

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Восточенская средняя общеобразовательная школа»**

РАССМОТРЕНО
МО учителей

_____ Трачук Н.И.

Протокол №1

от "29" августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР

_____ Кляйн Е.В.

Протокол № 1

от "30" августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 01-10-99

от "1" сентября 2023 г.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура»

для 7-9 классов

Составитель: учитель физической культуры Кляйн С.С.

2023-2024 учебный год

Пояснительная записка

Программа учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями ФГОС ООО (утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897 с изменениями от 31.12.2015 N 1577) на основе ООП ООО МБОУ «Восточенская СОШ», утверждённой приказом №01-10-20/а от 17.03.2016 г., авторской программы В.И.Ляха и ориентирована на планируемые результаты освоения ООП ООО. В части содержания и планируемых результатов программа приведена в соответствии с федеральной образовательной программой.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Главная **цель** развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в учебный план, также ориентирована на достижение этой цели. В свою очередь, специфической целью школьного физического воспитания 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.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих **задач**:

- Содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- Обучение основам базовых видов двигательных действий;
- Дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- Формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- Выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

- Углубление представлений об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах, инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- Выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- Воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- Содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Используемый УМК.

М.Я.Виленский и др. Физическая культура. Учебник для 5-7 классов

В.И.Лях, А.А. Зданевич. Физическая культура. Учебник для 8-9 классов.

На изучение учебного предмета «Физическая культура» отводится в 6-9 классах по 68 ч. (2 часа в неделю).

В соответствии с Положением о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Восточенская средняя общеобразовательная школа» текущий контроль проводится в форме опроса и в форме выполнения практических заданий.

Промежуточная аттестация в 6-9 классах проводится в соответствии с учебным планом в форме сдачи экспресс тестов согласно графику.

Оценка успеваемости по физической культуре в 6-9 классах 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.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для 6-9 классов

№ п/ п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)		
		Класс		
		VII	VIII	IX
1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока		
2	Спортивные игры	16	16	16
2. 1	Волейбол	8	8	8
2. 2	Баскетбол	8	8	8
3	Гимнастика с элементами акробатики	16	16	16
4	Легкая атлетика	20	20	20
5	Лыжная подготовка	16	16	16
	Итого	68	68	68

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

Способы самостоятельной деятельности.

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

Модуль «Зимние виды спорта».

Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

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.

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

Способы самостоятельной деятельности.

Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Кроссовый бег, прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием, торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно, ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками, передача мяча одной рукой от плеча и снизу, бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Волейбол. Прямой нападающий удар, индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

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.

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

Способы самостоятельной деятельности.

Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад

(девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

Модуль «Зимние виды спорта».

Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника, приёмы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка.

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.

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неопределённых тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

Развитие скоростных способностей.

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости.

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

Развитие координации движений.

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости.

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных

суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Зимние виды спорта».

Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

1) Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

2) Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с продвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

3) Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

4) Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения. «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°.

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения *в 7 классе* обучающийся научится:

проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;

объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);

выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода);

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

К концу обучения *в 8 классе* обучающийся научится:

проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов – имитация передвижения);

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

К концу обучения *в 9 классе* обучающийся научится:

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);

составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

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

Тематическое планирование с учетом рабочей программы воспитания для 7 класса 2023-2024 уч.год

№ урока	дата	корректировка даты	Тема урока	Контролирующие процедуры
<p align="center">Виды и формы деятельности воспитательного потенциала урока</p> <p>На всех без исключения уроках ведется работа, направленная на:</p> <ul style="list-style-type: none"> • установление доверительных отношений между учителем и его учениками; • побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), • соблюдение учебной дисциплины и самоорганизации; • мотивация детей к налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, установление доброжелательной атмосферы во время урока; • организацию сотрудничества и взаимопомощи. 				
<p align="center">Раздел «Легкая атлетика Кроссовая подготовка» (10 ч)</p> <p>предметные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> • пробегает 60 м с максимальной скоростью с низкого старта; • прыгает в длину с разбега, • метает на дальность мяч; • пробегает дистанцию 1500 м; • бежит в равномерном темпе 20 минут, • преодолевает горизонтальные препятствия 				
1			Инструктаж по ТБ. Низкий старт 20–40 м. Бег по дистанции (50–60 м).	
2			Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование	
3			1)Бег на результат 60 м.	<p align="center">бег 60м</p> <p>Мальчики: «5» – 9,5; «4» – 9,8; «3» – 10,2.</p>

		2)Эстафеты. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Девочки: «5» – 9,8; «4» – 10,4; «3» – 10,9
4		Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Отталкивание	
5		Метание мяча (150 г) на дальность с 3,5 шагов на дальность.	
6		Контроль. Прыжок в длину на дальность.	прыжок на результат Мальчики: 360, 340, 320. Девочки: 340, 320, 300
7		Бег 1500 метров. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	
8		Бег 15 минут. Правила соревнований Развитие выносливости. Преодоление горизонтальных препятствий.	
9		Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Оценка техники.	Техника преодоления горизонтальных препятствий
10		Бег 2 км. Развитие выносливости. Спортивные игры	Без учета времени
Раздел «Гимнастика» (16 ч)			
предметные результаты:			
<ul style="list-style-type: none"> • выполняет строевые упражнения; упражнения в висе; • выполняет опорный прыжок; • выполняет акробатические упражнения отдельно и в комбинации; • лазает по канату в два приема 			
11		Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений.	
12		Выполнение команд: «Полоборота направо!», «Полоборота налево!». ОРУ на месте. .	

			Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки).	
13-14			Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе.	
15			Оценка техники выполнения висов, подтягивания	Оценка техники выполнения висов, подтягивания – мальчики: 8–6–3; девочки: 19–15–8
16			Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Опорный прыжок	
17-18			Прикладное значение гимнастики. Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки).	
19			Оценка техники выполнения опорного прыжка. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснабжения	Оценка техники выполнения опорного прыжка
20-21			Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат	Техника выполнения кувырка
22-23			Мост из положения стоя, без помощи (девочки).	Техника выполнения моста

24-25			Мост из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по канату в два приема. ОРУ с предметами	
26			Оценка техники выполнения акробатических упражнений, лазания по канату на расстояние 6–5–3	Техника выполнения акробатических упражнений, лазания по канату на расстояние 6–5–3
Раздел «Спортивные игры (волейбол)» (8 ч)				
предметные результаты:				
<ul style="list-style-type: none"> • играть в волейбол по упрощенным правилам, • выполнять правильно технические действия 				
27			Правила ТБ на уроках спортивных игр. Стойка и перемещение игрока.	
28			Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	
29			Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку
30			Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	
31			Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Стойка и	

			перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар).	
32			Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча.	Оценка техники нижней прямой подачи мяча
33			Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного падения.	
34			Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам. Оценка техники – нападающий удара	Оценка техники – нападающий удара
Раздел «Лыжная подготовка» (16 ч)				
предметные результаты:				
<ul style="list-style-type: none"> • пользуется лыжным инвентарем; • выполняет строевые упражнения с лыжами; • Правильно выполняет основные движения при ходьбе и беге на лыжах; • Проходит дистанцию в равномерном темпе; • Двигается с максимальной скоростью на лыжах 				
35-36			Освоение правил и требований к занятиям в зимний период. Техника одношажного хода.	
37-38			Согласованность движений рук и ног в одновременном одношажном ходе (скоростной вариант).	

39-40			Подъём скользящим шагом	
41-42			Постановка палок на снег и приложение усилий при отталкивании руками в одновременном одношажном ходе.	
43-44			Техника двухшажного конькового хода.	
45-47			Совершенствовать технику двухшажного конькового хода.	
48			Учет техники поворота «плугом»	Учет техники поворота «плугом»
49			Учет техники выполнения одновременного одношажного хода.	Учет техники выполнения одновременного одношажного хода.
50			Учет техники одновременного двухшажного конькового хода	Учет техники одновременного двухшажного конькового хода

Раздел «Спортивные игры (баскетбол)» (8 ч)

предметные результаты:

- играет в баскетбол по упрощенным правилам,
- выполняет правильно технические действия

51			Передвижение игрока. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Повороты с мячом. Остановка прыжком.	
52			Оценка техники ведения мяча в движении с разной высотой отскока и изменением направления Бросок мяча в движении двумя руками снизу	Оценка техники ведения мяча в движении с разной высотой отскока и изменением направления
53			Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока.	
54			Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Оценка техники броска мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением	Оценка техники броска мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением
55			Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением	
56			Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв	

			2□1.Штрафной бросок. Игровые задания 2□2, 3□3. Учебная игра.	
57			Оценка техники передачи мяча в тройках со сменой мест. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.	Оценка техники передачи мяча в тройках со сменой мест
58			Оценка техники штрафного броска . Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом 2□1, 3□1. Учебная игра	Оценка техники штрафного броска
Раздел «Легкая атлетика Кроссовая подготовка» (10 ч)				
предметные результаты:				
<ul style="list-style-type: none"> • пробегает 60 м с максимальной скоростью с низкого старта; • прыгает в длину с разбега, • метает на дальность мяч; • пробегает дистанцию 1500 м; • бежит в равномерном темпе 20 минут, • преодолевает горизонтальные препятствия 				
59			Понятие о темпе упражнения Бег 15 минут.	
60			Бег 17-20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий	
61			Водные процедуры (обтирание, душ). Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий.	
62			Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	

63			Бег 2000 м. развитие выносливости.	
64			Промежуточная аттестация. Экспресс-тесты: Бег 30 м, прыжок в длину с места, 6-ти минутный бег	
65			Высокий старт 20–40 м. Бег по дистанции 50–60 м. Финиширование.	
66			Бег на результат 100 м. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления.	Мальчики: «5» – 9,5; «4» – 9,8; «3» – 10,2. Девочки: «5» – 9,8; «4» – 10,4; «3» – 10,9
67			Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом перешагивания.	
68			Метание мяча (150 г) на дальность с 3–5 шагов в коридор. Оценка техники прыжка в высоту, метания	Оценка техники прыжка в высоту, метания: мальчики: «5» – 35 м; «4» – 30 м; «3» – 28 м; девочки: «5» – 28 м; «4» – 24 м; «3» – 20 м

Тематическое планирование с учетом рабочей программы воспитания для 8 класса 2023-2024 уч.год

№ урока	дата	корректировка даты	Тема урока	Контролирующие процедуры
<p align="center">Виды и формы деятельности воспитательного потенциала урока</p> <p>На всех без исключения уроках ведется работа, направленная на:</p> <ul style="list-style-type: none"> • установление доверительных отношений между учителем и его учениками; • побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), • соблюдение учебной дисциплины и самоорганизации; • мотивация детей к налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, установление доброжелательной атмосферы во время урока; • организацию сотрудничества и взаимопомощи. 				
<p align="center">Раздел «Легкая атлетика Кроссовая подготовка» (10 ч)</p> <p>предметные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> • пробегает 30 м с максимальной скоростью с низкого старта; • пробегает 60 м с максимальной скоростью с низкого старта; • пробегает 100 м с максимальной скоростью; • прыгает в длину с 11–13 беговых шагов, • метает на дальность мяч; • пробегает дистанцию 1500 (2000 м); • бежит в равномерном темпе 20 минут, • преодолевает вертикальные препятствия 				
1			Инструктаж по ТБ. Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег.	
2			Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	

3			Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Бег на результат 60 м.	Бег на результат 60 м. Мальчики: 13–9,3; 10–9,6. Девочки: 10–9,8; 7–10,0
4			Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отталкивание.	
5			Метание 150 г мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	
6			Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метание мяча с разбега	Прыжок в длину на результат. Мальчики: 400, 380, 360. Девочки: 370, 340, 320
7			Бег 1500 м (девочки), 2000 м (мальчики) (мин).	Бег 1500 м (девочки), 2000 м (мальчики) Мальчики: 9,00; 9,30; 10,00 Девочки: 7,30; 8,00; 8,30
8			Бег 10 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости	
9			Бег 15-20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	

10			Контроль. Бег 2 км. Развитие выносливости.	Бег 2 км Мальчики: 10,00 Девочки: 12,00
Раздел «Гимнастика» (16 ч)				
предметные результаты:				
<ul style="list-style-type: none"> • выполняет строевые упражнения; • выполняет комбинацию на перекладине; • подтягивается на результат; • передвигается с грузом на плечах; • выполняет комбинацию в равновесии; • расходится при встрече на гимнастической скамейке; • выполняет комбинации из разученных элементов 				
11			Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений.	
12			Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.	
13-14			Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.	
15			Выполнение подъема переворота на технику. Подтягивание в висе	Выполнение подъема переворота на технику.

				Мальчики: 9–7–5; девочки: 17–15–8
16			Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами.	
17-18			Передвижение с грузом на плечах на неуровновешенной опоре. Комбинация на рейке гимнастической скамейки.	
19			Расхождение вдвоем при встрече на скамейке. Комбинация в равновесии. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Техника расхождения вдвоем при встрече на скамейке.
20			Выполнение на оценку комбинации в равновесии. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению.	
21-22			Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (М). Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование лично-значимых свойств и качеств.	
23-25			Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки).	
26			Оценка техники выполнения акробатических элементов	контроль

Раздел «Спортивные игры (волейбол)» (8 ч)

предметные результаты:

- играет в волейбол по упрощенным правилам,
- выполняет технические действия в игре

27			ТБ при проведении спортивных игр. Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений.	
28			Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	Оценка техники передачи над собой во встречных колоннах
29			Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах.	
30			Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках.	Оценка техники передачи в тройках после перемещения
31			Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.	
32			Оценка действий игроков в нападении. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения	
33			Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Нападающий удар в тройках.	

34			Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Оценка техники нападающего удара Игра по упрощенным правилам.	Оценка техники – нападающего удара
Раздел «Лыжная подготовка» (16 ч)				
предметные результаты:				
<ul style="list-style-type: none"> • пользуется лыжным инвентарем; • выполняет строевые упражнения с лыжами; • Правильно выполняет основные движения при ходьбе и беге на лыжах; • Проходит дистанцию в равномерном темпе; • Двигается с максимальной скоростью на лыжах 				
35-36			Освоение правил и требований к занятиям в зимний период. Отталкивание ногой в одновременном одношажном ходе	
37-38			Ознакомление с техникой одновременного одношажного хода	
39-41			Техника одновременного двухшажного конькового хода. Поворот с упором.	
42-43			Отталкивание рукой и ногой в подъеме скользящим бегом. Постановка верхней лыжи в упор, плавному переносу на неё массы тела и входу в поворот.	
44-45			Оценка техники выполнения подъёма скользящим бегом. Выведение плеча в сторону поворота одновременно с перемещением массы тела на верхнюю лыжу в начале	Оценка техники выполнения подъёма скользящим бегом.

			поворота упором. Учет техники скользящего шага.	Учет техники скользящего шага.
46			Обучение повороту переступанием в движении по лыжне в форме восьмёрки.	
47-49			Совершенствование одновременных ходов. Оценка техники выполнения поворота упором. Контрольные нормативы на дистанции 3 км (классический ход)	Оценка техники выполнения поворота упором. Контрольные нормативы на дистанции 3 км (классический ход)
50			Учет техники двухшажного конькового хода дистанции 3 км (коньковый ход)	Оценка техники выполнения поворота упором. Контрольные нормативы на дистанции 3 км (классический ход)

Раздел «Спортивные игры (баскетбол)» (8 ч)

предметные результаты:

- играет в баскетбол по упрощенным правилам,
- выполняет технические действия в игре

51			Правила ТБ при проведении спортивных игр. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Оценка бросков набивного мяча на дальность	
52			Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места, с сопротивлением	
53			Передачи мяча разными способами на месте с сопротивлением Оценка техники передачи мяча разными способами	Оценка техники передачи мяча разными способами
54			Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Оценка техники броска одной рукой от плеча с места	Оценка техники броска одной рукой от плеча с места
55			Передачи мяча разными способами в движении в тройках, с сопротивлением. Игровые задания 2□2, 3□3, 4□4. Учебная игра.	
56			Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Оценка техники штрафного броска Позиционное нападение со сменой мест	Оценка техники штрафного броска
57			Штрафной бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей	Демонстрация изученных приемов в игре
58			Быстрый прорыв 2□1, 3□2. Взаимодействие двух игроков через заслон. Оценка техники ведения мяча с сопротивлением	Оценка техники ведения мяча с сопротивлением

Раздел «Легкая атлетика Кроссовая подготовка» (10 ч)

предметные результаты:

- пробегает 30 м с максимальной скоростью с низкого старта;
- пробегает 60 м с максимальной скоростью с низкого старта;
- пробегает 100 м с максимальной скоростью;
- прыгает в длину с 11–13 беговых шагов,
- метает на дальность мяч;
- пробегает дистанцию 1500 (2000 м);
- бежит в равномерном темпе 20 минут,
- преодолевает вертикальные препятствия

59			Инструктаж по ТБ Бег 15-20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий.	
60			Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения	Техника преодоления горизонтальных препятствий
61			Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости.	
62			Промежуточная аттестация. Экспресс-тесты: Бег 30 м, прыжок в длину с места, 6-ти минутный бег	
63			Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег.	
64			Бег на результат 100 м.	Бег на результат 100

				м. Мальчики: 9,3; 9,6; 9,8; девочки: 9,5; 9,8; 10,0
65			Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание Оценка метания 150 г мяча на дальность с 5–6 шагов.	Оценка метания 150 г мяча на дальность с 5–6 шагов. Мальчики: 40–35–31 м; девочки: 35–30–28 м
66			Метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств	
67			Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метание мяча с разбега	Прыжок в длину на результат. Мальчики: 410, 390, 360. Девочки: 375, 345, 325
68			Бег 2000 м (мальчики), 1500 м. (девочки) (мин). Развитие выносливости	Бег 2000 м (мальчики), 1500 м. (девочки) Мальчики: 9,00; 9,30; 10,00. Девочки: 7,30; 8,00; 8,30

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ с учетом рабочей программы воспитания

9 класс 2023-2024 уч.год

№ урока	дата	корректировка даты	Тема урока	Контролирующие процедуры
Виды и формы деятельности воспитательного потенциала урока				
<p>На всех без исключения уроках ведется работа, направленная на:</p> <ul style="list-style-type: none"> • установление доверительных отношений между учителем и его учениками; • побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), • соблюдение учебной дисциплины и самоорганизации; • мотивация детей к налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, установление доброжелательной атмосферы во время урока; • организацию сотрудничества и взаимопомощи. 				
Раздел «Легкая атлетика Кроссовая подготовка (10ч)»				
планируемые предметные результаты:				
<ul style="list-style-type: none"> • пробегает 60 м с низкого старта с максимальной скоростью; • владеет техникой передачи и приема эстафетной палочки вне зоны передачи; • прыгает в длину с 13–15 шагов разбега, • выполняет отведение мяча; выполняет последние бросковые шаги и финальное усилие в метании мяча на дальность с разбега; • прыгает в длину на максимальный результат при оптимальной скорости, • метает мяч на дальность с разбега, сохраняя характерный для техники метания ритм; • пробегает дистанцию 2000 м; • бежит в равномерном темпе 20 минут 				
1			Инструктаж по ТБ Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование.	

2			Бег на результат 60 метров (мин). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег.	
3			Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Метание мяча на дальность с разбега.	
4			Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность.	Мальчики: 420–400–380. Девочки: 380–360–340. Оценка техники метания мяча
5			Бег 2000 м (мальчики) и 1500 м (девочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. История Отечественного спорта	Бег 2000 м (мальчики) и 1500 м (девочки). Мальчики: 8,30–9,00; 9,00–9,20. Девочки: 7,30–9,00
6			Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения.	
7			Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий.	
8			Бег в гору на результат	Бег в гору на результат
9			Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	
10			Бег на результат 3000 м (юноши) и 2000 м (девушки).	Юноши: 16.00-17.00-18.00 Девушки: 10.30-11.30-

Раздел «Гимнастика» (16ч)

планируемые предметные результаты:

- выполняет строевые упражнения, упражнения в висе;
- лазает по канату в два приема,
- выполняет расхождение вдвоем при встрече на гимнастической скамейке;
- владеет переноской партнера вдвоем на руках;
- передвигается с грузом на плечах на неуравновешенной опоре;
- выполняет сход с наклонной скамейки сбеганием;
- выполняет стойку на голове толчком двумя из упора присев с согнутыми ногами, равновесие стоя боком у гимнастической стенки
- самостоятельно выполняет стойку на голове, согнув ноги с силой;
- выполняет кувырок прыжком в упор присев из полуприседа, руки назад,
- выполняет комбинацию из акробатических элементов, страховку и помощь;
- выполняет из упора присев стойку на голове, согнувшись с силой, кувырок вперед прыжком в упор, присев с 3 шагов разбега с оптимальной высотой траектории полета, комбинацию из акробатических элементов

11			Инструктаж по ТБ. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге.	
12-13			Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки).	Оценить выборочно подъем переворотом
14-15			Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке.	
16			Оценка техники выполнения подъема переворотом; подтягиваний в висе	Оценка техники выполнения подъема переворотом; подтягиваний в висе:

				мальчики – 10–8–6; поднятие ног в висе: девочки – 16–12–8
17			Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении.	
18			ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема.	
19			Оценка техники лазания по канату. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Оценка техники лазания по канату – 6 м – 12 с (мальчики)
20-21			Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки).	
22-23			Из упора присев стойка на руках и голове. Длинный кувырок с трех шагов разбега (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении.	
24-25			Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Длинный кувырок с трех шагов разбега. Равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед. Кувырок назад в полушпагат	
26			Оценка техники выполнения акробатических элементов. Анализ техники физических	Оценка техники выполнения

			упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию.	акробатических элементов
Раздел «Спортивные игры (волейбол)» (8 ч)				
планируемые предметные результаты:				
<ul style="list-style-type: none"> • играет в волейбол по упрощенным правилам, • применяет в игре технические приемы 				
27			ТБ на уроках. Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке и парах. Нападающий удар при встречных передачах.	
28			Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Оценка техники выполнения передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах	Оценка техники выполнения передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах
29			Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Оценка нижней подачи по квадратам	
30			. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону.	
31			Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	Оценка техники выполнения нападающего удара при встречных

				передачах
32			Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	
33			Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Оценка техники выполнения нижней прямой подачи	Оценка техники выполнения нижней прямой подачи
34			Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей	
Раздел «Лыжная подготовка» (16 ч)				
планируемые предметные результаты:				
<ul style="list-style-type: none"> • пользуется лыжным инвентарем; • выполняет строевые упражнения с лыжами; • Правильно выполняет основные движения при ходьбе и беге на лыжах; • Проходит дистанцию в равномерном темпе; • Двигается с максимальной скоростью на лыжах 				
35			Освоение правил и требований к занятиям в зимний период	
36-38			Техника попеременного четырехшажного хода.	
39-41			Техника одновременного двухшажного хода	

42-44			Совершенствование техники попеременного четырехшажного и одновременного двухшажного конькового хода	
45-46			Учет техники попеременных ходов	Учет техники попеременных ходов
47-48			Контрольное прохождение дистанции 5 км без учета времени.	Контрольное прохождение дистанции 5 км без учета времени.
49			Контрольное прохождение дистанции 3 км классическим ходом	Контрольное прохождение дистанции 3 км классическим ходом
50			Контрольное прохождение дистанции 3 км коньковым ходом	Контрольное прохождение дистанции 3 км коньковым ходом
Раздел «Спортивные игры (баскетбол)» (8 ч)				
планируемые предметные результаты:				
<ul style="list-style-type: none"> • играет в баскетбол по упрощенным правилам, • применяет в игре технические приемы 				
51			Правила баскетбола. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке.	

52			Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2□2, 3□3.	Оценка техники выполнения штрафного броска
53			Контроль: Штрафной бросок за 1 минуту. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2□2, 3□3. Учебная игра. Правила баскетбола	Штрафной бросок за 1 минуту
54			Оценка техники выполнения броска одной рукой от плеча в прыжке	Оценка техники выполнения броска одной рукой от плеча в прыжке
55			Оценка индивидуальных действий в защите Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением	Оценка индивидуальных действий в защите
56			Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон».	Техника в нападении и защите «заслон»
57			Взаимодействие трех игроков в нападении. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра. Оценка действий игроков в нападении	Оценка действий игроков в нападении
58			Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра. Выполнение обще подготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.	Технические действия игроков в игре
Раздел «Легкая атлетика Кроссовая подготовка» (10 ч)				

планируемые предметные результаты:

- пробегает 60 м с низкого старта с максимальной скоростью;
- владеет техникой передачи и приема эстафетной палочки вне зоны передачи;
- прыгает в длину с 13–15 шагов разбега,
- выполняет отведение мяча; выполняет последние бросковые шаги и финальное усилие в метании мяча на дальность с разбега;
- прыгает в длину на максимальный результат при оптимальной скорости,
- метает мяч на дальность с разбега, сохраняя характерный для техники метания ритм;
- пробегает дистанцию 2000 м;
- бежит в равномерном темпе 20 минут

59			Инструктаж по ТБ. Бег в равномерном темпе 15 минут (девочки), 20 минут (мальчики).	
60			Бег в равномерном темпе 15 минут (девочки), 20 минут (мальчики). Специальные беговые упражнения. История отечественного спорта.	
61			Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	
62			Бег на результат 3000 м (юноши) и 2000 м (девушки). Развитие выносливости	Бег на результат 3000 м (юноши) и 2000 м (девушки). Мальчики: 16,00-17,00-18,00 Девочки: 10,30-11,30-12,30
63			Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование	
64			<i>Промежуточная аттестация.</i> Экспресс-тесты	

65			Бег на результат 60 м. Специальные беговые упражнения. Пользование баней.	Бег на результат 60 м. Мальчики: 8,6–5; 8,9–4; 9,1–3. Девочки: 9,1–5; 9,3–4; 9,7–3
66			Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11–13 беговых шагов. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов.	
67			Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность с разбега. Метание мяча на дальность	Прыжок в длину на результат. Мальчики: 420–400–380. Девочки: 380–360–340. Оценка техники метания мяча
68			Бег 2000 м (мальчики) и 1500 м (девочки).	Бег 2000 м (мальчики) и 1500 м (девочки). Мальчики: 8,30–9,00; 9,00–9,20. Девочки: 7,30–9,00