3- 2, 3-4, нападающий удар. Игра в волейбол.		
58.	Нижняя и верхняя подача в паре (у). Игра в волейбол.		
59.	Верхняя подача, приёмы, игра в зоны 3-2, 3-4. Отбивание кулаком через сетку. Жесты судьи. Игра в волейбол.		
60.	Повторить Т.Б. на уроках лёгкой атлетики. Низкий старт, стартовый разгон. Бег 30м., прыжки с/м.		
61.	Низкий старт. Бег 30м. (у). Ускорение до 70-80м., Прыжки в высоту способом «ножницы»		
62.	Прыжки в высоту способом «ножницы», кросс 500 (д), 1000 (м).		
63.	Челночный бег 3*10 м. Метание м/м, бег 60м., силовая подготовка.		
64.	Метание м/м (у), кросс 1000 (д), 20000 (м).		
65.	Прыжки в длину с/р, бег 100м.		
66.	Метание малого мяча в цель.		
67.	Прыжки в длину с/р (у), бег на результат 100м		
68.	Метание малого мяча в цель(У).		
69.	Контрольный урок по двигательной подготовленности.		

Календарно-тематическое планирование 9 класс

№п/п	Тема урока	Дата п/п	Дата п/ф
1.	Правила поведения. Т/Б на уроках физкультуры. Техника низкого старта, стартовый разгон до 30м.		
2.	Низкий старт, стартовый разгон. Бег 30м., прыжки с/м.		
3.	Прыжки с/м. Бег до 2 км.		
4.	Бег 30м. (у), бег по дистанции 70-80м, финиширование, прыжки с/м, кроссовая подготовка.		
5.	Прыжки с/м (у), метание м/м, челночный бег 3*10м		
6.	Челночный бег 3*10 м. (у), метание м/м., бег 60м.		
7.	Бег 60м. (у), метание м/м., прыжки в длину с/р.		
8.	Метание м/м. (у), прыжки в длину с/р., кросс 500-1000м.		
9.	Зачетпрыжки в длину с/р., бег 100м., полоса препятствий.		
10.	.Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр		

	(баскетбол).		
11.	Совершенствование техники передвижения и остановок		
12.	Совершенствование техники передач мяча.		
13.	Совершенствование техники броска мяча в корзину.		
14.	Совершенствование свободного нападения. Игра по упрощенным правилам		
15.	Совершенствование техники ведения мяча и броска с 3-х очковой линии.		
16.	Совершенствование тактики нападения .Игра по упрощенным правилам.		
17.	Совершенствование тактики нападения .Игра по упрощенным правилам.		
18.	Совершенствование свободного нападения.		
19.	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Страховка и помощь во время занятий. ОРУ. Длинный кувырок с места, переворот в полушпагат из стойки на лопатках (д).		
20.	ОРУ. Строевые упражнения. Акробатические соединения, упр. в развитии равновесия.		
21.	Строевая подготовка, акробатические соединения.		
22.	ОРУ. Прыжки через скакалку. Совершенствование акробатических соединений.		
23.	ОРУ на гимнастической скамейке, упр. на перекладине (м), на брусьях (д), силовая подготовка.		
24.	Упражнения на брусьях, перекладине, акробатическое соединение (у).		
25.	Опорный прыжок, упражнение на брусьях (у), силовая подготовка.		
26.	Круговая тренировка, подтягивание, гибкость. Опорный прыжок.		
27.	Упражнения с набивными мячами, прыжки через скакалку, опорный прыжок.		
28.	Опорный прыжок (у), полоса препятствий.		
29.	Упражнения с гимнастической скамейкой. Эстафета с использованием гимнастического инвентаря. Круговая тренировка, прыжки через скакалку за 25.		
30.	Полоса препятствий (у).		
31.	Зачет :полоса препятствий.		
32.	Совершенствование и развитие гибкости.		
33.	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки.		
34.	Совершенствование одновременных одношажных и бесшажных ходов.		
35.	Совершенствование одновременных одношажного и бесшажного хода.		
36.	Совершенствование попеременного двухшажного хода.		
37.	Совершенствование попеременного двухшажного хода.		
38.	Совершенствование попеременного четырехшажного хода.		
39.	Совершенствование попеременного четырехшажного хода.		
40.	Повторение подъемов «полуёлочкой», «елочкой». Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Прохождение дистанции 2 км.		
41.	Торможение «плугом», упором. Одновременный одношажный, бесшажный ход. Дистанция 2 км.		

42.	Коньковый ход, совершенствование одновременного одношажного хода, бесшажного хода. Уход с лыжни в движении.		
43.	Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Дистанция 3 км.		
44.	Подъем в гору скользящим шагом. Спуски. Торможение «плугом» и поворот упором.		
45.	Совершенствование ранее изученных ходов.		
46.	Зачет техники конькового хода.		
47.	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр (волейбол). Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча и прием мяча снизу.		
48.	Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча и прием мяча снизу. Зачет техники.		
49.	Совершенствование технику верхней подачи мяча и прием мяча сверху двумя руками.		
50.	Совершенствование технику верхней подачи мяча и прием мяча сверху двумя руками. Зачет техники.		
51.	Совершенствование техники верхней и нижней подач мяча и прием мяча сверху и снизу двумя и одной руками.		
52.	Передача в паре, тройках на месте с перемещением. Верхняя подача в паре (у). Игра в волейбол.		
53.	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики.		
54.	Низкий старт. Бег 30м. Ускорение до 70-80м.		
55.	Зачет :бег на 30 и 60м.		
56.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		
57.	Совершенствование техники прыжка.		
58.	Зачет техники прыжка в длину.		
59.	Метание м.м. Челночный бег. Развитие выносливости.		
60.	Метание м.м на дальность Эстафетный бег.		
61.	Зачет :техника метания м.м Эстафетный бег.		
62.	Зачет :бег 2000м(м);1500(д).		
63.	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр(волейбол).		
64.	Совершенствование передачи мяча.		
65.	Совершенствование техники передач и приема мяча,нападающего удара и блокирование.		
66.	Совершенствование подач мяча (силовая по зонам) Игра по упрощенным правилам.		
67.	Совершенствование нападающего удара и блокирование.		
68.	Тестирование.		

Учебно-методическое обеспечение

Печатные пособия:

1. Лях В.И. Физическая культура. 7-9 классы : учеб. для общеобразоват. Учреждений / В.И. Лях.- М.: Просвещение,2018.
2. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы пособие для учителей общеобразоват. Организаций. Комплексная программа физического воспитания учащихся. 1-11 классы / В.В. Лях. М.- Просвещение 2018.

Информационно-коммуникативные средства:

Интернет ресурсы

Материально технические средства:

Классная доска с набором приспособлений для крепления таблиц , картинок.

Компьютерная техника.

Учебно-практическое оборудование:

1. Стенка гимнастическая.
2. Мячи.
3. Скакалки.
4. Маты гимнастические.
5. Кегля.
6. Мат.
7. Обручи.