

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Славская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено на заседании МО
художественно-технологического цикла
Протокол № 5 от 28 августа 2023г

Согласовано
методист _____ (Ермоленко Е.В.)
«29» августа 2023 г

Документ подписан электронной подписью
Владелец: Няюра Роман Антанасович
Директор
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"СЛАВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА"
Сертификат:
008F30B24326359A1A97B894F1330F354B

Рабочая программа

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 7-9 классов

г. Славск, 2023г.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

«Физическая культура»

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в 7-м классе, обучающиеся получают возможность научиться:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты освоения предмета «Физическая культура» в 7-м классе, обучающиеся получают возможность научиться:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты освоения предмета «Физическая культура» в 7-м классе, обучающиеся получают возможность научиться:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

-овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

-формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости) взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

-выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Обучающийся в 7 классе научится демонстрировать:

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Экспресс тесты						
1. Бег 30 м, сек.	5,2	5,6	5,9	5,5	5,9	6,3
2. Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	8	5	4	-	-	-
3. Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа, раз	-	-	-	19	15	11
4. Прыжок в длину с места, см	190	170	150	180	160	140
5. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки на груди скрестно за 1 мин, раз	45	40	35	35	30	25
6. Челночный бег 4 х 9 м, сек.	10,4	10,7	11,0	10,8	11,0	11,5
ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА						
1. Бег 60 м, сек.	9,4	10,0	10,6	9,8	10,4	11,0
2. Бег 300 м, мин, сек.	58,0	1.02	1.08	1.00	1.05	1.10
3. Бег 1000 м, мин, сек.	4.15	4.45	4.55	4.35	4.55	5.25
4. Бег 1500 м, мин, сек.	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30
5. Бег 2000 м	Без учёта времени					
6. Прыжок в длину с разбега, см	380	350	290	350	300	240
7. Прыжок в высоту с разбега, см	120	115	100	110	100	90
8. Метание мяча 150 г, м	39	31	23	26	19	16
БАСКЕТБОЛ						
1. Бросок в кольцо после ведения	Техника					
ГИМНАСТИКА						
1. Лазание по канату в 2 приёма	Техника					
2. Лазание по канату в 3 приёма				Техника		
3. Соединение упражнений на брусьях	Техника			Техника		
4. Соединение упражнений на перекладине	Техника					
5. Опорный прыжок через козла в ширину (105 см)				Техника		
6. Опорный прыжок через козла в длину (110 см)	Техника					
7. Прыжки со скакалкой за 1 мин.	100	95	85	100	70	45
8. Акробатическое соединение из 3-4 элементов	Техника					
ПЛАВАНИЕ						
1. Плавание, мин., сек.	50,0	-	-	1.07	-	-
2. Плавание без учёта времени, м	-	25	12	-	25	12

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» 8 класс.

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в 8-м классе, обучающиеся получают возможность научиться:

формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты освоения предмета «Физическая культура» в 8-м классе, обучающиеся получают возможность научиться:

овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

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

формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

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

Предметные результаты освоения предмета «Физическая культура» в 8-м классе, обучающиеся получают возможность научиться:

формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Обучающийся в 8 классе научится демонстрировать:

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Экспресс тесты						
1. Бег 30 м, сек.	5,0	5,4	5,8	5,4	5,8	6,1
2. Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	9	7	5	-	-	-
3. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз	-	-	-	15	10	6
4. Прыжок в длину с места, см	195	175	155	180	160	145
5. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки на груди скрестно за 1 мин, раз	47	42	35	33	27	22
6. Челночный бег 4 х 9 м, сек.	10,2	10,5	10,8	10,6	10,9	11,3
ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА						
1. Бег 60 м, сек.	8,8	9,7	10,5	9,7	10,2	10,7
2. Бег 300 м, мин, сек.	0,55	0,58	1,02	0,58	1,02	1,10
3. Бег 1000 м, мин, сек.	4.05	4.20	4.45	4.25	4.50	5.15
4. Бег 2000 м, мин, сек.	10.00	10.40	11.40	11.00	12.40	13.50
5. Бег 3000 м	Без учёта времени					
6. Прыжок в длину с разбега, см	410	370	310	360	310	260
7. Прыжок в высоту с разбега, см	125	120	105	115	105	95
8. Метание мяча 150 г, м	42	37	28	27	21	17
БАСКЕТБОЛ						
1. Бросок в кольцо после ведения (из 6 бросков)	3	2	1	2	1	Техн.
2. Штрафной бросок (из 10 бросков) (девочки с 3 метров)	3	2	1	3	2	1
ГИМНАСТИКА						
1. Лазание по канату в 2 приёма	Техника					
2. Лазание по канату в 3 приёма				Техника		
3. Соединение упражнений на брусьях	Техника			Техника		

4. Соединение упражнений на перекладине	Техника					
5. Опорный прыжок через коня с поворотом на 90°				Техника		
6. Опорный прыжок через козла в длину (110 см)	Техника					
7. Прыжки со скакалкой за 1 мин., раз	110	105	100	125	80	50
8. Акробатическое соединение из 3-4 элементов	Техника					
ПЛАВАНИЕ						
1. Плавание, мин, сек.	47,0	-	-	1.06	-	-
2. Плавание без учёта времени, м	-	25	12	-	25	12

Планируемые результаты освоения учебного предмета

«Физическая культура» 9 класс.

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в 9-м классе, обучающиеся получают возможность научиться:

формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты освоения предмета «Физическая культура» в 9-м классе, обучающиеся получают возможность научиться:

овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

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

формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями,

отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты освоения предмета «Физическая культура» в 9-м классе, обучающиеся получают возможность научиться:

формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Обучающийся в 9 классе научится демонстрировать:

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Экспресс тесты						
1. Бег 30 м, сек.	4,9	5,2	5,5	5,3	5,5	5,9
2. Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	10	8	7	-	-	-
3. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз	-	-	-	20	15	10
4. Прыжок в длину с места, см	205	185	170	185	165	150
5. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки на груди скрестно за 1 мин, раз	50	45	35	30	25	20
6. Челночный бег 4x9 м, сек.	9,9	10,2	10,5	10,4	10,8	11,0
ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА						
1. Бег 60 м, сек.	8,4	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
2. Бег 300 м, мин, сек.	54,0	57,0	1.02	58,0	1.02	1.08
3. Бег 1000 м, мин, сек.	3.50	4.10	4.40	4.20	4.40	5.10
4. Бег 2000 м, мин, сек.	9.20	10.00	11.00	10.20	12.00	13.00
5. Бег 3000 м	Без учёта времени					
6. Прыжок в длину с разбега, см	430	380	330	370	330	290
7. Прыжок в высоту с разбега, см	130	125	110	115	110	100
8. Метание мяча 150 г, м	45	40	31	28	23	18
БАСКЕТБОЛ						
1. Бросок в кольцо после ведения (из 6 бросков)	4	3	2	4	3	2
2. Штрафной бросок (из 10 бросков) (девочки с 3 метров)	4	2	1	4	2	1
3. Бросок в прыжке	Техника					

ГИМНАСТИКА						
1. Лазание по канату в 3 приёма				Техника		
2. Соединение упражнений на брусках	Техника			Техника		
3. Соединение упражнений на перекладине	Техника					
4. Опорный прыжок боком через коня с поворотом на 90°				Техника		
5. Опорный прыжок, согнув ноги через козла в длину (115 см)	Техника					
6. Прыжки со скакалкой за 1 мин.	120	115	110	130	90	60
7. Акробатическое соединение из 3-4 элементов	Техника					
8. Подъём переворотом в упор на высокой перекладине	3	2	1			
9. Упражнение в равновесии на бревне (соединение)				Техника		
10. Лазание по канату без помощи ног, м	5	4	3			
ПЛАВАНИЕ						
1. Плавание, мин, сек.	43,0	-	-	1.05	-	-
2. Плавание без учёта времени, м	-	25	12	-	25	12

Содержание учебного предмета «Физическая культура» в 7 классе

Основы знаний о физической культуре

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Солнечные ванны (правила, дозировка).

Легкая атлетика

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Низкий и высокий старт. Прыжки: на месте (на двух и на одной ноге, с поворотами направо и налево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком; в длину с места и с разбега способом «согнув ноги». Стартовый разгон. Бег на 30м., 60м. Челночный бег. Равномерный бег до 15 минут, контрольный бег 300-500 м, президентский тест – 1000м, бег без учета времени (контроль) – 2,5 км,

эстафеты с ускорением от 60 до 150 м. Метание с места в стенку, в цель с 8-10 м, в парах на дальность. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Вис на перекладине. Наклон вперед из положения сидя.

Гимнастика с основами акробатики

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Акробатические упражнения: упоры присев, лёжа, седы (на пятках, с наклоном, углом). Перекаты назад из седа с группировкой и обратно (с помощью): лёжа на спине стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; «мост» из положения, лёжа на спине; два кувырка вперед слитно, мост из положения стоя с помощью.

Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом её вращения; акробатические комбинации типа: кувырок вперед, «мост», стойка на лопатках; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами, передвижение в колоннах. Строевой шаг.

Прыжок ноги врозь через козла шириной 100-110 см.

Лазание по гимнастической лестнице. Подтягивание, отжимание, поднимание ног на гимнастической лестнице, поднимание туловища. Прыжки с места в глубину.

Теоретические знания.

1. Занятие гимнастикой и правильная осанка.
2. Развитие силовых способностей, гибкости и координации.
3. Разминка.
4. Техника безопасности при занятиях гимнастикой.
5. Олимпийские игры.
6. Правила страховки и самостраховки.

Спортивные игры: «Баскетбол»:

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением. Введение мяча. Повороты без мяча и с мячом. Броски мяча в кольцо. Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.

Спортивные игры: «Волейбол»

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Техника приема верхних передач. Прием мяча снизу двумя руками. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Тактика 2-х передач. 1-е и 2-е передачи. Прямой нападающий удар. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Волейбол. Развитие быстроты, выносливости, силы, координации движений.

Содержание предмета «Физическая культура» 8 класс.

Основы знаний о физической культуре

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Солнечные ванны (правила, дозировка).

Легкая атлетика

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Низкий и высокий старт. Прыжки: на месте (на двух и на одной ноге, с поворотами направо и налево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком; в длину с места и с разбега способом «согнув ноги». Стартовый разгон. Бег на 30м., 60м. Челночный бег. Равномерный бег до 15 минут, контрольный бег 300-500 м, президентский тест – 1000м, бег без учета времени (контроль) – 2,5 км, эстафеты с ускорением от 60 до 150м. Метание с места в стенку, в цель с 8-10 м, в парах на дальность. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Вис на перекладине. Наклон вперед из положения сидя.

Гимнастика с основами акробатики

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Акробатические упражнения: упоры присев, лёжа, седы (на пятках, с наклоном, углом). Перекаты назад из седа с группировкой и обратно (с помощью): лёжа на спине стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; «мост» из положения, лёжа на спине; два кувырка вперед слитно, мост из положения стоя с помощью.

Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом её вращения; акробатические комбинации типа: кувырок вперед, «мост», стойка на лопатках; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами, передвижение в колоннах. Строевой шаг.

Прыжок ноги врозь через козла шириной 110-120 см.

Подтягивание, отжимание, поднимание ног на гимнастической лестнице, поднимание туловища. Прыжки с места в глубину.

Теоретические знания.

1. Занятие гимнастикой и правильная осанка.
2. Развитие силовых способностей, гибкости и координации.
3. Разминка.
4. Техника безопасности при занятиях гимнастикой.
5. Олимпийские игры.
6. Правила страховки и самостраховки.

Спортивные игры: баскетбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением. Введение мяча. Повороты без мяча и с мячом. Броски мяча в кольцо. Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.

Спортивные игры: «волейбол»

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Техника приема верхних передач. Прием мяча снизу двумя руками. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Тактика 2-х передач. 1-е и 2-е передачи. Прямой нападающий удар. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.

ГТО. Техника безопасности. Подготовка к сдаче нормативов(подтягивание...

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Волейбол. Развитие быстроты, выносливости, силы, координации движений.

ГТО. Развитие быстроты, выносливости, силы, координации движений

Содержание предмета «Физическая культура» 9 класс.

Основы знаний о физической культуре

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Солнечные ванны (правила, дозировка).

Легкая атлетика

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Низкий и высокий старт. Прыжки: на месте (на двух и на одной ноге, с поворотами направо и налево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком; в длину с места и с разбега способом «согнув ноги». Стартовый разгон. Бег на 30м., 60м, 100м.. Челночный бег. Равномерный бег до 15 минут, контрольный бег 300-500 м, президентский тест – 1000м, бег без учета времени (контроль) – 2,5 км, эстафеты с ускорением от 60 до 150м. Метание с места в стенку, в цель с 8-10 м, в парах на дальность. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Вис на перекладине. Наклон вперед из положения сидя.

Гимнастика с основами акробатики

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Акробатические упражнения: упоры присев, лёжа, седы (на пятках, с наклоном, углом). Перекаты назад из седа с группировкой и обратно (с помощью): лёжа на спине стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; «мост» из положения, лёжа на спине; два кувырка вперед слитно, мост из положения стоя с помощью.

Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом её вращения; акробатические комбинации типа: кувырок вперед, «мост», стойка на лопатках; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами, передвижение в колоннах. Строевой шаг.

Прыжок ноги врозь через козла шириной 115-130 см.

Подтягивание, отжимание, поднимание ног на гимнастической лестнице, поднимание туловища. Прыжки с места в глубину.

Теоретические знания.

1. Занятие гимнастикой и правильная осанка.
2. Развитие силовых способностей, гибкости и координации.
3. Разминка.
4. Техника безопасности при занятиях гимнастикой.
5. Олимпийские игры.
6. Правила страховки и самостраховки.

Спортивные игры баскетбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением. Введение мяча. Повороты без мяча и с мячом. Броски мяча в кольцо. Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.

Спортивные игры «волейбол»

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Техника приема верхних передач. Прием мяча снизу двумя руками. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Тактика 2-х передач. 1-е и 2-е передачи. Прямой нападающий удар. Тактика свободного нападения. Учебная игра.

ГТО. Техника безопасности. Подготовка к сдаче нормативов(подтягивание...

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Волейбол. Развитие быстроты, выносливости, силы, координации движений.

ГТО. Развитие быстроты, выносливости, силы, координации движений

**Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура»
(7 класс 68 час.).**

№	Тема	Кол-во часов	Воспитательный аспект занятия	
	<i>Лёгкая атлетика. ,ВПМ «ОФП»</i>	<i>12+12</i>		
1	Основы знаний. Инструктаж по технике безопасности на уроках. Спринтерский бег. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	1	Активная познавательная деятельность. Смелость, решимость, настойчивость и упорство, инициативность и находчивость, выдержка и самообладание- такие качества вырабатываются у обучаемых на занятиях по легкой атлетике.	
2	Спринтерский бег. Высокий старт Финальное усилие. Эстафеты.	1		
3	ВПМ «ОФП». Развитие быстроты и координации. Бег на короткие дистанции.	1		
4	ВПМ «ОФП». Развитие быстроты и координации. Бег на короткие дистанции.	1		
5	Входной контроль.	1		
6	ВПМ «ОФП». Развитие быстроты, выносливости и координации. Финальное усилие. Эстафеты.	1		
7	ВПМ «ОФП». Развитие быстроты, выносливости и координации. Финальное усилие. Эстафеты.	1		
8	Метание. Развитие скоростно-силовых способностей	1		
9	Метание мяча на дальность.	1		
10	Метание мяча на дальность.	1		
11	ВПМ «ОФП». Развитие силы и быстроты. Метание.	1		
12	Прыжки. Развитие силовых способностей и прыгучести.	1		
13	Прыжок в длину с разбега. Фазы разбега и толчка.	1		
14	Прыжок в длину с разбега. Фазы полёта и приземления.	1		
15	ВПМ «ОФП». Развитие быстроты, силы и координации. Прыжки в длину.	1		
16	ВПМ «ОФП». Развитие быстроты, силы и координации. Прыжки в длину.	1		
17	Длительный бег. Развитие выносливости.	1		Воспитывать сознание, мышление, волю и внимание, трудолюбие и уважение к окружающему миру.
18	Гладкий бег.	1		
19	ВПМ «ОФП». Кроссовая подготовка.	1		
20	ВПМ «ОФП». Развитие выносливости и силы. Кроссовая подготовка.	1		Анализировать свое физическое совершенство.

21	ВПМ «ОФП». Развитие выносливости и силы. Кроссовая подготовка.	1	
22	ВПМ «ОФП». Развитие силовых способностей, прыгучести.	1	
23	ВПМ «ОФП». Развитие силовых способностей, прыгучести.	1	
24	Прыжки в высоту способом «перешагивание»	1	
	Гимнастика с элементами акробатики, ВПМ «ОФП».	5+2	
25	Акробатические упражнения	1	Правильно понимать и оценивать прекрасное познавательной активности и творческих проявлений в двигательной деятельности.
26	Акробатические упражнения	1	
27	Развитие гибкости	1	
28	Развитие силовых способностей	1	
29	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
30	ВПМ «ОФП». Развитие гибкости, силы, выносливости. Круговая тренировка.	1	
31	ВПМ «ОФП». Развитие гибкости, силы, выносливости. Круговая тренировка.	1	
	Баскетбол. ВПМ «ОФП».	12+ 1	
32	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	Воспитывать сознание, мышление, волю и внимание, трудолюбие и уважение к окружающему миру.
33	Ловля и передача мяча.	1	
34	Ловля и передача мяча.	1	
35	Ведение мяча.	1	
36	Ведение мяча.	1	
37	Бросок мяча.	1	
38	Бросок мяча.	1	
39	Бросок мяча.	1	
40	Тактика свободного нападения.	1	
41	Развитие быстроты и ловкости.	1	
42	Нападение быстрым прорывом.	1	
43	Взаимодействие двух игроков.	1	
44	ВПМ «ОФП». Развитие кондиционных и координационных способностей.	1	
	Волейбол. ВПМ «ОФП».	10+2	
45	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	Воспитание честности, ответственности перед коллективом, настойчивости, готовность оказать помощь товарищу и устранение отрицательных качеств (эгоизма, обмана, грубости, трусости).
46	Приём и передача мяча.	1	
47	Приём и передача мяча.	1	
48	Нижняя подача мяча.	1	
49	Верхняя подача мяча.	1	
50	Верхняя подача мяча.	1	
51	Нападающий удар (н/у.).	1	
52	Нападающий удар (н/у.).	1	
53	Развитие координационных	1	

	способностей.		
54	Тактика игры	1	
55	ВПМ «ОФП». Развитие силы, быстроты, координации. К.тр.	1	
56	ВПМ «ОФП». Развитие силы, быстроты, координации. К.тр.	1	
	Лёгкая атлетика.	12	
57	Длительный бег. Развитие выносливости.	1	Смелость, решимость, настойчивость и упорство, инициативность и находчивость, выдержка и самообладание- такие качества вырабатываются у обучающихся на занятиях по легкой атлетике.
58	Переменный бег.	1	
59	Кроссовая подготовка.	1	
60	Промежуточная аттестация.	1	
61	Спринтерский бег. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	1	
62	Высокий старт. Финальное усилие. Эстафетный бег	1	
63	Развитие скоростной выносливости.	1	
64	Метание. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
65	Метание мяча на дальность.	1	Воспитывать сознание, мышление, волю и внимание, трудолюбие и уважение к окружающему миру.
66	Прыжки. Развитие силовых способностей и прыгучести.	1	
67	Прыжки в длину с разбега.	1	
68	Повторение пройденного. Игра.	1	
	Итого:	68	

Тематическое планирование «Физическая культура», 8 класс (68часов).

№	Тема	Кол-во часов	Воспитательный аспект занятия
	Лёгкая атлетика. ,ВПМ «ГТО»	12+12	
1	Основы знаний. Инструктаж по технике безопасности на уроках. Спринтерский бег. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	1	Активная познавательная деятельность. Смелость, решимость, настойчивость и упорство, инициативность и находчивость, выдержка и самообладание- такие качества вырабатываются у обучающихся на занятиях по легкой атлетике.
2	Спринтерский бег. Высокий старт Финальное усилие. Эстафеты.	1	
3	ВПМ «ГТО». Развитие быстроты и координации. Бег на короткие дистанции.	1	
4	ВПМ «ГТО». Развитие быстроты и координации. Бег на короткие дистанции.	1	
5	Входной контроль.	1	
6	ВПМ «ГТО». Развитие быстроты, выносливости и координации. Финальное усилие. Эстафеты.	1	
7	ВПМ «ГТО». Развитие быстроты, выносливости и координации. Финальное усилие. Эстафеты.	1	

8	Метание. Развитие скоростно-силовых способностей	1	
9	Метание мяча на дальность.	1	
10	Метание мяча на дальность.	1	
11	<i>ВПМ «ГТО».</i> Развитие силы и быстроты. Метание.	1	
12	Прыжки. Развитие силовых способностей и прыгучести.	1	
13	Прыжок в длину с разбега. Фазы разбега и толчка.	1	
14	Прыжок в длину с разбега. Фазы полёта и приземления.	1	
15	<i>ВПМ «ГТО».</i> Развитие быстроты, силы и координации. Прыжки в длину.	1	
16	<i>ВПМ «ГТО».</i> Развитие быстроты, силы и координации. Прыжки в длину.	1	
17	Длительный бег. Развитие выносливости.	1	Воспитывать сознание, мышление, волю и внимание, трудолюбие и уважение к окружающему миру.
18	Гладкий бег.	1	
19	<i>ВПМ «ГТО».</i> Кроссовая подготовка.	1	
20	<i>ВПМ «ГТО».</i> Развитие выносливости и силы. Кроссовая подготовка.	1	Анализировать свое физическое совершенство.
21	<i>ВПМ«ГТО».</i> Развитие выносливости и силы. Кроссовая подготовка.	1	
22	<i>ВПМ «ГТО».</i> Развитие силовых способностей, прыгучести.	1	
23	<i>ВПМ «ГТО».</i> Развитие силовых способностей, прыгучести.	1	
24	Прыжки в высоту способом «перешагивание»	1	
	<i>Гимнастика с элементами акробатики ,ВПМ «ГТО».</i>	5+2	
25	Акробатические упражнения	1	Правильно понимать и оценивать прекрасное познавательной активности и творческих проявлений в двигательной деятельности.
26	Акробатические упражнения	1	
27	Развитие гибкости	1	
28	Развитие силовых способностей	1	
29	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
30	<i>ВПМ «ГТО».</i> Развитие гибкости, силы, выносливости. Круговая тренировка.	1	
31	<i>ВПМ «ГТО».</i> Развитие гибкости, силы, выносливости. Круговая тренировка.	1	
	<i>Баскетбол. ВПМ «ГТО».</i>	12+ 1	
32	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	Воспитание честности, ответственности перед коллективом
33	Ловля и передача мяча.	1	

34	Ловля и передача мяча.	1	настойчивости, готовности оказать помощь товарищу и устранения отрицательных качеств (эгоизма, обмана, грубости, заносчивости и трусости).	
35	Ведение мяча.	1		
36	Ведение мяча.	1		
37	Бросок мяча.	1		
38	Бросок мяча.	1		
39	Бросок мяча.	1		
40	Тактика свободного нападения.	1		
41	Развитие быстроты и ловкости.	1		
42	Нападение быстрым прорывом.	1		
43	Взаимодействие двух игроков.	1		
44	ВПМ«ГТО». Развитие кондиционных и координационных способностей.	1		
	Волейбол. ВПМ «ГТО».	10+2		
45	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1		Воспитывать сознание, мышление, волю и внимание, трудолюбие и уважение к окружающему миру.
46	Приём и передача мяча.	1		
47	Приём и передача мяча.	1		
48	Нижняя подача мяча.	1		
49	Верхняя подача мяча.	1		
50	Верхняя подача мяча.	1		
51	Нападающий удар (н/у.).	1		
52	Нападающий удар (н/у.).	1		
53	Развитие координационных способностей.	1		
54	Тактика игры	1		
55	ВПМ «ГТО». Развитие силы, быстроты, координации. К.тр.	1		
56	ВПМ «ГТО». Развитие силы, быстроты, координации. К.тр.	1		
	Лёгкая атлетика.	12		
57	Длительный бег. Развитие выносливости.	1	Смелость, решимость, настойчивость и упорство, инициативность и находчивость, выдержка и самообладание- такие качества вырабатываются у обучаемых на занятиях по легкой атлетике.	
58	Переменный бег.	1		
59	Кроссовая подготовка.	1		
60	Промежуточная аттестация.	1		
61	Спринтерский бег. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	1		
62	Высокий старт. Финальное усилие. Эстафетный бег	1		
63	Развитие скоростной выносливости.	1		
64	Метание. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Воспитывать сознание, мышление, волю и внимание, трудолюбие и уважение к окружающему миру.	
65	Метание мяча на дальность.	1		
66	Прыжки. Развитие силовых способностей и прыгучести.	1		
67	Прыжки в длину с разбега.	1		
68	Повторение пройденного. Игра.	1		
	Итого:	68		

Тематическое планирование «Физическая культура», 9 класс (68 час.).

№	Тема	Кол-во часов
	Лёгкая атлетика. ВПМ «Подготовка к ГТО».	7 + 12
1	Спринтерский бег. Развитие скоростных способностей.	1
2	ВПМ «Подготовка к ГТО». Спринтерский бег. Фазы старта и разбега.	1
3	ВПМ «Подготовка к ГТО». Спринтерский бег. Бег по дистанции. Финальное усилие.	1
4	Входной контроль.	1
5	Развитие силовых и координационных способностей. Прыжки.	1
6	ВПМ «Подготовка к ГТО». Прыжок в длину с разбега. Фазы разбега и толчка.	1
7	ВПМ «Подготовка к ГТО». Прыжок в длину с разбега. Фазы полёта и приземления.	1
8	Прыжок в длину с разбега.	1
9	ВПМ «Подготовка к ГТО». Развитие скоростно-силовых качеств.	1
10	Метание мяча на дальность.	1
11	ВПМ «Подготовка к ГТО». Метание мяча на дальность.	1
12	ВПМ «Подготовка к ГТО». Развитие выносливости.	1
13	ВПМ «Подготовка к ГТО». Развитие силовой выносливости.	1
14	ВПМ «Подготовка к ГТО». Переменный бег.	1
15	ВПМ «Подготовка к ГТО». Гладкий бег.	1
16	ВПМ «Подготовка к ГТО». Кроссовая подготовка.	1
17	Развитие силовых возможностей и прыгучести.	1
18	Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1
19	ВПМ «Подготовка к ГТО». Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1
20	Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1
	Гимнастика с элементами акробатики. ВПМ «Подготовка к ГТО».	7 + 5
21	Акробатические упражнения.	1
22	ВПМ «Подготовка к ГТО». Акробатические упражнения	1
23	Развитие гибкости.	1
24	Развитие гибкости.	1
25	ВПМ «Подготовка к ГТО». Упражнения в висе.	1
26	ВПМ «Подготовка к ГТО». Упражнения в висе.	1
27	Развитие силовых способностей.	1
28	ВПМ «Подготовка к ГТО». Развитие силовых способностей.	1
29	Развитие координационных способностей.	1
30	Развитие скоростно-силовых способностей.	1
31	ВПМ «Подготовка к ГТО». Развитие скоростно-силовых способностей.	1
	Баскетбол.	8 + 2
32	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
33	Ловля и передача мяча.	1
34	Ведение мяча.	1
35	Бросок мяча.	1
36	Бросок мяча в движении.	1
37	Штрафной бросок.	1
38	Тактика игры.	1
39	Техника защитных действий.	1
40	ВПМ «Подготовка к ГТО». Развитие кондиционных и координационных способностей.	1

41	<i>ВПМ «Подготовка к ГТО». Развитие кондиционных и координационных способностей.</i>	1
	<i>Волейбол.</i>	8
42	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
43	Приём и передача мяча.	1
44	Приём мяча после подачи.	1
45	Подача мяча.	1
46	Нападающий удар.	1
47	Техника защитных действий.	1
48	Тактика игры.	1
49	Тактика игры.	1
	<i>Лёгкая атлетика. ВПМ «Подготовка к ГТО».</i>	4 + 15
50	<i>ВПМ «Подготовка к ГТО». Развитие силовой выносливости.</i>	1
51	Переменный бег.	1
52	<i>ВПМ «Подготовка к ГТО». Переменный бег.</i>	1
53	Кроссовая подготовка.	1
54	<i>ВПМ «Подготовка к ГТО». Кроссовая подготовка.</i>	1
55	<i>ВПМ «Подготовка к ГТО». Развитие силовой выносливости.</i>	1
56	<i>ВПМ «Подготовка к ГТО». Развитие силовой выносливости.</i>	1
57	<i>ВПМ «Подготовка к ГТО». Гладкий бег.</i>	1
	<i>Спринтерский бег.</i>	
58	<i>ВПМ «Подготовка к ГТО». Спринтерский бег. Фазы старта и разбега.</i>	1
59	<i>ВПМ «Подготовка к ГТО». Спринтерский бег. Бег по дистанции. Финальное усилие.</i>	1
60	<i>ВПМ «Подготовка к ГТО». Развитие силовых и координационных способностей. Прыжки.</i>	1
61	<i>ВПМ «Подготовка к ГТО». Прыжок в длину с разбега. Фазы разбега и толчка.</i>	1
62	<i>ВПМ «Подготовка к ГТО». Прыжок в длину с разбега. Фазы полёта и приземления.</i>	1
63	Прыжок в длину с разбега.	1
64	<i>ВПМ «Подготовка к ГТО». Развитие скоростно-силовых качеств.</i>	1
65	Метание мяча на дальность.	1
66	<i>ВПМ «Подготовка к ГТО». Метание мяча на дальность.</i>	1
67	<i>ВПМ «Подготовка к ГТО». Развитие силовых и координационных способностей.</i>	1
68	<i>ВПМ «Сдача нормативов комплекса ГТО».</i>	1
	Итого:	68