

Рассмотрено:
на заседании методсовета
протокол № 1
Каменский»
от «25» 08.2023 г.

Согласовано:
Заместитель директора по УР
Гейнц Н.Б. / Гейнц Н.Б./
«25» 08. 2023 г.

Утверждаю:
Директор МБОУ «СОШ № 10
МБОУ «СОШ №10 п.
п. Каменский»
Соина В.И. /Соина В.И./
приказ №181 от «28 »08.2023 г.



**Рабочая программа
по физической культуре**

5-9 класс

ID 3808921

Рассмотрено
на заседании педагогического совета
протокол №1 от «28»08/ 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена в соответствии с рабочей программой воспитания. При создании рабочей программы 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 рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс. В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО». Программа разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 31.05.2021 N 287 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 05.07.2021 N 64101).

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в основной школе составляет 510 часов (три часа в неделю в каждом классе). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего объёма (один час в неделю в каждом классе). **Учебник:** Лях В.И. «Физическая культура. 5- 9 класс». Учебник для общеобразовательных учреждений. – М.: «Просвещение»

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

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 Универсальные познавательные 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. Универсальные коммуникативные 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 учащимися, 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. Универсальные учебные регулятивные 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 относиться 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

5 класс К концу обучения в 5 классе обучающийся научится: выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня; составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий; осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики; выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения; выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки); выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну

ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки); передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали; выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции; демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения); демонстрировать технические действия в спортивных играх: баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении); волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача); футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега); тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

6 класс 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 Игр; измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития; контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой; готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями; отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультурминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности; составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, 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 учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения; выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация передвижения); 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); тренироваться в упражнениях

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

7 класс 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 школьников, 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 учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация перехода); 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); футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

8 класс 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 учащимися 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 учащимися, 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); соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений; выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы; выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием; 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); футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы; тактические действия игроков в нападении и защите; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности); тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

9 класс 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 учащихся общеобразовательной школы; 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 и 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; соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений; выполнять повороты кувырком, маятником; выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием; совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, 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.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

5 КЛАСС Знания о физической культуре. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе. Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга. Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности. Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении. Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения. Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма. Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом. Составление дневника физической культуры. Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

6 КЛАСС Знания о физической культуре. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы. Способы самостоятельной деятельности. Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки. Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения

индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов. Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой. Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений; упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером; упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

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.

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.

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 старшеклассников

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 5-9 классах

| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | | | | |
|-------|-------------------------------------|---------------------------|----|----|----|----|
| | | Класс | | | | |
| | | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 1 | Базовая часть | | | | | |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | <i>в процессе урока</i> | | | | |
| 1.2 | Спортивные игры (волейбол) | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 |
| 1.4 | Легкоатлетические упражнения | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| 2 | Вариативная часть | | | | | |
| 2.1 | Баскетбол | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| | Итого | 68 | 68 | 68 | 68 | 68 |

5 класс

| № п\п | Наименование раздела. Тема урока. | Примечание |
|-------|--|------------|
| | Лёгкая атлетика | |
| 1 | Легкая атлетика. Инструктаж по технике ТБ | |
| 2 | Строевые упражнения | |
| 3 | Метание малого мяча. Бег 60 метров | |
| 4 | Техника высокого старта. Стартовый разгон. | |
| 5 | Прыжок в длину с разбега. | |
| 6 | Совершенствование прыжка в длину. | |
| 7 | Бег 60 м. метание мяча. | |
| 8 | Прыжок в высоту с разбега. | |
| 9 | Совершенствование прыжка в высоту. | |
| 10 | Бег 1000 метров. Техника финиширования | |

| | | |
|----|--|--|
| | Спортивные игры | |
| 11 | Спортивные игры. Инструктаж по ТБ | |
| 12 | Стойка игрока. передвижение по площадке. | |
| 13 | Техника ведения одной рукой. | |
| 14 | Передача мяча от груди. | |
| 15 | Правила игры в баскетбол. | |
| 16 | Бросок одной двумя руками с места. Учебная игра баскетбол. | |
| | Гимнастика | |
| 17 | Гимнастика. Инструктаж по ТБ | |
| 18 | Кувырки вперед в группировке. | |
| 19 | Совершенствование кувырков в группировке. | |
| 20 | Строевые упражнения. | |
| 21 | Изучение упражнений на брусьях. | |
| 22 | Мост из положения лежа. Кувырки. | |
| 23 | Стойка на лопатках. Мост из положения стоя. | |
| 24 | Совершенствование стойки на лопатках. | |
| 25 | Упражнения на перекладине. | |
| 26 | Совершенствование упражнений на перекладине. | |
| 27 | Развитие силовых способностей | |
| 28 | Стойка на голове. Мост из положения стоя.. | |
| 29 | Подтягивание на перекладине. | |
| 30 | Упражнения на снарядах. | |
| | Лыжная подготовка. | |
| 31 | Лыжная подготовка. Инструктаж по ТБ. | |
| 32 | Скользкий шаг с палками. | |
| 33 | Совершенствование попеременного двухшажного хода. | |
| 34 | Одновременный бесшажный ход. | |
| 35 | Совершенствование одновременного бесшажного шага. | |
| 36 | Подъем ступающим шагом и лесенкой | |
| 37 | Техника правильного падения | |
| 38 | Повороты на месте и в движении | |
| 39 | Преодоление препятствий и подъемов. | |
| 40 | Техника спуска с горы в низкой стойке. | |
| 41 | Совершенствование спуска с горы. | |
| 42 | Прохождение дистанции 1 км. | |
| | Спортивные игры | |
| 43 | Спортивные игры. Инструктаж по ТБ, | |
| 44 | Броски одной и двумя руками в кольцо. | |
| 45 | Совершенствование ловли и передачи мяча. | |
| 46 | Совершенствование ведения мяча. Учебная игра | |

| | | |
|----|--|--|
| | баскетбол. | |
| 47 | Верхняя передача мяча двумя руками. | |
| 48 | Совершенствование верхней передачи. | |
| 49 | Нижняя передача мяча двумя руками. | |
| 50 | Совершенствование нижней передачи | |
| 51 | Стойка игрока. передвижения по площадке. | |
| 52 | Нижняя подача через сетку. | |
| 53 | Совершенствование нижней подачи. | |
| 54 | Правила игры в волейбол. | |
| 55 | Техника перехода в игре после потери мяча. | |
| 56 | Прием мяча с подачи. | |
| 57 | Подвижные игры с элементами волейбола | |
| 58 | Учебная игра. Волейбол | |
| | Легкая атлетика | |
| 59 | Легкая атлетика. Инструктаж по технике ТБ | |
| 60 | Бег в равномерном темпе. | |
| 61 | Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча. | |
| 62 | Бег 60 м. Метание мяча. | |
| 63 | Совершенствование прыжка в длину. | |
| 64 | Прыжок в высоту с разбега | |
| 65 | Строевые упражнения в движении | |
| 66 | Прыжок в высоту с разбега. | |
| 67 | Совершенствование прыжка в высоту. | |
| 68 | Техника финиширования. Бег 1000 м. | |

6 класс

| № п\п | Наименование раздела. Тема урока. | Примечание |
|-------|--|------------|
| | Лёгкая атлетика | |
| 1 | Легкая атлетика. Инструктаж по технике ТБ | |
| 2 | Техника высокого старта. Стартовый разгон. | |
| 3 | Бег 60 метров. Метание малого мяча. | |
| 4 | Совершенствование метание малого мяча. | |
| 5 | Бег равномерном темпе. Прыжок в длину. | |
| 6 | Совершенствование прыжка в длину. | |
| 7 | Бег с изменением длины и частоты шага. | |
| 8 | Прыжок в высоту способом перешагивания. | |
| 9 | Совершенствования прыжка высоты. | |
| 10 | Техника финиширования. Бег 500 метров. | |

| Спортивные игры | | |
|---------------------------|--|--|
| 11 | Спортивные игры. Инструктаж по ТБ | |
| 12 | Развитие координационных способностей. | |
| 13 | Ведение мяча с изменением направления. | |
| 14 | Бросок одной рукой от плеча. | |
| 15 | Совершенствование ловли и передачи мяча. | |
| 16 | Учебная игра баскетбол. | |
| Гимнастика | | |
| 17 | Гимнастика. Инструктаж по ТБ | |
| 18 | Строевые упражнения. | |
| 19 | Кувырки в группировке. | |
| 20 | Упражнения на снарядах. | |
| 21 | Кувырки в парах. Стойка на лопатках. | |
| 22 | Совершенствование стойки на лопатках. | |
| 23 | Упражнение на развитие гибкости. | |
| 24 | Упражнения на снарядах. | |
| 25 | Мост из положение стоя. Стойка на голове. | |
| 26 | Совершенствование стойки на голове. | |
| 27 | Совершенствование мост лежа. | |
| 28 | Развитие силовых способностей. | |
| 29 | Упражнения на снарядах. | |
| 30 | Силовые упражнения. | |
| Лыжная подготовка. | | |
| 31 | Лыжная подготовка. Инструктаж по ТБ. | |
| 32 | Одновременный одношажный ход. | |
| 33 | Скользкий шаг с палками. Преодоление препятствий. | |
| 34 | Совершенствование техники правильного падения. | |
| 35 | Попеременный двухшажный ход. | |
| 36 | Спуск с горы в низкой стойке. Прохождение дистанции. | |
| 37 | Совершенствование спуска с горы. | |
| 38 | Подъем в гору елочкой, полуюлочкой. | |
| 39 | Совершенствование подъема в горы. Прохождение дистанции. | |
| 40 | Переход с одновременного на попеременный. | |
| 41 | Повороты на месте и на спуске. | |
| 42 | Прохождении дистанции. | |
| Спортивные игры | | |
| 43 | Спортивные игры. Инструктаж по ТБ, | |
| 44 | Закрепление техники ведение мяча. | |
| 45 | Совершенствование отбора мяча. Позиционное нападение и защита. | |

| | | |
|----|--|--|
| 46 | Бросок одной и двумя руками. Двусторонняя игра баскетбол. | |
| 47 | Верхняя и нижняя передача мяча. | |
| 48 | Совершенствование верхняя и нижняя передача мяча | |
| 49 | Стойка игрока. Передвижение по площадке. | |
| 50 | Передача мяча через сетку. | |
| 51 | Нижняя подача через сетку. | |
| 52 | Совершенствование нижней прямой подачи. | |
| 53 | Прием мяча с подачи. Учебная игра волейбол. | |
| 54 | Совершенствование прием мяча с подачи. | |
| 55 | Учебная игра волейбол | |
| 56 | Совершенствование передачи через сетку. | |
| 57 | Передвижение по площадке. | |
| 58 | Тактика свободного нападения. Двусторонняя игра волейбол. | |
| | Легкая атлетика | |
| 59 | Легкая атлетика. Инструктаж по технике ТБ | |
| 60 | Бег 60 метров. Метание малого мяча. | |
| 61 | Прыжок в длину с места. | |
| 62 | Совершенствование метание мяча. | |
| 63 | Бег с изменением длины и частоты шага. | |
| 64 | Высокий старт. Техника финиширования | |
| 65 | Прыжок в высоту с разбега. | |
| 66 | Совершенствование прыжка в высоту. Бег в равномерном темпе | |
| 67 | Бег 1000 метров. Высокий старт. | |
| 68 | Совершенствование техники финиширования | |

7 класс

| № п\п | Наименование раздела. Тема урока. | Примечание |
|-------|--|------------|
| | Лёгкая атлетика | |
| 1 | Легкая атлетика. Инструктаж по технике ТБ | |
| 2 | Метание 150 г мяча на дальность с 3-5 шагов. | |
| 3 | Строевые упражнения. Бег 60 метров с высокого старта | |
| 4 | Совершенствование Метания мяча | |
| 5 | Техника финиширования. Прыжок в длину. | |

| | | |
|----|---|--|
| 6 | Совершенствование Прыжка в длину. | |
| 7 | Прыжок в высоту с разбега | |
| 8 | Совершенствование Прыжка в высоту. | |
| 9 | Развитие выносливости | |
| 10 | Бег 1 км Техника финиширования | |
| | Спортивные игры | |
| 11 | Спортивные игры. Инструктаж по ТБ | |
| 12 | Ведение мяча одной рукой. Бросок в кольцо. | |
| 13 | Развитие координационных способностей. | |
| 14 | Ловля высоко летящего мяча в прыжке. | |
| 15 | Техника нападения и защиты в игре. Совершенствование ловли мяча. | |
| 16 | Правила игры в баскетбол. Учебная игра. | |
| | Гимнастика | |
| 17 | Гимнастика. Инструктаж по ТБ | |
| 18 | Кувырки вперед в группировке. | |
| 19 | Упражнения на брусьях. Мост лежа. | |
| 20 | Совершенствование кувырков в группировке. | |
| 21 | Мост из положения стоя. Стойка на лопатках. | |
| 22 | Совершенствование стойки на лопатках. | |
| 23 | Упражнения на перекладине. Мост лежа. | |
| 24 | Совершенствование стойки на голове. | |
| 25 | Упражнения на брусьях. Стойка на лопатках. | |
| 26 | Оборот боком. Кувырки в парах. | |
| 27 | Развитие силовых способностей. Упражнения на снарядах. | |
| 28 | Совершенствование оборотов боком. | |
| 29 | Подтягивание на перекладине. | |
| 30 | Упражнения на снарядах. Строевые упражнения. | |
| | Лыжная подготовка. | |
| 31 | Лыжная подготовка. Инструктаж по ТБ. | |
| 32 | Преодоление препятствий и подъемов. | |
| 33 | Спуск с горы в низкой стойке. | |
| 34 | Переход с одновременного на попеременный. | |
| 35 | Скользкий шаг с палками. Прохождение дистанции. | |
| 36 | Попеременный двухшажный ход. | |
| 37 | Совершенствование техники правильного падения. | |
| 38 | Подъем полуелочкой | |
| 39 | Совершенствование спуска с горы. Прохождение дистанции 2 км. | |
| 40 | Совершенствование подъема полуелочкой | |
| 41 | Совершенствование поворотов. | |

| | | |
|----|---|--|
| 42 | Прохождение дистанции 3,5 км. | |
| | Спортивные игры | |
| 43 | Спортивные игры. Инструктаж по ТБ, | |
| 44 | Броски одной и двумя руками в кольцо. | |
| 45 | Индивидуальные и групповые действия в нападение. | |
| 46 | Совершенствование техники броска в кольцо .Зонная защита . | |
| 47 | Верхняя передача мяча двумя руками. | |
| 48 | Нижняя передача мяча двумя руками. | |
| 49 | Совершенствование верхней и нижней передач. | |
| 50 | Стойка игрока. Передвижение по площадке. | |
| 51 | Прием мяча с подачи через сетку. | |
| 52 | Учебная игра. Волейбол. | |
| 53 | Нижняя подача мяча через сетку. | |
| 54 | Совершенствование нижней подачи. | |
| 55 | Верхняя, прямая подача через сетку. Учебная игра. Волейбол. | |
| 56 | Совершенствование верхней подачи. | |
| 57 | Комбинации из освоенных элементов (приём, передача, удар). | |
| 58 | Двусторонняя игра волейбол | |
| | Легкая атлетика | |
| 59 | Легкая атлетика. Инструктаж по технике ТБ | |
| 60 | Бег 60 м. Метание мяча. | |
| 61 | Прыжок в длину с разбега. | |
| 62 | Бег с изменением длины и частоты шага. | |
| 63 | Строевые упражнения в движении. Бег в равномерном темпе. | |
| 64 | Высокий старт. Бег 60 м. Техника финиширования. | |
| 65 | Бег в равномерном темпе. Прыжок в высоту с разбега. | |
| 66 | Техника строевых упражнений. Метания мяча. | |
| 67 | Совершенствование прыжка в высоту. | |
| 68 | Бег 1500м. Высокий старт. | |

8 класс

| № п\п | Наименование раздела. Тема урока. | Примечание |
|----------|--|------------|
| | Лёгкая атлетика | |
| 1 | Легкая атлетика. Инструктаж по технике ТБ | |
| 2 | Техника прыжка в длину с разбега. Строевые упражнения | |
| 3 | Бег 60 метров с высокого старта. Метание мяча. | |
| 4 | Совершенствование Метания мяча | |
| 5 | Техника прыжка в высоту с разбега | |
| 6 | Бег 60 метров. Метание малого мяча. | |
| 7 | Совершенствование Прыжка в высоту. | |
| 8 | Техника строевых упражнений | |
| 9 | Совершенствование техники финиширования. | |
| 10 | Бег 1.5км Техника финиширования | |
| | Спортивные игры | |
| 11 | Спортивные игры. Инструктаж по ТБ | |
| 12 | Ловля высоко летящего мяча. Ведения мяча. | |
| 13 | Совершенствование ловли мяча. | |
| 14 | Позиционное нападение со сменой мест. | |
| 15 | Действия против игрока с мячом. | |
| 16 | Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. | |
| | Гимнастика | |
| 17 | Гимнастика. Инструктаж по ТБ | |
| 18 | Кувырки вперед в группировке. | |
| 19 | Стойка на голове. Мост стоя. | |
| 20 | Упражнения на снарядах. | |
| 21 | Развитие координационных способностей. | |
| 22 | Стойка на руках. Мост. Кувырок вперед. | |
| 23 | Кувырки в парах. Стойка, мост. Упражнения на брусьях. | |
| 24 | Совершенствование стойки на голове. | |
| 25 | Упражнение на развитие гибкости. | |
| 26 | Стойка на руках. Кувырок вперед. | |
| 27 | Оборот боком. упражнения на брусьях | |
| 28 | Совершенствование стойки, кувырка. | |
| 29 | Подтягивание на перекладине. | |

| | | |
|----|---|--|
| 30 | Развитие силовых способностей. Упражнения на снарядах. | |
| | Лыжная подготовка. | |
| 31 | Лыжная подготовка. Инструктаж по ТБ. | |
| 32 | Одновременный одношажный ход. | |
| 33 | Подъем в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции. | |
| 34 | Совершенствование одношажного хода. | |
| 35 | Совершенствование подъема в гору. | |
| 36 | Попеременный двушажный шаг. Повороты переступами. | |
| 37 | Совершенствование двухшажного хода. | |
| 38 | Совершенствование поворотов. Передвижение на лыжах. | |
| 39 | Техника правильного падения. Преодоление препятствий. | |
| 40 | Спуск с горы в низкой стойке. | |
| 41 | Совершенствование техники падения. | |
| 42 | Прохождение дистанции 4,8 км. | |
| | Спортивные игры | |
| 43 | Спортивные игры. Инструктаж по ТБ, | |
| 44 | Зонная защита. Техника штрафных бросков | |
| 45 | Позиционное нападение со сменой мест | |
| 46 | Совершенствование техники штрафных бросков. | |
| 47 | Верхняя передача мяча двумя руками. | |
| 48 | Нижняя передача мяча двумя руками. | |
| 49 | Совершенствование верхней и нижней передач. | |
| 50 | Нижняя прямая подача мяча через сетку. | |
| 51 | Комбинации из разученных перемещений | |
| 52 | Нападающий удар. Учебная игра волейбол. | |
| 53 | Индивидуальное и групповое блокирование. | |
| 54 | Основные приемы защиты в игре | |
| 55 | Совершенствование блокирования | |
| 56 | Комбинации из разученных перемещений. | |
| 57 | Передача в тройках после перемещения | |
| 58 | Двусторонняя игра. Волейбол | |
| | Легкая атлетика | |

| | | |
|----|---|--|
| 59 | Легкая атлетика. Инструктаж по технике ТБ | |
| 60 | Бег 60 м. Метание мяча. | |
| 61 | Прыжок в длину с разбега. Строевые упражнения | |
| 62 | Совершенствование техники финиширования. | |
| 63 | Развитие скоростных качеств. Прыжок в высоту. | |
| 64 | Метание малого мяча. Бег 60 м. | |
| 65 | Совершенствование прыжка в длину. | |
| 66 | Техника строевых упражнений. | |
| 67 | Совершенствование прыжка в высоту. | |
| 68 | Бег 2000 м. Высокий старт. | |

Тематическое планирование 9 класс

| № п\п | Тема раздела. Тема урока. | Примечание |
|-------|---|------------|
| | Лёгкая атлетика | |
| 1 | Лёгкая атлетика. Инструктаж по ТБ. | |
| 2 | Бег 60 м. метание мяча, гранат. | |
| 3 | Совершенствование Метания гранат. | |
| 4 | Прыжок в длину. | |
| 5 | Совершенствование прыжка в длину. | |
| 6 | Бег 60,100 м. Метание мяча, гранат. | |
| 7 | Прыжок в высоту | |
| 8 | Совершенствование прыжка в высоту | |
| 9 | Техника финиширования. | |
| 10 | Бег 2 000 метров. | |
| | Спортивные игры | |
| 11 | Спортивные игры. Инструктаж по ТБ. | |
| 11 | Ведение мяча одной рукой. Бросок в кольцо | |
| 13 | Зонная защита в баскетболе | |
| 14 | Персональная защита в баскетболе. | |
| 15 | Позиционное нападение | |
| 16 | Совершенствование бросков мяча. | |
| | Гимнастика | |
| 17 | Гимнастика. Инструктаж по ТБ. | |
| 18 | Кувырки вперед в группировке. Мост стоя. | |
| 19 | Упражнение на снарядах | |
| 20 | Стойка на руках мост. Упражнения на | |

| | | |
|----|--|--|
| | брусьях | |
| 21 | Стойка на голове. Упражнения на перекладине. | |
| 22 | Совершенствование стойки на голове. | |
| 23 | Упражнения на снарядах. | |
| 24 | Совершенствование стойки кувырка. | |
| 25 | Строевые упражнения. | |
| 26 | Оборот боком. кувырки в парах | |
| 27 | Опорный прыжок | |
| 28 | Совершенствование опорного прыжка. | |
| 29 | Упражнения на снарядах | |
| 30 | Совершенствование строевых упражнений. | |
| | Лыжная подготовка. | |
| 31 | Лыжная подготовка. Инструктаж по ТБ. | |
| 32 | Лыжный инвентарь. подбор палок и лыж. | |
| 33 | Движения туловищем в одношажном ходе. | |
| 34 | Прохождение дистанции | |
| 35 | Переход из высокой стойки в низкую | |
| 36 | Движение рук и ног при выполнении поворотов | |
| 37 | Прохождение дистанции 4км. | |
| 38 | Подъем в гору елочкой, полуелочкой. | |
| 39 | Совершенствование подъема елочкой | |
| 40 | Преодоления препятствий | |
| 41 | Совершенствование торможения и поворотов. | |
| 42 | Прохождение дистанции 4.5км. | |
| | Спортивные игры | |
| 43 | Спортивные игры. Инструктаж по ТБ. | |
| 44 | Сочетание приемов передвижений и остановок. | |
| 45 | Броски одной рукой от плеча. | |
| 46 | Позиционное нападение и защита. | |
| 47 | Верхняя и нижняя прием мяча. | |
| 48 | Совершенствование верхнего и нижнего приема. | |
| 49 | Верхняя и нижняя подачи через сетку. | |
| 50 | Совершенствование подачи через сетку. | |
| 51 | Прием мяча от сетки. | |
| 52 | Совершенствование приема от сетки. | |
| 53 | Нападающий удар. | |
| 54 | Совершенствование нападающего удара. | |
| 55 | Двусторонняя игра. | |
| 56 | Игра в нападение через третью зону. | |

| | | |
|----|--|--|
| 57 | Тактика свободного нападения | |
| 58 | Совершенствование подачи через сетку. | |
| | Легкая атлетика | |
| 59 | Легкая атлетика. Инструктаж по технике ТБ | |
| 60 | Бег 60,100м. низкий старт | |
| 61 | Строевые упражнения. | |
| 62 | Прыжок в длину с разбега | |
| 63 | Совершенствование прыжка в длину | |
| 64 | Бег 60,100м. метание мяч, гранат. | |
| 65 | Прыжок в высоту. | |
| 66 | Техника финиширования на разной дистанции. | |
| 67 | Бег 2000 м. | |
| 68 | Совершенствование прыжка в высоту. | |