

Муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение
«Нижне-Койская основная
общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО
на заседании
педагогического совета школы
«30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор
_____ С.В. Арзамасов
приказ от «30» августа 2024 г.
№ 33

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
на 2024 - 2025 учебный год

Учитель Стельмашонок А.С.

Предмет физическая культура

Класс 5-6

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 340 часов: в 5 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часа (2 часа в неделю). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего числа (1 час в неделю в каждом классе).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и

траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке, ранее разученные упражнения лыжной подготовки, передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных

напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья,

руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

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

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

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

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм 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 6 классе** обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	3	3	https://resh.edu.ru/subject/9/1
Итого по разделу		3		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	5	https://resh.edu.ru/subject/9/1
Итого по разделу		5		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	3	https://resh.edu.ru/subject/9/1
Итого по разделу		3		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность				
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	10	https://resh.edu.ru/subject/9/1
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8	8	https://resh.edu.ru/subject/9/1
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	7	7	https://resh.edu.ru/subject/9/1
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	8	https://resh.edu.ru/subject/9/1
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль	8	8	https://resh.edu.ru/subject/9/1

	"Спортивные игры")			
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8	8	https://resh.edu.ru/subject/9/1
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	8	8	https://resh.edu.ru/subject/9/1
Итого по разделу		57		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	68	

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения
		Всего	Практич еские работы	
1	Возрождение Олимпийских игр	1	1	05.09.2023
2	Символика и ритуалы Олимпийских игр	1	1	07.09.2023
3	История первых Олимпийских игр современности	1	1	12.09.2023
4	Составление дневника физической культуры	1	1	14.09.2023
5	Физическая подготовка человека	1	1	19.09.2023
6	Основные показатели физической нагрузки	1	1	21.09.2023
7	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1	1	26.09.2023
8	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	1	28.09.2023
9	Упражнения для коррекции телосложения	1	1	03.10.2023
10	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1	1	05.10.2023
11	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1	1	10.10.2023
12	Акробатические комбинации	1	1	12.10.2023
13	Акробатические комбинации	1	1	17.10.2023
14	Опорные прыжки через гимнастического козла	1	1	19.10.2023
15	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	1	24.10.2023
16	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1	1	26.10.2023
17	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1	1	07.11.2023
18	Лазание по канату в три приема	1	1	09.11.2023

19	Лазание по канату в три приема	1	1	14.11.2023
20	Упражнения ритмической гимнастики	1	1	16.11.2023
21	Упражнения ритмической гимнастики	1	1	21.11.2023
22	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1	1	23.11.2023
23	Спринтерский бег	1	1	28.11.2023
24	Спринтерский бег	1	1	30.11.2023
25	Гладкий равномерный бег	1	1	05.12.2023
26	Гладкий равномерный бег	1	1	07.12.2023
27	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	1	12.12.2023
28	Прыжковые упражнения в длину и высоту	1	1	14.12.2023
29	Метание малого мяча по движущейся мишени	1	1	19.12.2023
30	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	1	21.12.2023
31	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	1	26.12.2023
32	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1	1	28.12.2023
33	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1	1	09.01.2024
34	Упражнения лыжной подготовки	1	1	11.01.2024
35	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1	1	16.01.2024
36	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1	1	18.01.2024
37	Передвижение в стойке баскетболиста	1	1	23.01.2024
38	Прыжки вверх толчком одной ногой	1	1	25.01.2024
39	Остановка двумя шагами и	1	1	30.01.2024

	прыжком			
40	Остановка двумя шагами и прыжком	1	1	01.02.2024
41	Упражнения в ведении мяча	1	1	06.02.2024
42	Упражнения на передачу и броски мяча	1	1	08.02.2024
43	Упражнения на передачу и броски мяча	1	1	13.02.2024
44	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	1	15.02.2024
45	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	1	20.02.2024
46	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	1	22.02.2024
47	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	1	27.02.2024
48	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	1	29.02.2024
49	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1	1	05.03.2024
50	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1	1	07.03.2024
51	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1	1	12.03.2024
52	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1	1	14.03.2024
53	Удар по катящемуся мячу с разбега	1	1	26.03.2024
54	Удар по катящемуся мячу с разбега	1	1	28.03.2024
55	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1	1	02.04.2024
56	Игровая деятельность с использованием технических	1	1	04.04.2024

	приёмов остановки мяча			
57	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1	1	09.04.2024
58	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1	1	11.04.2024
59	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1	1	16.04.2024
60	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1	1	18.04.2024
61	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	1	23.04.2024
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1	1	25.04.2024
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1	1	02.05.2024
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1	1	07.05.2024
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	1	14.05.2024
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	1	16.05.2024
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	1	21.05.2024

68	Фестиваль ГТО «Всеим классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1	1	23.05.2024
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	68	

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

- Физическая культура, 6-7 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. 5—9 классы. Методическое пособие к учебникам
Г. И. Погадаева. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

<https://resh.edu.ru/subject/9/1/>

<http://www.openclass.ru>

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
ПРОЦЕССА**

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Скамейка гимнастическая, мостик гимнастический подпружиненный, мат гимнастический прямой, перекладина гимнастическая пристенная, канат для лазания, мяч для метания, ботинки для лыж, лыжи, лыжные палки, мяч волейбольный, мяч футбольный, мяч баскетбольный, волейбольная сетка, гимнастические палки, набивные мячи, обручи, скакалки, гимнастический брус

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Скамейка гимнастическая, мостик гимнастический подпружиненный, мат гимнастический прямой, перекладина гимнастическая пристенная, канат для лазания, мяч для метания, ботинки для лыж, лыжи, лыжные палки, мяч волейбольный, мяч футбольный, мяч баскетбольный, волейбольная сетка, гимнастические палки, набивные мячи, обручи, скакалки, гимнастический брус.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Нижне-Койская основная общеобразовательная школа»

РАСМОТРЕНО

На заседании
педагогического совета школы
«30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор
_____ С.В. Арзамасов
приказ от «30» августа 2024 г.
№ 33

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
на 2024/2025 учебный год

Учитель Стельмашонок А.С.
Предмет физическая культура

Класс 7-9 классы

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «Нижне-Койской» ООШ, требованиями примерной основной образовательной программы по «Физической культуре» и авторской программы. Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров «Физическая культура 5-9 класс» «общеобразовательная школа 21 века», 2014 год

Цель программы: формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с оздоровительно-корректирующей и спортивно-рекреационной направленностью.

Познавательная цель предполагает формирование у школьников представлений о физической культуре как составляющей целостной научной картины мира, ознакомление с основными положениями науки в области физической культуры. **Социокультурная цель** подразумевает формирование компетенций учащихся в области выполнения основных двигательных действий как показателя физической культуры человека

Задачи:

- формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих ее культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- формирование знаний о терминологии, средствах и методах физической культуры;
- формирование двигательных умений и навыков, их вариативное использование в учебной деятельности и в процессе самостоятельных занятий;
- расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных двигательных действий и овладения новыми двигательными действиями с повышенной координационной сложностью;
- расширение функциональных возможностей, расширение их адаптивных свойств за счет направленного развития социально значимых качеств личности, основных физических качеств и способностей;
- формирование навыков и умений, необходимых для выполнения физических упражнений, связанных с укреплением здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанки и культурой движения;
- формирование умений выбирать средства физической культуры в соответствии с различными целями, задачами и условиями, пользоваться этими умениями и навыками для составления комплексов упражнений, для организации и проведения самостоятельных занятий в оздоровительных целях, при планировании и контроле физических нагрузок, для профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи;
- формирование позитивного отношения к занятиям физической культурой и спортом, достижения осознания красоты и эстетической ценности физической культурой, уважения к различным системам физической культуры;
- воспитание положительных черт характера и поведения в процессе занятий физическими упражнениями и соревновательной деятельности.

В авторскую программу изменения не внесены.

Предпочтительные формы организации учебного процесса: индивидуальная, парная, фронтальная, групповая.

Технологии: ИКТ, игровая, здоровьесберегающая, система диалектического обучения.

«Физическая культура» — 306 ч (три часа в неделю в каждом классе): 7 класс — 102 ч; 8 класс — 102 ч; 9 класс — 102 ч;

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

Личностные результаты освоения ООО должны отражать: воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной; формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а так же на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально-значимом труде; формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира; формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

Метапредметные результаты освоения ООО должны отражать: умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения; владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы; умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач; смысловое чтение; умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе; находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение; умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью; монологической контекстной речью; формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий; формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной и социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты освоения ООО: понимание роли и значения физкультуры в формировании личностных качеств, в активном включении в ЗОЖ, укреплении и сохранении здоровья; овладение системой знаний о физическом совершенствовании, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории физкультуры, спорта и олимпийского движения, освоение умения отбирать упражнения и регулировать нагрузку для самостоятельных занятий с различной

направленность с учетом возможностей и особенностей организма, планировать содержание занятий, включать их в режим дня; приобретение опыта организации самостоятельных занятий с соблюдением правил ТБ и профилактики травматизма; освоение умения оказывать доврачебную помощь; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий, форм активного досуга и отдыха; расширение опыта организации и мониторинга физического развития и подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития физкачеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физкультурой посредством использования стандартных нагрузок и проб, определять режимы нагрузок, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий с разной целевой ориентацией; формирование умений выполнять комплексы упражнений, учитывающих индивидуальные особенности и способности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; владение основами техники действий, приемами и упражнениями из базовых видов спорта, умение использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие физкачеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Учащиеся должны **демонстрировать**, с учетом индивидуальных возможностей, требования норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

IV. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 13 до 15 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
	или на 3 км	Без учета времени			-	-	-
3.	Подтягивание на высокой перекладине	4	6	10	-	-	-
	или подтягивание на низкой перекладине	-	-	-	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре	-	-	-	7	9	15
4.	Наклон вперед из положения стоя прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук		
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330

	или прыжок в длину с места	175	185	200	150	155	175
6.	Поднимание туловища из положения лежа	30	36	47	25	30	40
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30
	или на 5 км (мин, с)	28.00	27.15	26.00	-	-	-
9.	Плавание на 50 м	Без учета времени		0.43	Без учета времени		1.05
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

*Для бесснежных районов страны

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Ученик научится:

- определять понятие «физическая подготовка»;
- раскрывать значение общей, специальной и спортивной подготовки;
- описывать общий план занятия физической культурой; объяснять зависимость между целями самостоятельных занятий физической культурой и индивидуальными особенностями и потребностями организма;
- определять собственные цели занятий физической культурой;
- объяснять значение дневника занятий и описывать его содержание;
- составлять индивидуальный график самостоятельных занятий физической культурой с помощью педагога; раскрывать зависимость между объёмом физической нагрузки и целями утренней гигиенической гимнастики; составлять комплекс упражнений для утренней гигиенической гимнастики, определять их последовательность в составе комплекса и нагрузку;
- включать упражнения, предложенные в учебнике, в состав собственного комплекса упражнений;
- раскрывать цели и значение физкультминуток; выполнять физкультминутки в режиме учебного дня и при выполнении домашних заданий.

Ученик получит возможность научиться:

- знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений и упражнений на спортивных снарядах;
- описывать технику перекатов вперёд и назад, кувырков вперёд в группировке, лазания по гимнастической стенке различными способами;
- выполнять строевые приёмы команды, акробатические упражнения, упражнения и комбинации на гимнастической стенке, гимнастической скамейке, гимнастической перекладине;
- называть и соблюдать правила техники безопасности;
- описывать технику передвижений на лыжах по ровной местности; выполнять передвижение по ровной местности (попеременным двухшажным, одновременным одношажным ходом), подъём на пологий склон способом «полужёлочка»; преодолевать дистанцию 1 км на время на лыжах;
- соблюдать правила техники безопасности во время игры в футбол; знать и объяснять другим школьникам правила игры в футбол; называть виды ударов по мячу, способы остановки и ведения мяча;
- развивать знания, навыки и умения игры в футбол; организовывать игру в футбол со сверстниками и участвовать в этих играх.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Раздел 1. Знания о физической культуре. Древние Олимпийские игры. Мифы и легенды о появлении древних Олимпийских игр. Виды состязаний в древности.

Раздел 2. Организация здорового образа жизни. Показатели здоровья человека. Понятие «здоровье». Признаки крепкого здоровья. Показатели здоровья: частота сердечных сокращений, частота дыхания; масса и длина тела, их соотношение. Резервы здоровья.

Раздел 3. Планирование занятий физической культурой. Виды физической подготовки. Понятие «физическая подготовка». Общая физическая, специальная физическая и спортивная подготовка. Методика планирования занятий физической культурой. Постановка целей самостоятельных занятий физической культурой. Оценка индивидуальных особенностей организма. Ведение дневника занятий.

Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Утренняя гигиеническая гимнастика. Цель утренней гигиенической гимнастики. Физическая нагрузка для утренней гигиенической гимнастики. Правила выполнения утренней гигиенической гимнастики. Комплексы упражнений для утренней гигиенической гимнастики. Физкультминутки. Цель выполнения физкультминуток. Комплексы упражнений для физкультминуток: упражнения для снятия утомления мышц рук, глаз, общего мышечного утомления, нервного напряжения.

Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы (построение в одну, две, три шеренги, построение в одну, две, три колонны, перестроение из одной шеренги в две и в три, строевые команды, передвижения строем, размыкания и смыкания строя). Акробатические упражнения (перекат вперёд в упор присев, перекат назад, кувырок вперёд в группировке; стойка на лопатках). Упражнения и комбинации на спортивных снарядах (лазание по гимнастической стенке одноимённым и разноимённым способами, ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук и ног, расхождение вдвоём на узкой площади опоры; висы согнувшись и прогнувшись, сгибание и разгибание рук в висе). Лёгкая атлетика. Беговые упражнения (на выносливость(до 1 км), на короткие дистанции 10–60 м, бег с ускорением на 30 м, эстафеты; низкий и высокий старт). Прыжковые упражнения(в длину способом «согнув ноги»). Метания малого мяча (в горизонтальную мишень, в вертикальную мишень, на дальность). Лыжные гонки. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Подъём способом «полуёлочка». Спортивные игры. Футбол, волейбол и баскетбол. Техника игры (удары внешней и внутренней стороной стопы, серединой и внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъёма стопы, подошвой; ведение мяча носком ноги). Правила игры в футбол, волейбол и баскетбол

СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ 7 класс

Рабочей программой предусмотрено выполнение 32 зачетов в рамках текущего контроля и 1 итоговой зачетной работы.

ПЕРЕЧЕНЬ ЗАЧЕТНЫХ РАБОТ

№ п/п	Форма контроля	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
1.	Бег 30 метров-зачет	1		
2	Бег 60 метров-зачет	1		
3	Бег 1 минут-зачет	1		
4	Прыжок в длину с места-зачет	1		
5	Подтягивание на перекладине-зачет	1		
6	Челночный бег 3х10 метров-зачет	1		
7	Наклон вперед из положения стоя-зачет	1		
8	Сгибание рук в упоре лежа-зачет	1		
9	Прыжок в длину с разбега -зачет	1		
10	Бег 1,5 км-зачет	1		
11	Метание в горизонтальную цель-зачет	1		
12	Метание в вертикальную цель -зачет	1		
13	Метание мяча на дальность-зачет	1		
14	Прыжок в высоту- зачет	1		
15	Кувырок вперед-зачет	1		
16	Кувырок назад-зачет	1		
17	Стойка на лопатках-зачет	1		
18	«Мост» из положения лежа на спине -зачет	1		
19	Акробатическая комбинация –зачет	1		
20	Преодоление полосы препятствий -зачет	1		
21	Скользкий шаг –зачет	1		
22	Подъем в гору –зачет	1		

23	Спускисгорок– зачет	1		
24	Попеременныйдвухшажныйход–зачет	1		
25	Одновременныйодношажныйход–зачет	1		
26	Перемещенияналыжах2км-зачет	1		
27	Акробатическаякомбинация –зачет	1		
28	Опорныйпрыжок-зачет	1		
29	Передачамяча-зачет	1		
30	Ведениемяча-зачет	1		
31	Ударыпо воротам-зачет	1		
32	Итоговаязачетнаяработа: «Сдачанорм ГТО»	1		
33	Остановкамяча-зачет	1		

СРЕДСТВАКОНТРОЛЯ8 класс

Рабочейпрограммойпредусмотреновыполнение32зачетовврамкахтекущего контроля и 1 итоговой зачетной работы.

ПЕРЕЧЕНЬЗАЧЕТНЫХРАБОТ

№ п/п	Формаконтроля	Кол-во часов	Датапроведения	
			план	факт
1.	Бег30метров-зачет	1		
2	Бег60метров-зачет	1		
3	Бег6минут-зачет	1		
4	Прыжоквдлинусместа-зачет	1		
5	Подтягиваниенаперекладине-зачет	1		
6	Челночныйбег3х10метров-зачет	1		
7	Наклонвпередизположениястоя-зачет	1		
8	Сгибаниеруквупорележа-зачет	1		
9	Прыжоквдлинусразбега -зачет	1		
10	Бег1,5км-зачет	1		
11	Метаниевгоризонтальнуюцель-зачет	1		
12	Метаниеввертикальнуюцель -зачет	1		
13	Метаниемячанадальность-зачет	1		
14	Прыжок ввысоту- зачет	1		
15	Кувыроквперед-зачет	1		
16	Кувырокназад-зачет	1		
17	Стойканалопатках-зачет	1		
18	«Мост»изположениялежанаспине-зачет	1		
19	Акробатическаякомбинация –зачет	1		
20	Преодолениеиполосыпрепятствий -зачет	1		
21	Скользющийшаг–зачет	1		
22	Подъемыв гору–зачет	1		
23	Спускисгорок– зачет	1		
24	Попеременныйдвухшажныйход–зачет	1		
25	Одновременныйодношажныйход–зачет	1		

26	Перемещения на лыжах 2 км -зачет	1		
27	Акробатическая комбинация –зачет	1		
28	Опорный прыжок-зачет	1		
29	Передача мяча-зачет	1		
30	Ведение мяча-зачет	1		
31	Удары по воротам-зачет	1		
32	Итоговая зачетная работа: «Сдача норм ГТО»	1		
33	Остановка мяча-зачет	1		

СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ 9 класс

Рабочей программой предусмотрено выполнение 32 зачетов в рамках текущего контроля и 1 итоговой зачетной работы.

№ п/п	Форма контроля	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
1.	Бег 30 метров-зачет	1		
2	Бег 60 метров-зачет	1		
3	Бег 6 минут-зачет	1		
4	Прыжок в длину с места -зачет	1		
5	Подтягивание на перекладине-зачет	1		
6	Челночный бег 3х10 метров-зачет	1		
7	Наклон вперед из положения стоя-зачет	1		
8	Сгибание рук в упоре лежа-зачет	1		
9	Прыжок в длину с разбега - зачет	1		
10	Бег 2 км- зачет	1		
11	Метание в горизонтальную цель-зачет	1		
12	Метание в вертикальную цель-зачет	1		
13	Метание мяча на дальность-зачет	1		
14	Прыжок в высоту-зачет	1		
15	Подъем туловища-зачет	1		
16	Длинный кувырок вперед-зачет	1		
17	Кувырок назад перекатом стойка на лопатках-зачет	1		
18	Акробатическая комбинация –зачет	1		
19	Опорный прыжок-зачет	1		
20	Лазание по канату-зачет	1		
21	Преодоление полосы препятствий-зачет	1		
22	Одновременный бесшажный ход –зачет	1		
23	Подъем в гору–зачет	1		
24	Спуск с горки– зачет	1		
25	Попеременный двухшажный ход–зачет	1		
26	Одновременный одношажный ход–зачет	1		
27	Перемещения на лыжах 3 км-зачет	1		
28	Ловля передач в движении-зачет	1		
29	Ведение мяча, изменяя направление-зачет	1		
30	Итоговая зачетная работа: «Сдача норм ГТО»	1		
31	Штрафной бросок -зачет	1		

32	Баскетбольнаякомбинация-зачет	1		
----	-------------------------------	---	--	--

Тематическоепланирование7класс

№	Дата	Корректировка	Темаурока
Планированиезанятийфизическойкультурой-2ч			
1			Видыфизическойподготовки
2			Методикапланированиязанятийфизкультурой
Легкаяатлетика –25ч			
3			Техникабезопасности– «легкая атлетика».
4			Бег30метров-зачет
5			Бег60метров-зачет
6			Бегбминут-зачет
7			Прыжоквдлинусместа -зачет
8			Подтягиваниенаперекладине-зачет
9			Челночныйбег3х10метров-зачет
10			Наклонвпередизположениястоя-зачет
11			Сгибаниерукувпорележа-зачет
12			Прыжок вдлинусразбега
13			Прыжоквдлинусразбега -зачет
14			Бег1,5км-зачет
15			Метаниевгоризонтальнуюцель
16			Метаниевгоризонтальнуюцель-зачет
17			Метаниеввертикальнуюцель
18			Метаниеввертикальнуюцель -зачет
19			Метаниемячана дальность
20			Метаниемячанадальность-зачет
21			Прыжокввысоту
22			Прыжок ввысотус разбега
23			Прыжок ввысоту- зачет
24			Подвижныеигрысбегом
25			Подвижныеигрыпрыжками
26			Подвижныеигрыметаниями
27			Подвижныеигрылегкой атлетики
Знанияфизическойкультуре–3ч			
28			ДревниеОлимпийскиегры
29			Мифыилегендыопоявлениидревнихигр
30			Видысостязанийв древности
Гимнастикасосновамиакробатики–19ч			
31			Техникабезопасностинауракахгимнастики
32			Организующиетандемныеприемы
33			Лазаниепогимнастическойстенке
34			Лазаниепогимнастическойкамейке
35			Перелазаниечерез препятствия
36			Группировки,перекаты

37			Кувыроквперед-зачет
38			Кувырокназад-зачет
39			Стойканалопатках-зачет
40			«Мост»изположениялежанаспине-зачет
41			Акробатическаякомбинация
42			Акробатическаякомбинация –зачет
43			Упражнениянанаконномбревне
44			Опорныйпрыжокчерезгоркуматов
45			Подвижные«гимнастические»игры
46			Преодолениеполосыпрепятствий
47			Преодолениеполосыпрепятствий -зачет
48			Подтягиваниенаперекладине
49			Лазаниепо канату

Физкультурно-оздоровительнаядеятельность-4ч

50			Правилавыполненияутреннейгимнастики.
51			Комплексыдляутренней гимнастики
52			Цельвыполненияфизкультминуток
53			Комплексыупражненийдляфизкультминуток

Лыжныегонки –20ч

54			Техникабезопасностинаурокахлыжной подготовки
55			Одеждадлязанятий,выборснаряжения
56			Способыпереноскистойкина лыжах
57			Ступающийшагбезпалокис палками
58			Скользющийшагбезпалок
59			Скользющийшагспалками
60			Скользющийшаг–зачет
61			Поворотыпереступанием
62			Подъем«полуелочкой»,«елочкой»
63			Подъем«лесенкой»,торможение«плугом»
64			Подъемывгору– зачет
65			Спускиспологих горок
66			Спускиснизких горок
67			Спускисгорок– зачет
68			Попеременныйдвухшажныйход
69			Попеременныйдвухшажныйход–зачет
70			Одновременныйодношажныйход
71			Одновременныйодношажныйход–зачет
72			Поворотыпереступаниемнавнутреннюю лыжню
73			Перемещенияналыжах2км-зачет

Гимнастикасосновамиакробатики–6ч

74			Акробатическаякомбинация
75			Акробатическаякомбинация –зачет
76			Опорныйпрыжок-ноги вместе
77			Опорныйпрыжок-ноги врозь
78			Опорныйпрыжок-зачет
79			Преодолениеполосыпрепятствий

Спортивныеигры–20ч

80			Техника безопасности «футбол»
81			Правила игры в футбол
82			Передача мяча внешней стороной в парах
83			Передача мяча внешней стороной в тройках
84			Передача мяча внешней стороной в квадратах
85			Передача мяча - зачет
86			Ведение мяча шагом
87			Ведение мяча бегом
88			Ведение мяча с изменением направления
89			Ведение мяча - зачет
90			Удар внутренней стороной стопы
91			Удар серединой подъема
92			Удар внутренней частью подъема
93			Удары по воротам - зачет
94			Итоговая зачетная работа: «Сдача норм ГТО»
95			Остановка внутренней стороной стопы
96			Остановка передней частью подъема стопы
97			Остановка мяча подошвой
98			Остановка мяча - зачет
99			Игры и игровые задания
Организация здорового образа жизни – 3ч			
100			Понятие «здоровье»
101			Признаки крепкого здоровья
102			Показатели здоровья

Тематическое планирование 8 класс

№	Дата	Корректировка	Тема урока
Организация здорового образа жизни – 2ч			
1			Понятие «здоровый образ жизни»
2			Распорядок дня
Легкая атлетика – 23ч			
3			Техника безопасности – «легкая атлетика».
4			Бег 30 метров - зачет
5			Бег 60 метров - зачет
6			Бег 1 минут - зачет
7			Прыжок в длину с места - зачет
8			Подтягивание на перекладине - зачет
9			Челночный бег 3х10 метров - зачет
10			Наклон вперед из положения стоя - зачет
11			Сгибание рук в упоре лежа - зачет
13			Прыжок в длину с разбега - зачет
14			Бег 1,5 км - зачет

16			Метаниевгоризонтальнуюцель-зачет
18			Метаниеввертикальнуюцель -зачет
20			Метаниемячанадальность-зачет
23			Прыжок ввысоту- зачет
32			Лазаниепоснарядам-зачет
33			Двакувыроквперед-зачет
35			Кувырокназадвполушпагат -зачет
36			Стойканалопатках-зачет
37			«Мост»изположениялежанаспине-зачет
39			Акробатическаякомбинация –зачет
43			Опорныйпрыжок-зачет
47			Преодолениеполосыпрепятствий -зачет
58			Скользющийшаг–зачет
62			Подъемывгору– зачет
65			Спускисгорок– зачет
67			Попеременныйдвухшажныйход–зачет
69			Одновременныйодношажныйход–зачет
71			Перемещенияналыжах2км-зачет
72			Акробатическаякомбинация
73			Акробатическаякомбинация –зачет
74			Опорныйпрыжок
75			Опорныйпрыжок-зачет
83			Приеммяча-зачет
89			Передачамяча-зачет
90			Итоговаязачетнаяработа: «СдачанормГТО»
Планированиезанятийфизическойкультурой–3ч			
100			Определениетиповтелосложения
101			Тестыиоценкауровняразвитияфизкачеств
102			Оценкасобственнойфизическойподготовленности

Тематическоепланирование9 класс

№	Дата	Корректировка	Темаурока
Знанияфизическойкультуре–2ч			
1			Олимпийскиеигры1980г.иСочи2014г
2			Отечественныеолимпийскиечемпионы
Легкаяатлетика –23ч			
3			Техникабезопасности– «легкая атлетика»
4			Бег30метров-зачет
5			Бег60метров-зачет
6			Бегбминут-зачет
7			Прыжоквдлинусместа -зачет
8			Подтягиваниенаперекладине-зачет
9			Челночныйбег3х10метров-зачет
10			Наклонвпередизположениястоя-зачет

11			Сгибание рук в упоре лежа - зачет
12			Прыжок в длину с разбега
13			Прыжок в длину с разбега - зачет
14			Бег 2 км - зачет
15			Метание в горизонтальную цель
16			Метание в горизонтальную цель - зачет
17			Метание в вертикальную цель
18			Метание в вертикальную цель - зачет
19			Метание мяча на дальность
20			Метание мяча на дальность - зачет
21			Прыжок в высоту
22			Прыжок в высоту с разбега
23			Прыжок в высоту - зачет
24			Подъем туловища - зачет
25			Подвижные игры легкой атлетики
Гимнастика с основами акробатики – 23ч			
26			Техника безопасности на уроках гимнастики
27			Лазание по гимнастической стенке и скамейке
28			Лазание по гимнастической стенке
29			Организуящие команды и приемы
30			Два кувырок вперед
31			Длинный кувырок вперед
32			Длинный кувырок вперед - зачет
33			Кувырок назад в полушпагат
34			Кувырок назад перекатом стойки на лопатках - зачет
35			Стойка на голове в руках
36			Акробатическая комбинация
37			Акробатическая комбинация – зачет
38			Упражнения на перекладине
39			Передвижение в висе и упоре
40			Упражнения на напольном бревне
41			Прыжок через гимнастического козла «ноги врозь»
42			Прыжок через гимнастического козла «ноги вместе»
43			Опорный прыжок - зачет
44			Лазание по канату в два приема
45			Лазание по канату в три приема
46			Лазание по канату - зачет
47			Преодоление полосы препятствий
48			Преодоление полосы препятствий - зачет
Организация здорового образа жизни – 3ч			
49			Показатели физического развития человека
50			Понятие «осанка», причины ее нарушения
51			Профилактика нарушений осанки
Лыжные гонки – 20ч			
52			Техника безопасности на уроках лыжной подготовки
53			Одежда для занятий, выбор снаряжения
54			Способы переноски и стойки на лыжах
55			Правила соревнований по лыжным гонкам
56			Скользкий шаг спалками

57			Одновременныйбесшажныйход
58			Одновременныйбесшажныйход –зачет
59			Поворотыпереступанием
60			Подъем«полуелочкой»,«елочкой»
61			Подъем«лесенкой»,торможение«плугом»
62			Подъемывгору– зачет
63			Спускивосновной стойке
64			Спускиввысокой стойке
65			Спускисгорок– зачет
66			Попеременныйдвухшажныйход
67			Попеременныйдвухшажныйход–зачет
68			Одновременныйодношажныйход
69			Одновременныйодношажныйход–зачет
70			Поворотыпереступаниемнавнешнююи внутреннюю лыжную
71			Перемещения на лыжах 3 км-зачет
Физкультурно–оздоровительная деятельность–4ч			
72			Занятия в закрытых помещениях
73			Единоборства, шейпинг
74			Занятия в открытых помещениях
75			Оздоровительные беги ходьба
Спортивные игры–24ч			
76			Техника безопасности «баскетбол»
77			Правиласоревнований
78			Остановка прыжком в баскетболе
79			Остановка двумя шагами
80			Передача двумя от груди, одной двумя снизу и сверху
81			Передача мяча одной от плеча
82			Ловля и передача в движении -зачет
83			Ведение мяча сидя
84			Ведение мяча вокруг себя
85			Ведение мяча двумя руками
86			Ведение мяча шагом
87			Ведение мяча бегом
88			Ведение мяча, изменяя направление
89			Ведение мяча, изменяя направление-зачет
90			Итоговая зачетная работа: «Сдача норм ГТО»
91			Бросок мяча в кольцо двумя руками
92			Бросок мяча в кольцо одной от плеча
93			Штрафной бросок
94			Штрафной бросок -зачет
95			Бросок в кольцо послед двух шагов
96			Бросок в кольцо после остановки прыжком
97			Ведение с изменением направления, бросок в кольцо после двух шагов
98			Ведение с изменением направления, бросок в кольцо после остановки прыжком
99			Баскетбольная комбинация-зачет
Планирование занятий физической культурой–3ч			

100			Выбор упражнений для развития физкачеств
101			Комплекс упражнений для самостоятельных занятий
102			Выбор одежды для занятий физкультурой