**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа № 1»**

Утверждено

Приказом МАОУ СОШ № 1

от 27.08.2021 № 573

СОГЛАСОВАНО РАССМОТРЕНО

Зам. директора по УВР Руководитель ШМО

Забродина О.А. Суханова Л.Н.

27.08.2021 г. 27.08.2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по предмету **Физическая культура**

**за уровень основного общего образования**

**Первоуральск - 2021**

Классы 5 - 9

Байрамгулова Светлана Александровна - первая категория

Бурнышева Эльвира Сергеевна - высшая категория

Панина Марина Владимировна - высшая категория

Яхин Даниил Ясовиевич - первая категория

Количество часов по программе 102 часа; из них в неделю – 3 часа.

Рабочая программа составлена на основе:

- Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з;

- примерной рабочей программы по физической культуре 5-9 классы, автор А.П.Матвеев; Москва: «Просвещение», 2012г.

Учебники:

«Физическая культура 5 класс».А.П.Матвеев, Москва.: «Просвещение», 2016 г.

«Физическая культура 6-7 классы».А.П.Матвеев, Москва.: «Просвещение», 2016г.

«Физическая культура 5 – 7 классы»М. Я. Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Москва.: «Просвещение», 2012г

«Физическая культура 8 – 9 классы» В. И. Лях А. А. Зданевич, Москва.: «Просвещение» 2009г.

Составители: Байрамгулова С.А., Панина М.В.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_)

/подпись/ /расшифровка подписи/

**Пояснительная записка**

**1. Общие цели основного общего образования с учетом специфики учебного предмета**

Содержание учебного предмета «физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, – главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Образовательный процесс в области физической культуры 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;

* достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве, в

эффективной подготовке и результативной сдаче норм ВФСК ГТО.

– воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

При дистанционном обучении программа предусматривает обучение навыкам самостоятельной организации занятий физическими упражнениями и выполнение адаптированных практических заданий в домашних условиях. Изучение раздела по плаванию – только теоретическое. Теоретический материал тесно связан с практическим материалом, который школьники осваивают в динамике. Программа предлагает для изучения темы, связанные с историей плавания, личной гигиеной, организацией самостоятельных занятий плаванием.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования**

**Предметными результатами освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования 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, в том числе в подготовке к выполнению нормативов ВФСК ГТО:**

- 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.

**Метапредметные результаты освоения физической культуры**.

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

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

**Личностными результатами** освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

* характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
* представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
* оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
* организовывать и проводить со сверстниками подвижные и спортивные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
* бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
* организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
* характеризовать нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
* взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения спортивных подвижных игр и соревнований;
* в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, их исправлять;
* подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
* находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
* выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
* выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Содержание учебного предмета «Физическая культура» на уровне**

**основного общего образования**

**Физическая культура как область знаний**

**Современное представление о физической культуре (основные понятия)*.*** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Страховка и самостраховка.*Спорт и спортивная подготовка*. *Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

**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.

**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

**Физические упражнения*.*** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длиныи массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполненияфизических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных и спортивных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.«Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья обучающихся и предусматривает изучение оздоровительных форм занятий в режиме учебного дня и учебной недели, рекомендуемые Положением ВФСК ГТО.

**Спортивно - оздоровительная деятельность*.***

**На материале гимнастики с основами акробатики**

*Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

*Развитие координации:* произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседа.

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала, воспроизведение заданной игровой позы; игры на

переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с

фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

*Формирование осанки:* ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления

мышечного корсета. *Развитие силовых способностей:* динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд; построений и перестроений. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Например, 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**На материале легкой атлетики**

*Развитие координации:* бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

*Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6\_минутный бег.

*Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**На материале лыжной подготовки.** *Развитие координации:* перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

*Развитие выносливости:* передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

**На материале спортивных и подвижных игр**.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр. Учебные игры. Специальные подводящие игры. Игровые упражнения и задания.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

**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).

**Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

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).

**Тематическое планирование по предмету физическая культура**

**5 класс 102 часа (3 часа в неделю)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел программы | Количество часов | | Тема урока | По плану | По факту |
|  |  | | **День знаний** |  |  |
| Знания о физической культуре | 2 | | **Урок 1.**Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». |  |  |
| **Урок 2**.Здоровье и здоровый образ жизни. Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. |  |  |
| Легкая атлетика | 13 | | **Урок 3.**Входная контрольная работа Стартовый разгон |  |  |
| **Урок 4.**Анализ контрольной работы. Высокий старт. Стартовый разгон |  |  |
| **Урок 5.**Бег на короткие дистанции 60 метров на результат. Эстафеты. |  |  |
| **Урок 6.**Низкий старт. Бег 30 метров. Подготовка к сдаче норм ГТО |  |  |
| **Урок 7.**Эстафетный бег. Специально-беговые упражнения. |  |  |
| **Урок 8.**Бег на средние дистанции |  |  |
| **Урок 9.**Преодоление полосы препятствий |  |  |
| **Урок 10.**Кроссовый бег. Подготовка к сдаче норм ГТО. |  |  |
| **Урок 11.** Прыжок в длину с разбега |  |  |
| **Урок 12.** Гладкий бег. Бег 1500 м на результат |  |  |
| **Урок 13.** Прыжок в длину с места. |  |  |
| **Урок 14.** Метание мяча на дальность |  |  |
| **Урок 15.**Подвижные игры и эстафеты с бегом |  |  |
| Футбол | 3 | | **Урок 16.** Инструктаж по технике безопасности на занятиях по футболу. Ведение и передача мяча |  |  |
| **Урок 17.** Перемещения игроков. Специальные упражнения футболиста. Учебная игра |  |  |
| **Урок 18.** Ведение мяча, удары по мячу. Учебная игра |  |  |
| Баскетбол | 6 | | **Урок 19.** Инструктаж по ТБ на уроках по баскетболу. Стойки и передвижения, повороты, остановки |  |  |
| **Урок 20.** Ловля и передача мяча |  |  |
| **Урок 21.** Ведение мяча, основные правила и приемы игры |  |  |
| **Урок 22.** Бросок мяча. Игра «10 передач» |  |  |
| **Урок 23.** Штрафной бросок. Игра «Мяч капитану» |  |  |
| **Урок 24.**Вырывание и выбивание мяча |  |  |
| **II четверть** | | | | | |
| Баскетбол | 3 | | **Урок 25.** Взаимодействие двух игроков |  |  |
| **Урок 26.** Бросок мяча с отражением от щита. Учебно-тренировочная игра в баскетбол |  |  |
| **Урок 27.** Тактика свободного нападения. Учебно-тренировочная игра в баскетбол |  |  |
| Гимнастика | 20 | | **Урок 28.** Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. |  |  |
| **Урок 29.** Упражнения для правильной осанки. Кувырок вперед |  |  |
| **Урок 30.** Акробатические упражнения: кувырок вперед, кувырок назад. |  |  |
| **Урок 31.**Упражнения с гимнастическими палками. Гимнастический «мост», стойка на лопатках. |  |  |
| **Урок 32.** Комбинация из акробатических элементов. Прыжки через гимнастическую скамейку. |  |  |
| **Урок 33.** Упражнения в висе (на высокой, низкой перекладине). Акробатические упражнения. |  |  |
| **Урок 34.** Упражнения в простом висе, гимнастическая полоса препятствий |  |  |
| **Урок 35.** Упражнения в упорах; смешанные висы и упоры |  |  |
| **Урок 36.**Упражнения на брусьях. Подтягивания на высокой и низкой перекладине |  |  |
| **Урок 37.** Опорный прыжок: наскок в упор присев и приземление |  |  |
| **Урок 38.**Опорный прыжок. |  |  |
| **Урок 39.** Тест на гибкость. Опорный прыжок |  |  |
| **Урок 40.**Опорный прыжок. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа |  |  |
| **Урок 41.** Упражнения в равновесии. Опорный прыжок |  |  |
| **Урок 42.** Лазание по канату. Упражнения на гимнастической скамейке |  |  |
| **Урок 43.** Лазание по канату в два и в три приема. Упражнения для коррекции телосложения. |  |  |
| **Урок 44.** Строевые упражнения, повороты в движении. Упражнения на пресс |  |  |
| **Урок 45.** Повороты в движении. Игры и эстафеты с элементами гимнастики |  |  |
| **Урок 46.**Ритмическая гимнастика. Первая помощь при травмах. |  |  |
|  | |  | **Урок 47.**Упражнения и комбинация со скакалкой |  |  |
| Знания о физической культуре | | 1 | **Урок 48.**Олимпийские игры древности |  |  |
| **III четверть** | | | | | |
| Лыжная подготовка | | 18 | **Урок 49.**Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Виды лыжных ходов |  |  |
| **Урок 50.**Скользящий шаг. Предупреждение обморожений и травм при передвижении на лыжах. |  |  |
| **Урок 51.**Попеременный двухшажный ход. Подъем «ёлочкой», «лесенкой». |  |  |
| **Урок 52.**Повороты переступанием. Игра на лыжах»догони впередиидущего» |  |  |
| **Урок 53.**Прохождение дистанции до 1,5 км попеременным двухшажным ходом |  |  |
| **Урок 54.**Одновременный бесшажный ход, техника падения на лыжах |  |  |
| **Урок 55.**Одновременный бесшажный ход, встречные эстафеты без лыжных палок |  |  |
| **Урок 56.**Упражнения на лыжах с лыжными палками. Передвижение на лыжах до 1 км со сменой ходов. |  |  |
| **Урок 57.**Одновременный двухшажный ход |  |  |
| **Урок 58.**Одновременный двухшажный ход. Круговая эстафета |  |  |
| **Урок 59.**Прохождение дистанции до 1 км с закреплением техники лыжных ходов. |  |  |
| **Урок 60.**Подготовка к сдаче норм ГТО. Прохождение дистанции 2 км на результат |  |  |
| **Урок 61.**Подъем ступающим шагом. Спуски в высокой и основной стойках |  |  |
| **Урок 62.**Торможение «плугом» и спуск в низкой стойке, подъем «елочкой» и «полуелочкой» |  |  |
| **Урок 63.**Торможение «упором». Подъем «лесенкой». |  |  |
| **Урок 64.**Преодоление бугров и впадин. Спуски со склона |  |  |
| **Урок 65.**Непрерывное передвижение на лыжах до 2 км. |  |  |
| **Урок 66.**Подвижные игры и эстафеты на лыжах. |  |  |
| Знания о физической культуре | | 1 | **Урок 67.**Физическое развитие человека |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Волейбол | 10 | **Урок 68.**Инструктаж по технике безопасности на занятиях волейболом. История волейбола |  |  |
| **Урок 69.**Стойки и перемещения игрока. Развитие координационных способностей. |  |  |
| **Урок 70.**Стойки и перемещения игрока, повороты и остановки. Игровые упражнения и эстафеты |  |  |
| **Урок 71.**Передача мяча сверху двумя руками, упражнения в парах |  |  |
| **Урок 72.**Передачи мяча сверху над собой и в стену. Передачи мяча в парах |  |  |
| **Урок 73.**Передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Игра «мини-волейбол» |  |  |
| **Урок 74.**Прием и передача мяча снизу. Игра «мяч среднему» |  |  |
| **Урок 75.**Передача мяча сверху, прием и передача мяча снизу |  |  |
| **Урок 76.**Нижняя прямая подача мяча. Беговые упражнения |  |  |
|  |  | **Урок 77.**Нижняя подача мяча. Игра «подай и попади» |  |  |
| **IV четверть** | | | | |
| Знания о физической культуре | 1 | **Урок 78.**Физическая культура человека: режим дня, утренняя гимнастика, физкультминутки, закаливание Физическая культура человека: режим дня, утренняя гимнастика, физкультминутки, закаливание |  |  |
| Волейбол | 6 | **Урок 79.**Инструктаж по технике безопасности на занятиях волейболом. Основные приемы и правила игры |  |  |
| **Урок 80.**Передача мяча сверху и снизу. Специальные упражнения с мячом и без мяча. |  |  |
| **Урок 81.**Передачи мяча сверху и снизу через сетку. Игра «перестрелка» |  |  |
| **Урок 82.**Нижняя прямая подача. Эстафеты с элементами волейбола. |  |  |
| **Урок 83.**Нижняя прямая и боковая подачи. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. |  |  |
| **Урок 84.**Подвижные игры и эстафеты с мячом. |  |  |
| Знания о физической культуре | 1 | **Урок 85.**Оздоровительные формы занятий физической культурой. |  |  |
| Легкая атлетика | 17 | **Урок 86.**Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Беговые эстафеты |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Урок 87.**Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжковые упражнения |  |  |
| **Урок 88.**Прыжок в высоту «перешагиванием». Прыжки через скакалку |  |  |
| **Урок 89.**Прыжок в высоту «перешагиванием». Легкоатлетические эстафеты |  |  |
| **Урок 90.**Метание мяча в цель |  |  |
| **Урок 91.**Метание мяча на дальность |  |  |
| **Урок 92.**Бег на средние дистанции |  |  |
| **Урок 93.**Кроссовая подготовка |  |  |
| **Урок 94.**Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей. |  |  |
| **Урок 95.**Подготовка к сдаче норм ГТО. Бег 60 метров |  |  |
| **Урок 96.**Преодоление полосы препятствий |  |  |
| **Урок 97.**Бег на 1000 метров |  |  |
| **Урок 98.**Итоговая контрольная работа. Бег на 30 метров |  |  |
| **Урок 99.**Анализ контрольной работы. Прыжок в длину с места |  |  |
| **Урок 100.**Подготовка к сдаче норм ГТО. Бег на дистанцию 1500 м на результат. Развитие выносливости |  |  |
| **Урок 101.**Прыжок в длину с разбега |  |  |
| **Урок 102.**Подвижные игры, эстафеты |  |  |

**Тематическое планирование по предмету физическая культура**

**6 класс 102 часа (3 часа в неделю)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел программы | Количество часов | Тема урока | По плану | По факту |
| Знания о физической культуре | 2 | Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». |  |  |
| Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения |  |  |
| Легкая атлетика | 13 | Входная контрольная работа. Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. |  |  |
| Анализ контрольной работы. Бег на 30 м и челночный бег 3х10 м |  |  |
| Бег на 60 и 300 м |  |  |
| Техника старта с опорой на одну руку |  |  |
| Метание мяча на дальность |  |  |
| Тестирование метание мяча на дальность |  |  |
| Спринтерский бег. Эстафетный бег |  |  |
| Техника прыжка в длину с разбега |  |  |
| Равномерный бег на 1200 метров |  |  |
| Преодоление легкоатлетической полосы препятствий |  |  |
| Тестирование бега на1000 метров |  |  |
| Прыжок в длину с места. Игра «собачки» |  |  |
| Метание мяча на точность. Подъем туловища из положения лежа за 30 с |  |  |
| Футбол | 3 | Инструктаж по технике безопасности на занятиях по футболу. Ведение мяча ногами |  |  |
| Передачи мяча ногами. Специальные упражнения футболиста. Учебная игра |  |  |
| Техника ударов по катящемуся мячу ногой. Учебная игра в футбол |  |  |
| Баскетбол | 9 | Инструктаж по технике безопасности на уроках по баскетболу. Стойка баскетболиста и ведение мяча |  |  |
| Броски мяча в корзину двумя руками снизу после ведения |  |  |
| Вырывание мяча, передача одной рукой от плеча |  |  |
|  |  | Штрафной бросок |  |  |
| Ведение мяча, остановка в два шага, остановка прыжком |  |  |
| Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке. Учебная игра в баскетбол |  |  |
| Баскетбольные эстафеты, ига «10 передач» |  |  |
| Тактические действия в баскетболе. Игра в мини-баскетбол |  |  |
| Вбрасывание мяча. Игра в баскетбол по правилам |  |  |
| Гимнастика | 20 | Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. |  |  |
| Акробатические упражнения: кувырок вперед, кувырок назад |  |  |
| Гимнастический «мост», стойка на лопатках. |  |  |
| Комбинация из акробатических элементов. Прыжки через гимнастическую скамейку. |  |  |
| Акробатическая комбинация |  |  |
| Упражнения в висе (на высокой, низкой перекладине). Акробатические упражнения. |  |  |
| Подъем переворотом махом одной, толчком другой. Гимнастическая эстафета |  |  |
| Знакомство с брусьями. Акробатические комбинации |  |  |
| Упражнения на брусьях.Подтягивания на высокой и низкой перекладине |  |  |
| Комбинации на брусьях. Опорный прыжок «согнув ноги» |  |  |
| Упражнения и комбинации на брусьях. Опорный прыжок «ноги врозь» |  |  |
| Тест на гибкость. Брусья. Опорный прыжок |  |  |
| Опорный прыжок. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа |  |  |
| Упражнения в равновесии. Опорный прыжок |  |  |
| Лазание по канату. Упражнения на гимнастической скамейке |  |  |
| Лазание по канату в два и в три приема. Упражнения для коррекции телосложения. |  |  |
| Строевые упражнения, повороты в движении. Упражнения на пресс |  |  |
|  |  | Повороты в движении. Игры и эстафеты с элементами гимнастики |  |  |
| Ритмическая гимнастика. Первая помощь при травмах. |  |  |
| Круговая тренировка |  |  |
| Знания о физической культуре | 1 | Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств |  |  |
| Лыжная подготовка | 18 | Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Виды лыжных ходов |  |  |
| Попеременный двухшажный ход Предупреждение обморожений и травм при передвижении на лыжах. |  |  |
| Одновременный бесшажный ход Попеременный двухшажный ход. |  |  |
| Одновременный одношажный ход |  |  |
| Чередование различных лыжных ходов |  |  |
| Повороты переступанием и прыжком на лыжах |  |  |
| Торможение и поворот «упором» |  |  |
| Преодоление небольших трамплинов |  |  |
| Подъемы на склон и спуски со склона |  |  |
| Подготовка к сдаче норм ГТО. Прохождение дистанции 2 км на результат |  |  |
| Лыжные гонки 1 км с закреплением техники лыжных ходов. |  |  |
| Круговая эстафета на лыжах |  |  |
| Спуски в высокой, основной и низкой стойках. Игра на лыжах «накаты» |  |  |
| Прохождение дистанции 2 км |  |  |
| Преодоление бугров и впадин. Спуски со склона |  |  |
| Прохождение дистанции 3 км. Развитие выносливости |  |  |
| Лыжная эстафета. Свободное катание |  |  |
| Подвижные игры и эстафеты на лыжах. |  |  |
| Знания о физической культуре | 1 | Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. |  |  |
| Волейбол | 10 | Инструктаж по технике безопасности на занятиях волейболом. История волейбола |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Стойки и перемещения игрока, повороты и остановки. Игровые упражнения и эстафеты |  |  |
| Передача мяча сверху двумя руками, упражнения в парах. Игра «пионербол» |  |  |
| Передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Игра «мини-волейбол» |  |  |
| Прием и передача мяча снизу. Нижняя прямая подача |  |  |
| Передача мяча сверху, прием и передача мяча снизу |  |  |
| Нижняя прямая и боковая подачи мяча. Беговые упражнения |  |  |
| Прием мяча снизу, нижние подачи |  |  |
| Игровые волейбольные упражнения. Игра «точная подача» |  |  |
| Передачи и прием мяча после передвижения |  |  |
| Знания о физической культуре | 1 | Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств |  |  |
| Волейбол | 6 | Инструктаж по технике безопасности на занятиях волейболом. Основные приемы и правила игры |  |  |
| Передача мяча сверху и снизу. Специальные упражнения с мячом и без мяча. |  |  |
| Тактические действия в волейболе, учебная игра в волейбол |  |  |
| Верхняя прямая подача |  |  |
| Верхняя и нижняя прямая и боковая подачи. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. |  |  |
| Передачи мяча в стену и прием от стены. Учебная игра волейбол |  |  |
| Знания о физической культуре | 1 | Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. |  |  |
| Легкая атлетика | 17 | Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики.Прыжковые упражнения |  |  |
| Техника прыжка в высоту способом «перешагивание». Прыжки через скакалку |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Прыжок в высоту способом «перешагивание». Тестирование силы кисти |  |  |
| Тестирование прыжка в высоту способом «перешагивание». Легкоатлетические эстафеты |  |  |
| Полоса препятствий |  |  |
| Прыжок в длину с места. Подготовка к сдаче норм ГТО |  |  |
| Подготовка к сдаче норм ГТО: подтягивания, подъем туловища из положения лежа |  |  |
| Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции |  |  |
| Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3х10 м |  |  |
| Бег на короткие дистанции: бег на 60 м |  |  |
| Метание мяча на дальность |  |  |
| Тестирование бега на 300 м |  |  |
| Бег на 1000 метров |  |  |
| Эстафетный бег |  |  |
| Подготовка к сдаче норм ГТО: бег на 1500 м |  |  |
| Эстафеты с элементами спортивных игр |  |  |
| Подвижные и спортивные игры |  |  |

**Тематическое планирование по предмету физическая культура**

**7 класс 102 часа (3 часа в неделю)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел программы | часы | Тема урока | По плану | По факту |
| Знания о физической культуре | 2 | Вводный инструктаж по правилам техники безопасности на уроках физической культуры. Организационно-методические требования |  |  |
| Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек |  |  |
| Легкая атлетика. | 13 | Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Бег на 30 метров, челночный бег 3х10. Высокий старт |  |  |
| Входная контрольная работа. Стартовый разгон. Бег по дистанции |  |  |
| Анализ контрольной работы. Спринтерский бег. Низкий старт |  |  |
| Бег на 60 и 300 метров |  |  |
| Бег на короткие дистанции. Старт с опорой на одну руку |  |  |
| Бег на средние дистанции 500 и 800 м |  |  |
| Бег на 1000 метров. Подготовка к сдаче нормативов ГТО. |  |  |
| Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. |  |  |
| Прыжок в длину с места и с разбега. |  |  |
| Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». |  |  |
| Техника метания мяча на дальность. |  |  |
| Тестирование метания мяча на дальность |  |  |
| Преодоление легкоатлетической полосы препятствий |  |  |
| Баскетбол | 12 | Инструктаж по технике безопасности по теме: баскетбол. Стойка баскетболиста, ведение и броски мяча |  |  |
| Передвижения, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину |  |  |
| Вырывание и выбивание мяча, передача одной рукой от плеча |  |  |
| Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения |  |  |
|  |  | Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке |  |  |
| Ведение мяча с изменением направления движения |  |  |
| Техника поворотов на месте без мяча и с мячом |  |  |
| Штрафной бросок |  |  |
| Техника броска мяча в корзину одной рукой в прыжке |  |  |
| Технико-тактические действия игроков обороняющейся команды |  |  |
| Технико-тактические действия игроков атакующей команды |  |  |
| Игра в баскетбол по правилам |  |  |
| Знания о физической культуре | 1 | Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. |  |  |
| Гимнастика | 20 | Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Кувырки вперед и назад |  |  |
| Длинный кувырок, кувырок назад в полушпагат |  |  |
| Акробатические упражнения |  |  |
| Комплекс с гимнастическими палками. Акробатические упражнения. Подтягивание на высокой (низкой) перекладине. |  |  |
| Комбинации из акробатических элементов. Прыжки через гимнастическую скамейку. |  |  |
| Упражнения в висе (на высокой, низкой перекладине). Упражнения в равновесии |  |  |
| Упражнения в упорах; смешанные висы и упоры |  |  |
| Упражнения на брусьях. Подтягивания на высокой и низкой перекладине |  |  |
| Упражнения и комбинации на брусьях. Тест на гибкость. |  |  |
| Комбинации на брусьях. Упражнения на пресс |  |  |
| Опорный прыжок способом «согнув ноги». Сгибание и разгибание рук в упоре лежа |  |  |
| Опорный прыжок способом «ноги врозь». Подготовка к сдаче норм ГТО |  |  |
| Разновидности опорных прыжков. Упражнения со скакалкой |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Лазанье по канату. Танцевальные упражнения |  |  |
| Лазанье по канату в два приема. Комплекс утренней и дыхательной гимнастики |  |  |
| Лазанье по канату в три приема. Строевая подготовка |  |  |
| Повороты в движении. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. |  |  |
| Повороты в движении. Упражнения у гимнастической стенки |  |  |
| Упражнения и композиции ритмической и художественной гимнастики. |  |  |
| Гимнастическая полоса препятствий. |  |  |
| Лыжная подготовка | 18 | Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Виды лыжных ходов. Лыжный спорт. |  |  |
| Попеременный двухшажный ход |  |  |
| Одновременный бесшажный ход. Предупреждение обморожений и травм при передвижении на лыжах |  |  |
| Одновременный одношажный ход |  |  |
| Попеременный двухшажный ход. Подвижные игры на лыжах |  |  |
| Прохождение дистанции до 1,5 км с чередованием лыжных ходов. |  |  |
| Подготовка к сдаче норм ГТО. Зачет – дистанция 2 км на результат |  |  |
| Повороты переступанием и прыжком на лыжах |  |  |
| Преодоление естественных препятствий на лыжах |  |  |
| Спуски со склона в низкой, средней и высокой стойке. |  |  |
| Подъем «ёлочкой», «лесенкой». Повороты переступанием |  |  |
| Торможение и поворот «упором» |  |  |
| Преодоления бугров и впадин. Зачет – подъем в гору «ёлочкой». |  |  |
| Прохождение дистанции 2 км |  |  |
| Подвижные игры и эстафеты на лыжах. |  |  |
| Прохождение дистанции 3 км. |  |  |
| Лыжная эстафета |  |  |
| Прохождение дистанции до 1 км с закреплением техники лыжных ходов, подъемов и спусков |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Знания о физической культуре | 1 | Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка |  |  |
| Волейбол | 10 | Инструктаж по технике безопасности на занятиях волейболом. Стойки и передвижения, повороты, остановки. |  |  |
| Передача мяча сверху двумя руками |  |  |
| Передача мяча двумя руками сверху в прыжке |  |  |
| Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу |  |  |
| Нижняя прямая и боковая подачи |  |  |
| Прием мяча снизу, нижние подачи |  |  |
| Прямой нападающий удар |  |  |
| Нижние подачи и удары мяча. |  |  |
| Волейбольные упражнения. Игра в волейбол |  |  |
| Тактические действия. Игра в волейбол по правилам |  |  |
| Знания о физической культуре | 1 | Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. |  |  |
| Волейбол | 6 | Инструктаж по технике безопасности на занятиях волейболом. Основные приемы и правила игры в волейбол |  |  |
| Нижняя боковая подача. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа |  |  |
| Прием и передачи мяча двумя руками через сетку. Игра «мини-волейбол» |  |  |
| Верхняя прямая подача. Упражнения для коррекции фигуры |  |  |
| Технико-тактические действия при подаче и передачи мяча через сетку |  |  |
| Игра в волейбол по правилам. Подтягивание из виса на высокой и из виса лежа на низкой перекладине |  |  |
| Знания о физической культуре | 1 | Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс. Способы закаливания организма |  |  |
| Легкая атлетика | 16 | Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Комплексы физкультпауз и физкультминуток |  |  |
| Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание», прыжки через скакалку |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки через скамейку |  |  |
| Тестирование прыжка в с разбега высоту способом «перешагивание» с 5 – 7 шагов |  |  |
|  |  | Полоса препятствий.Правила поведения и техника безопасности при выполнении физических упражнений |  |  |
| Итоговая контрольная работа.Прыжок в длину с места. |  |  |
| Анализ итоговой контрольной работы. Определение силы кисти. |  |  |
| Эстафетный бег. Подъем туловища из положения лежа за 30 с |  |  |
| Кроссовая подготовка. Специально-беговые упражнения |  |  |
| Бег на средние дистанции. Подвижные игры |  |  |
| Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3х10 |  |  |
| Бег на 60 метров, эстафеты с элементами подвижных игр |  |  |
| Тестирование бега на 1000 метров |  |  |
| Метание мяча на дальность. Гимнастика для глаз |  |  |
| Тестирование бега на 1500 метров |  |  |
| Подвижные игры и эстафеты. Упражнения культурно-этнической направленности |  |  |
| Знания о физической культуре | 1 | Влияние физических упражнений на основные системы организма |  |  |

**Тематическое планирование по предмету физическая культура**

**8 класс 102 часа (3 часа в неделю)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел программы | часы | Тема урока | По плану | По факту |
| Знания о физической культуре | 2 | Вводный инструктаж по правилам техники безопасности на уроках физической культуры. Организационно-методические требования |  |  |
| Оздоровительные системы физического воспитания. |  |  |
| Легкая атлетика | 13 | Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Входная контрольная работа |  |  |
| Анализ контрольной работы. Тестирование бега на 30 метров |  |  |
| Бег на короткие дистанции 60 м. Низкий старт |  |  |
| Бег на короткие дистанции 100 м. Комплексный бег |  |  |
| Техника метания мяча на дальность с разбега. Бег на средние дистанции 500 м |  |  |
| Метания мяча на дальность с разбега. Бег на средние дистанции |  |  |
| Тестирование бега на 1000 метров |  |  |
| Прыжок в длину с разбега. Прыжковые упражнения |  |  |
| Тестирование прыжка в длину с разбега |  |  |
| Равномерный бег на 1500 и 2000 метров. Подготовка к сдаче норм ГТО |  |  |
| Эстафетный бег |  |  |
| Упражнения для развития прыгучести (взрывной силы) |  |  |
| Преодоление легкоатлетической полосы препятствий |  |  |
| Футбол | 4 | Инструктаж по технике безопасности на занятиях по футболу. Техника ведения и передачи мяча в разных направлениях |  |  |
| Техника ударов по катящемуся мячу ногой |  |  |
| Техника остановки летящего мяча. Жонглирование мячом ногами. |  |  |
| Спортивная игра «футбол». Основные правила и приемы игры |  |  |
| Баскетбол | 8 | Инструктаж по технике безопасности по теме: баскетбол. Стойка баскетболиста, ведение и броски мяча |  |  |
| Передвижение, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину |  |  |
| Штрафные броски |  |  |
| Вырывание и выбивание мяча |  |  |
| Перехват мяча. |  |  |
| Технико-тактические действия игроков в нападении и защите |  |  |
| Игровые задания. Учебная игра |  |  |
| Игра в баскетбол по правилам |  |  |
| Знания о физической культуре | 1 | Олимпийские игры древности и современности |  |  |
| Гимнастика | 20 | Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Кувырки вперед и назад |  |  |
| Длинный кувырок с разбега |  |  |
| Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь. Упражнение «мост» |  |  |
| Комплекс с гимнастическими палками. Акробатические упражнения. Подтягивание на высокой (низкой) перекладине  . |  |  |
| Стойка на голове и руках. Прыжки черезгимнастическую скамейку. |  |  |
| Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине. |  |  |
| Упражнения в упорах; смешанные висы и упоры. Упражнения со скакалкой |  |  |
| Упражнения на брусьях. Подготовка к сдаче норм ГТО |  |  |
| Комбинации на брусьях. Подтягивание на высокой (низкой) перекладине. |  |  |
| Комбинации на брусьях. Гимнастическая эстафета |  |  |
| Техника выполнения опорного прыжка «ноги врозь» и «согнув ноги» |  |  |
| Опорный прыжок боком с поворотом. Лазание по канату |  |  |
| Варианты опорных прыжков. Лазание по канату в два приема |  |  |
| Танцевальные движения. Лазание по канату в три приема |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Строевые упражнения. Упражнений для коррекции телосложения. Упражнения на пресс. |  |  |
| Повороты в движении. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа |  |  |
| Повороты в движении. Атлетическая гимнастика |  |  |
| Упражнения и композиции ритмической и художественной гимнастики. |  |  |
| Тест на гибкость. Подготовка к сдаче норм ГТО. Физкультминутки и физкультпаузы. |  |  |
| Гимнастическая полоса препятствий. Упражнения из адаптивной физической культуры |  |  |
| Лыжная подготовка | 18 | Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Виды лыжных ходов. Лыжный спорт. |  |  |
| Попеременный двухшажный ход |  |  |
| Одновременный бесшажный ход. Предупреждение обморожений и травм при передвижении на лыжах |  |  |
| Одновременный одношажный ход (скоростной вариант) |  |  |
| Одновременный двухшажный ход |  |  |
| Попеременный двухшажный ход. Подвижные игры на лыжах |  |  |
| Прохождение дистанции до 2 км с чередованием лыжных ходов. |  |  |
| Коньковый ход на лыжах |  |  |
| Коньковый ход на лыжах. Подвижные игры и эстафеты на лыжах. |  |  |
| Прохождение дистанции 3 км с чередованием лыжных ходов. |  |  |
| Подготовка к сдаче норм ГТО. Дистанция 3 км на время. |  |  |
| Подъемы на склон и спуски со склона |  |  |
| Совершенствование техники спусков. Зачет – спуски с горы в средней стойке. |  |  |
| Торможение боковым соскальзыванием |  |  |
| Прохождение дистанции 2,5 км на лыжах |  |  |
| Совершенствование изученных элементов в передвижении по пересеченной местности. |  |  |
|  |  | Прохождение дистанции до 4 км на лыжах |  |  |
| Лыжная эстафета. |  |  |
| Прохождение дистанции до 2 км с закреплением техники лыжных ходов, подъемов и спусков |  |  |
| Знания о физической культуре | 1 | Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки. |  |  |
| Волейбол | 10 | Инструктаж по технике безопасности на занятиях волейболом. Основные приемы и правила игры в волейбол |  |  |
| Передача мяча сверху двумя руках |  |  |
| Передача мяча двумя руками сверху в прыжке и назад |  |  |
| Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу |  |  |
| Нижняя прямая и боковая подачи |  |  |
| Прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи |  |  |
| Прямой нападающий удар |  |  |
| Отбивание мяча кулаком через сетку |  |  |
| Тактические действия в волейболе |  |  |
| Учебная игра по правилам волейбола |  |  |
| Плавание | 1 | Правила поведения в бассейне. Способы плавания. |  |  |
| Волейбол | 6 | Инструктаж по технике безопасности на занятиях волейболом. Основные приемы и правила игры в волейбол |  |  |
| Передача мяча сверху двумя руками над собой |  |  |
| Передача мяча сверху двумя руками вперед и назад. |  |  |
| Совершенствование техники ранее изученных приемов игры в волейбол |  |  |
| Упражнения для развития специальных физических качеств волейболиста |  |  |
| Игра в волейбол по правилам |  |  |
| Легкая атлетика | 8 | Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Техника прыжка в высоту способом «перешагивание», прыжки через скакалку |  |  |
| Прыжок в высоту способом «перешагивание». Прыжки через скамейку |  |  |
| Тестирование прыжка в высоту способом «перешагивание» |  |  |
| Прохождение легкоатлетической полосы препятствий |  |  |
| Подготовка к сдаче норм ГТО. Подтягивание из виса на высокой, из виса лежа на низкой перекладине |  |  |
| Подготовка к сдаче норм ГТО. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Упражнения для коррекции фигуры |  |  |
| Прыжок в длину с места. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу |  |  |
| Знания о физической культуре | 2 | Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений |  |  |
| Итоговая контрольная работа. Специально-беговые упражнения |  |  |
| Легкая атлетика | 8 | Анализ итоговой контрольной работы. Метание малого мяча в горизонтальную цель |  |  |
| Метание мяча на дальность с разбега |  |  |
| Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции |  |  |
| Тестирование бега на 100 метров |  |  |
| Тестирование прыжка в длину с разбега |  |  |
| Равномерный бег. Бег на 1000 метров |  |  |
| Тестирование бега на 2000 и 3000 метров |  |  |
| Эстафетный бег |  |  |

**Тематическое планирование по предмету физическая культура**

**9 класс 102 часа (3 часа в неделю)**

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 и

физкульпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных

занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдениеи самоконтроль. Оценка эффективности занятий

физкультурно –оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в

технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с

помощью функциональных проб.Тематическое планирование

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел | Кол-во часов | Тема урока | Дата по плану | Дата по факту |
|  |  | День знаний |  |  |
| **Основы знаний** | **2** | 1.Инструктаж по технике безопасности на занятия по легкой атлетике. Контрольные нормативы. |  |  |
| 2.Физическое развитие человека. Утомление и переутомление. |  |  |
| **Легкая атлетика** | **15** | 3.Подготовка к сдаче норм ГТО. С.Б.У. Спринтерский бег. |  |  |
| 4.Техника бега на короткие дистанции. Дистанция 30, 60 м. |  |  |
| 5.Дозирование нагрузки при беге на короткие дистанции*.* Дистанция 200 м. |  |  |
| 6.Финиширование. Бег с равномерной скоростью до 1,5 км. |  |  |
| 7.Прыжковые упражнения. Техника бега на длинные дистанции. |  |  |
| 8.Прыжки в длину с места.Равномерный бег 6 минут. |  |  |
| 9.Равномерный бег до 2км. |  |  |
| 10.Специальные беговые упражнения.Бег-500м. |  |  |
| 11.Метание теннисного мяча. Подтягивание в висе. Пресс за 30с. |  |  |
| 12.Бег в равномерном темпе. Метание мяча на дальность. |  |  |
| 13.Специальные беговые упражнения. Дистанция 1 км. |  |  |
| 14.упражнения в парах с сопротивлением. Переменный бег 10-15мин. |  |  |
| 15.Бег без учета времени. |  |  |
| 16.Дистанция 2км. |  |  |
| **Баскетбол** | **11** | 17.Инструктаж по Т.Б баскетбола. Комбинации перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. |  |  |
| 18.Основные правила игры в баскетбол. Позиционное нападение. |  |  |
| 19.Варианты ловли мяча и передачи мяча.  Учебная игра. |  |  |
| 20.Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения из под щита. Штрафной бросок. |  |  |
| 21.Штрафной бросок. |  |  |
| 22.Броски в движении. |  |  |
| 23.Штрафной бросок. Броски в движении. Учебная игра. |  |  |
| 24.Действия против игрока с мячом. Позиционное нападение и личная защита. Учебная игра. |  |  |
| 25.Позиционное нападение и личная защита. Учебная игра. |  |  |
| 26.Зонная система защиты. Нападения быстрым прорывом. Броски мяча в кольцо в движении. |  |  |
| **IIчетверть** | 27.Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом .Бросок мяча в кольцо в движении. |  |  |
|  | 28.Техника нападения быстрым прорывом .Штрафной бросок. Учебная игра. |  |  |
| **Волейбол** | **1** | 29. Инструктаж по Т.Б при проведении занятий волейбол. |  |  |
| **6** | 30.Правила игры в волейбол. Перемещение в стойке волейболиста. |  |  |
| 31.Комбинации из освоенных элементов техники перемещений .Верхняя и нижняя подача. |  |  |
| 32.Техника нижней подачи мяча. |  |  |
| 33.Индивидуально-верхняя и нижняя передача у стенки. |  |  |
| 34.Развитие координационных способностей. Варианты нападающего удара через сетку. |  |  |
| 35.Подача с изменением направления полета мяча: в правую и в левую части площадки. Учебная игра. |  |  |
| **Гимнастика** | **14** | 36.ТБ по гимнастике. |  |  |
| 37.ОРУ с скакалками. Прыжки на скакалках. Акробатика: кувырок вперед, назад. Упражнения на пресс. |  |  |
| 38.Стойка на голове, колесо-юноши, девушки –равновесие на одной, кувырок вперед ,назад, полушпагат. |  |  |
| 40. Круговая разминка с использованием гимнастического оборудования. Совершенствование акробатических элементов. |  |  |
| 41.Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Техника упражнений в висах и упорах. |  |  |
| 42.Страховка и помощь во время занятий. Техника опорного прыжка через коня. |  |  |
| 43.Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки на скакалке за 1 мин. |  |  |
| 44.Комплекс с гимнастической скамейкой. Опорный прыжок согнув ноги. |  |  |
| 45.Комплекс гимнастических упражнений .Опорный прыжок боком. Подтягивание в висе. |  |  |
| 46.Опорные прыжки. Упражнения в равновесии. |  |  |
| 47.Акробатика.Пресс за 1 минуту. |  |  |
| 48.Упражнния на гимнастической стенке. Преодоление гимнастической полосы препятствий. |  |  |
| 49.Развитие координационных способностей. Тест на гибкость. Работа с набивным мячом. |  |  |
| 50.Итоговый урок по гимнастике. Круговая разминка с использованием гимнастического инвентаря. |  |  |
| **III четверть** | **3** | 51.ТБ по лыжной подготовке. Зимние Олимпийские игры. |  |  |
|  |  | 52.Повороты направо, налево в движении. Переноска партнера вдвоем на руках. Имитация лыжных ходов. |  |  |
| 53.Упражнения в парах с сопротивлением. Подвижные игры методика проведения. Имитация лыжных ходов. |  |  |
| **Лыжная подготовка** | **18** | 54.Дистанция 1 км. Правила оценивании я техники лыжных ходов. |  |  |
| 55.Совершенствование известных способов передвижения на лыжах. Передвижения по учебной лыжне. |  |  |
| 56.Техника одновременного одношажного хода.(Стартовый вариант).Попеременный двухшажный ход. |  |  |
| 57.Передвижение по учебной лыжне до 3 км. Одноопорное скольжение. |  |  |
| 58.Одновременный одношажный ход .Поворот переступанием. |  |  |
| 59.Прохождение дистанции 4.5км. |  |  |
| 60.Передвижение коньковым способом. |  |  |
| 61.Техника основных видов и подъемов ,и спусков. Дистанция 2 км. |  |  |
| 62.Техника конькового хода. Торможение боковым скольжением. |  |  |
| 63.Передвижение по учебной лыжне. Прохождение дистанции до 3 км. |  |  |
| 64.Техника одновременного бесшажного хода. Переход с одного вида на другой. |  |  |
| 65.Различные способы передвижения. Прохождение дистанции 3 км. |  |  |
| 66.Элементы тактики лыжных гонок :обгон, распределение сил, финиширование. |  |  |
| 67.Контрольное прохождение дистанции 2 км. |  |  |
| 68.Отработка выполнения техники торможений : плугом, упором, падением. |  |  |
| 69.Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Передвижение по учебной лыжне. |  |  |
| 70.Эстафетные гонки. Передвижение по учебной лыжне. |  |  |
| 71. Итоговый урок. Эстафетный бег. |  |  |
| **Волейбол** | **6** | 72.Инструктаж по ТБ. Терминология. Правила игры в волейбол. |  |  |
|  |  | 73.ОРУ.Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча над собой. |  |  |
|  |  | 74.Прием и передача мяча(верхняя и нижняя).Групповые упражнения с подач через сетку. |  |  |
|  |  | 75.Верхняя передача мяча. Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра. |  |  |
|  |  | 76.Верхняя и нижняя подача. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра. |  |  |
|  |  | 77.ОРУ. Прием и передача. Тактика свободного нападения. Броски набивного мяча в парах. |  |  |
|  |  | 78.ОРУ.Различные способы передач набивного мяча. Подтягивание. Пресс за 1 мин. |  |  |
| **IVчетверть** | **1** | 79.Инструктаж по ТБ при занятиях спортивными играми. |  |  |
| **Баскетбол** | **8** | 80.Сочетание приемов передвижений остановок. Ведение мяча сопротивлением на месте. |  |  |
|  |  | 81. ОРУ. Бросок от головы с места. |  |  |
| 82.Передача мяча разными способами. Личная защита. |  |  |
| 83.Развитие координационных способностей. Учебная игра. |  |  |
| 84.Челночный бег 6\*10. Техника бросков с места и в движении. |  |  |
| 85.Личная защита .Действия против игрока без мяча. Учебная игра. |  |  |
| 86.Разминка в движении. Броски мяча с места, и после ведения с остановкой прыжком, от головы. Двусторонняя игра. |  |  |
| 87.Комплекс ОРУ. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Броски мяча в кольцо. |  |  |
| **Легкая атлетика** | **17** | 88. ТБ на уроках легкой атлетики. Ору в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе 20мин. |  |  |
| 89.ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 1000м на результат . |  |  |
| 90.ОРУ в движении. СУ. Бег на 2000м –юноши,1500-девушки. |  |  |
| 91.Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег. Дистанции 200м. |  |  |
| 92.ОРУ.СБУ.Низкий старт и стартовое ускорение 2-3х 30 ,60м. |  |  |
| 93.Специальные беговые упражнения. 60 м на результат. |  |  |
| 94.Специальные беговые упражнения. 100м на результат. |  |  |
| 95.Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки. |  |  |
| 96.ОРУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт -60м. На результат. |  |  |
| 97.ОРУв парах .Прыжковая разминка. Техника прыжка в высоту. |  |  |
| 98.ОРУ в парах. Техника прыжка в высоту с способом перешагиванием. Прыжок в длину с места. |  |  |
| 99.ОРУ с теннисным мячом .Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Техника метания на дальность. |  |  |
| 100.ОРУ для рук и плечевого пояса. Развитие скоростно- силовых качеств. Челночный бег. |  |  |
| 101.ОРУ для рук и плечевого пояса. Метание теннисного мяча с 4-5 шагов разбега на дальность. |  |  |
| 102.Комплекс с набивными мячами. Гладкий бег по стадиону 6 мин –на результат. |  |  |

**Контроль и оценка успеваемости по физической культуре**

Педагогический контроль имеет много сторон. Это и тестирование, и наблюдение за деятельностью обучающихся, и оценка овладения ими программным материалом. Критериями оценки по физической культуре являются качественные и количественные показатели.

Качественные показатели успеваемости — это степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности.

Количественные показатели успеваемости — это сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся обычно из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных; выносливости, гибкости и их сочетаний (силовой выносливости, скоростно-силовых качеств и т. п.).

В 5— 9 классах оценка производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

**Оценка физкультурных знаний**

Оценивая знания обучающихся, надо учитывать их глубину и полноту, аргументированность их изложения, умение обучающихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями в личном опыте.

*Оценка «5»* выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

*Оценка «4»* ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

*Оценку «3»* обучающиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

**Оценка техники владения двигательными действиями (умениями, навыками)**

*Оценка «5»* — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

*Оценка «4»* — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

*Оценка «3»* — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

**Оценка умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**

*Оценка «5»* — обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом обучающийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

*Оценка «4»* — имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

*Оценка «3»* — обучающийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую и ритмическую гимнастику; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

Учащиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся специальной медицинской группы оцениваются по уровню овладения ими раздела «Основы знаний», умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и выполнения доступных для них двигательных действий.

**Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки**

**Мелкими ошибками** – считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушения ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

**Значительные ошибки** – это такие которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого не намного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;

- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

- несинхронность выполнения упражнений.

**Грубые ошибки -**это такие которые, искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

**Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

Основное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование - безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть

хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком