

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

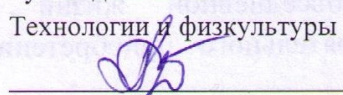
Министерство образования и науки Республики Бурятия

Комитет по образованию Администрации города Улан-Удэ

МАОУ ФМШ №56 г.Улан-Удэ

УТВЕРЖДЕНО

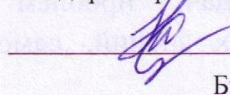
Руководитель МО
Технологии и физкультуры



Кобылкина А.И.
Приказ № 1 от «23» 08.2023

СОГЛАСОВАНО

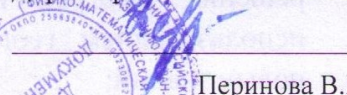
Зам директора по УВР



Будаева И.В.
Приказ № 1 от «23»08.2023

РАССМОТРЕНО

Директор МАОУ ФМШ № 56



Перинова В.В.
Приказ №200 от «23»08.2023.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА

учебного предмета

«Физическая культура»

для обучающихся 5-9 классов

Улан-Удэ, 2023 год

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.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль «Гимнастика». Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции; подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступания»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов).

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 ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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 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 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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по физической культуре

Класс 5

Учитель Кобылкина А.И.

Количество часов: всего 68 часа; в неделю 2 часа.

Планирование составлено на основе: «Федеральной комплексной программой физического воспитания» Учебник Матвеев А.П., Физическая культура 5 класс. – М.: Просвещение, 20219; Лях В.И., Зданевич А.А Стандарт начального общего образования по физической культуре. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2021.

Тематическое планирование для 5 классов.

№ п/п урока	Наименование раздела, тема урока	Количество часов	ЭОР	Примечания
1	Легкая атлетика. ТБ на занятиях по легкой атлетике. Техника бега 30м.	1	https://youtu.be/zpl2Bflzj9g	
2	Легкая атлетика. Техника бега 60м.	1	Методические рекомендации ВФСК ГТО (gto.ru)	
3	Легкая атлетика. Техника бега 100м.	1	Методические рекомендации ВФСК ГТО (gto.ru)	
4	Легкая атлетика. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей.	1		
5	Легкая атлетика. Финальное усилие. Развитие скоростных способностей.	1		
6	Легкая атлетика. Длительный бег. Развитие выносливости	1		
7	Легкая атлетика. Кросс 1000м.	1	https://youtu.be/m86gzzwcPdI	
8	Легкая атлетика. Прыжки в длину с разбега.	1	https://youtu.be/aUd9_uxIBs0	
9	Легкая атлетика. Прыжок в длину с места. Развитие прыгучести.	1	https://youtu.be/reI88IvAqxY	
10	Легкая атлетика. Метание набивного мяча на дальность.	1		
11	Легкая атлетика. Подтягивание. Развитие силовой выносливости.	1	https://youtu.be/wOY8-Y_QrJg	

12	Легкая атлетика. Подъем туловища за 1 мин..	1	https://youtu.be/seL_eGouFv8	
13	Легкая атлетика. Челночный бег 3x10.	1	https://youtu.be/onYJCN9bJ_U	
14	Легкая атлетика. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	https://youtu.be/T3AoJZZEngA	
15	Легкая атлетика. Тест на гибкость.	1	https://youtu.be/d2yZH4R2e7Q	
16	Легкая атлетика. Прыжки через скамейку.	1		
17	Легкая атлетика. Вис на согнутых руках.	1		
18	Легкая атлетика. Тестирование по правилам л/а.	1	https://snail.ru	
19	Волейбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	https://youtu.be/Muz8L_a1YnY	
20	Волейбол. Техника передачи мяча сверху.	1	https://youtu.be/HDGvd8OZOg8	
21	Волейбол. Передача мяча над собой.	1	https://youtu.be/fffQodovHXU	
22	Волейбол. Передача мяча сверху. Техника приема мяча снизу.	1	https://youtu.be/fffQodovHXU	
23	Волейбол. Прием мяча снизу над собой.	1	https://youtu.be/0ME5iIL13z0	
24	Волейбол. Прием и передача мяча в парах.	1	https://youtu.be/0ME5iIL13z0	
25	Волейбол. Передача мяча сверху, прием мяча снизу от стены.	1		
26	Волейбол. Прием мяча в зону после подачи.	1	https://youtu.be/Eb1rEt6XqKM	
27	Волейбол. Подача мяча.	1	https://youtu.be/78YbppnFLJY	
28	Волейбол. Техника нападающего удара.	1	https://youtu.be/-Gdops23Bw8	
29	Волейбол. Двухсторонняя игра.	1	https://youtu.be/Muz8L_a1YnY	
30	Баскетбол. ТБ на уроках спортивных игр. Овладение техникой передвижения стоек, остановок, поворотов.	1	http://panakapitana.ru/teamgames/basketball/120-pravila-basketbola-obuchayuschee-video.html	
31	Баскетбол. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках. Ведение мяча по разметкам в/п	1	http://panakapitana.ru/teamgames/basketball/1529-uroki-basketbola-smotret-onlayn.html	
32	Баскетбол. Ловля и передача мяча.	1	http://panakapitana.ru/teamgames/basketball/107	
33	Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди за 30 сек.	1		
34	Баскетбол. Техника броска с места.	1		
35	Баскетбол. Штрафные броски.	1	https://ppt-online.org/740395	
36	Баскетбол. Штрафные броски.	1	https://ppt-online.org/740395	
37	Баскетбол. Бросок в движении после ведения мяча.	1	https://nsportal.ru/download/#https://nsportal.ru/sites/default/files/2018/01/17/dvoynoy_shag_basketbol.pptx	
38	Баскетбол. Бросок в движении после ведения мяча.	1		
39	Лыжная подготовка. ТБ при занятиях лыжным спортом. Попеременный двухшажный ход.	1	https://youtu.be/mNvBTWvHEJA	
40	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход.	1	https://youtu.be/mNvBTWvHEJA	
41	Лыжная подготовка. Одновременный двухшажный ход. Подъем «Елочкой»	1		

42	Лыжная подготовка. Техника спусков, подъемов, торможений.	1	https://youtu.be/mNvBTWvHEJA	
43	Лыжная подготовка. Торможение и поворот упором. Техника спусков	1		
44	Лыжная подготовка. Зимние подвижные игры.	1	https://youtu.be/mNvBTWvHEJA	
45	Гимнастика. Техника безопасности на занятиях гимнастики. Акробатические упражнения.	1	https://youtu.be/JLaAnItBBIA	
46	Гимнастика. Акробатические упражнения. Акробатические связки.	1	https://youtu.be/suHt80T0soo	
47	Гимнастика. Развитие гибкости	1		
48	Гимнастика. Опорный прыжок через козла.	1	https://youtu.be/oY9ebNuHyOg	
49	Гимнастика. Опорный прыжок через козла в ширину.	1	https://youtu.be/oY9ebNuHyOg	
50	Гимнастика. Упражнения в виси. Развитие силовой выносливости.	1	https://youtu.be/suHt80T0soo	
51	Гимнастика. Упражнения на равновесие. Развитие координационных способностей.	1	https://youtu.be/suHt80T0soo	
52	Гимнастика. Тест на гибкость. Развитие гибкости.	1	https://youtu.be/d2yZH4R2e7Q	
53	Гимнастика. Прыжки через скакалку.	1		
54	Легкая атлетика. Прыжок в длину с места.	1	https://youtu.be/reI88IvAqxY	
55	Легкая атлетика. Метание набивного мяча на дальность.	1		
56	Легкая атлетика. Метание малого мяча на дальность.	1	https://youtu.be/LEt1BDzsz0k	
57	Легкая атлетика. Подъем туловища за 1 мин..	1	https://youtu.be/seL_eGouFv8	
58	Легкая атлетика. Подтягивание. Развитие силовой выносливости.	1	https://youtu.be/wOY8-Y_QrJg	
59	Легкая атлетика. Челночный бег 3x10	1	https://youtu.be/onYJCN9bJ_U	
60	Легкая атлетика. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	https://youtu.be/T3AoJZZEngA	
61	Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега.	1	https://youtu.be/aUd9_uxIBs0	
62	Легкая атлетика. Техника бега 30м.	1	https://youtu.be/zpl2Bflzj9g	
63	Легкая атлетика. Техника бега 60м.	1	https://youtu.be/zpl2Bflzj9g	
64	Легкая атлетика. Техника бега 100м.	1	https://youtu.be/zpl2Bflzj9g	
65	Легкая атлетика. Бег 400м. Финальное усилие.	1		
66	Легкая атлетика. Длительный бег. Развитие выносливости	1		
67	Легкая атлетика. Кросс 1000 м.	1	https://youtu.be/m86gzzwcPdI	
68	Легкая атлетика. Тестирование по л/а. Подведение итогов года.	1		
	Итого:	68 ч.		

7 класс

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре. Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России; роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта.

Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

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

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

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

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

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика». Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

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

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона; переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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 относятся к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в **7 классе** обучающийся научится:

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

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных 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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по физической культуре

Учитель Кобылкина А.И.

Количество часов: всего 68 часа; в неделю 2 часа.

Планирование составлено на основе: «Федеральной комплексной программой физического воспитания» Учебник Матвеев А.П., Физическая культура 7 класс. – М.: Просвещение, 2019; Лях В.И., Зданевич А.А *Стандарт начального общего образования по физической культуре*. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2021.

Тематическое планирование для 7 классов.

№ п/п урока	Наименование раздела, тема урока	Количество часов	ЭОР	Примечания
1	Легкая атлетика. ТБ на занятиях по легкой атлетике. Техника бега 30м.	1	https://youtu.be/zpl2Bflzj9g	
2	Легкая атлетика. Техника бега 60м.	1	Методические рекомендации ВФСК ГТО (gto.ru)	
3	Легкая атлетика. Техника бега 100м.	1	Методические рекомендации ВФСК ГТО (gto.ru)	
4	Легкая атлетика. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей.	1		
5	Легкая атлетика. Финальное усилие. Развитие скоростных способностей.	1		
6	Легкая атлетика. Длительный бег. Развитие выносливости	1		
7	Легкая атлетика. Кросс 1000м.	1	https://youtu.be/m86gzzwcPdI	
8	Легкая атлетика. Прыжки в длину с разбега.	1	https://youtu.be/aUd9_uxIBs0	
9	Легкая атлетика. Прыжок в длину с места. Развитие прыгучести.	1	https://youtu.be/reI88IvAqxY	
10	Легкая атлетика. Метание набивного мяча на дальность.	1		
11	Легкая атлетика. Подтягивание. Развитие силовой выносливости.	1	https://youtu.be/wOY8-Y_QrJg	
12	Легкая атлетика. Подъем туловища за 1 мин..	1	https://youtu.be/seL_eGouFv8	
13	Легкая атлетика. Челночный бег 3x10.	1	https://youtu.be/onYJCN9bJ_U	
14	Легкая атлетика. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	https://youtu.be/T3AoJZZEngA	
15	Легкая атлетика. Тест на гибкость.	1	https://youtu.be/d2yZH4R2e7Q	
16	Легкая атлетика. Прыжки через скамейку.	1		
17	Легкая атлетика. Вис на согнутых руках.	1		
18	Легкая атлетика. Тестирование по правилам л/а.	1	https://snail.ru	
19	Волейбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	https://youtu.be/Muz8L_a1YnY	
20	Волейбол. Техника передачи мяча сверху.	1	https://youtu.be/HDGvd8OZOg8	
21	Волейбол. Передача мяча над собой.	1	https://youtu.be/fffQodovHXU	
22	Волейбол. Передача мяча сверху. Техника приема мяча снизу.	1	https://youtu.be/fffQodovHXU	
23	Волейбол. Прием мяча снизу над собой.	1	https://youtu.be/0ME5iIL13z0	
24	Волейбол. Прием и передача мяча в парах.	1	https://youtu.be/0ME5iIL13z0	
25	Волейбол. Передача мяча сверху, прием мяча снизу от стены.	1		
26	Волейбол. Прием мяча в зону после подачи.	1	https://youtu.be/Eb1rEt6XqKM	

27	Волейбол. Поддача мяча.	1	https://youtu.be/78YbppnFLJY	
28	Волейбол. Техника нападающего удара.	1	https://youtu.be/-Gdops23Bw8	
29	Волейбол. Двухсторонняя игра.	1	https://youtu.be/Muz8L_a1YnY	
30	Баскетбол. ТБ на уроках спортивных игр. Овладение техникой передвижения стоек, остановок, поворотов.	1	http://panakapitana.ru/teamgames/basketball/120-pravila-basketbola-obuchayuschee-video.html	
31	Баскетбол. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках. Ведение мяча по разметкам в/п	1	http://panakapitana.ru/teamgames/basketball/1529-uroki-basketbola-smotret-onlayn.html	
32	Баскетбол. Ловля и передача мяча.	1	http://panakapitana.ru/teamgames/basketball/107	
33	Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди за 30 сек.	1		
34	Баскетбол. Техника броска с места.	1		
35	Баскетбол. Штрафные броски.	1	https://ppt-online.org/740395	
36	Баскетбол. Штрафные броски.	1	https://ppt-online.org/740395	
37	Баскетбол. Бросок в движении после ведения мяча.	1	https://nsportal.ru/download/#https://nsportal.ru/sites/default/files/2018/01/17/dvoynoy_shag_basketbol.pptx	
38	Баскетбол. Бросок в движении после ведения мяча.	1		
39	Лыжная подготовка. ТБ при занятиях лыжным спортом. Попеременный двухшажный ход.	1	https://youtu.be/mNvBTWvHEJA	
40	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход.	1	https://youtu.be/mNvBTWvHEJA	
41	Лыжная подготовка. Одновременный двухшажный ход. Подъем «Елочкой»	1		
42	Лыжная подготовка. Техника спусков, подъемов, торможений.	1	https://youtu.be/mNvBTWvHEJA	
43	Лыжная подготовка. Торможение и поворот упором. Техника спусков	1		
44	Лыжная подготовка. Зимние подвижные игры.	1	https://youtu.be/mNvBTWvHEJA	
45	Гимнастика. Техника безопасности на занятиях гимнастики. Акробатические упражнения.	1	https://youtu.be/JLaAnItBBIA	
46	Гимнастика. Акробатические упражнения. Акробатические связки.	1	https://youtu.be/suHt80T0soo	
47	Гимнастика. Развитие гибкости	1		
48	Гимнастика. Опорный прыжок через козла.	1	https://youtu.be/oY9ebNuHyOg	
49	Гимнастика. Опорный прыжок через козла в ширину.	1	https://youtu.be/oY9ebNuHyOg	
50	Гимнастика. Упражнения в виси. Развитие силовой выносливости.	1	https://youtu.be/suHt80T0soo	
51	Гимнастика. Упражнения на равновесие. Развитие координационных способностей.	1	https://youtu.be/suHt80T0soo	
52	Гимнастика. Тест на гибкость. Развитие гибкости.	1	https://youtu.be/d2yZH4R2e7Q	
53	Гимнастика. Прыжки через скакалку.	1		
54	Легкая атлетика. Прыжок в длину с места.	1	https://youtu.be/reI88IvAqxY	

55	Легкая атлетика. Метание набивного мяча на дальность.	1		
56	Легкая атлетика. Метание малого мяча на дальность.	1	https://youtu.be/LEt1BDzsz0k	
57	Легкая атлетика. Подъем туловища за 1 мин..	1	https://youtu.be/seL_eGouFv8	
58	Легкая атлетика. Подтягивание. Развитие силовой выносливости.	1	https://youtu.be/wOY8-Y_QrJg	
59	Легкая атлетика. Челночный бег 3x10	1	https://youtu.be/onYJCN9bJ_U	
60	Легкая атлетика. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	https://youtu.be/T3AoJZZEngA	
61	Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега.	1	https://youtu.be/aUd9_uxIBs0	
62	Легкая атлетика. Техника бега 30м.	1	https://youtu.be/zpl2Bflzj9g	
63	Легкая атлетика. Техника бега 60м.	1	https://youtu.be/zpl2Bflzj9g	
64	Легкая атлетика. Техника бега 100м.	1	https://youtu.be/zpl2Bflzj9g	
65	Легкая атлетика. Бег 400м. Финальное усилие.	1		
66	Легкая атлетика. Длительный бег. Развитие выносливости	1		
67	Легкая атлетика. Кросс 1000 м.	1	https://youtu.be/m86gzzwcPdl	
68	Легкая атлетика. Тестирование по л/а. Подведение итогов года.	1		
	Итого:	68 ч.		

8 класс

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

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

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

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

Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

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

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

Модуль «Плавание». Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди; старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Проплывание учебных дистанций кролем на груди и на спине.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

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 ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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 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 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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по физической культуре

Класс 8 «д»

Учитель Кобылкина А.И.

Количество часов: всего 68 часа; в неделю 2 часа.

Планирование составлено на основе: «Федеральной комплексной программой физического воспитания» Учебник Матвеев А.П., Физическая культура 8 класс. – М.: Просвещение, 2019; Лях В.И., Зданевич А.А *Стандарт начального общего образования по физической культуре*. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2021.

Тематическое планирование для 8 классов.

№ п/п урока	Наименование раздела, тема урока	Количество часов	ЭОР	Примечания
1	Легкая атлетика. ТБ на занятиях по легкой атлетике. Техника бега 30м.	1	https://youtu.be/zpl2Bflzj9g	
2	Легкая атлетика. Техника бега 60м.	1	Методические рекомендации ВФСК ГТО (gto.ru)	
3	Легкая атлетика. Техника бега 100м.	1	Методические рекомендации ВФСК ГТО (gto.ru)	
4	Легкая атлетика. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей.	1		
5	Легкая атлетика. Финальное усилие. Развитие скоростных способностей.	1		
6	Легкая атлетика. Длительный бег. Развитие выносливости	1		
7	Легкая атлетика. Кросс 1000м.	1	https://youtu.be/m86gzzwcPdI	
8	Легкая атлетика. Прыжки в длину с разбега.	1	https://youtu.be/aUd9_uxIBs0	
9	Легкая атлетика. Прыжок в длину с места. Развитие прыгучести.	1	https://youtu.be/reI88IvAqxY	
10	Легкая атлетика. Метание набивного мяча на дальность.	1		
11	Легкая атлетика. Подтягивание.	1	https://youtu.be/wOY8-Y_QrJg	

	Развитие силовой выносливости.			
12	Легкая атлетика. Подъем туловища за 1 мин..	1	https://youtu.be/seL_eGouFv8	
13	Легкая атлетика. Челночный бег 3x10.	1	https://youtu.be/onYJCN9bJ_U	
14	Легкая атлетика. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	https://youtu.be/T3AoJZZEngA	
15	Легкая атлетика. Тест на гибкость.	1	https://youtu.be/d2yZH4R2e7Q	
16	Легкая атлетика. Прыжки через скамейку.	1		
17	Легкая атлетика. Вис на согнутых руках.	1		
18	Легкая атлетика. Тестирование по правилам л/а.	1	https://snail.ru	
19	Волейбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	https://youtu.be/Muz8L_alYnY	
20	Волейбол. Техника передачи мяча сверху.	1	https://youtu.be/HDGvd8OZOg8	
21	Волейбол. Передача мяча над собой.	1	https://youtu.be/fffQodovHXU	
22	Волейбол. Передача мяча сверху. Техника приема мяча снизу.	1	https://youtu.be/fffQodovHXU	
23	Волейбол. Прием мяча снизу над собой.	1	https://youtu.be/0ME5iIL13z0	
24	Волейбол. Прием и передача мяча в парах.	1	https://youtu.be/0ME5iIL13z0	
25	Волейбол. Передача мяча сверху, прием мяча снизу от стены.	1		
26	Волейбол. Прием мяча в зону после подачи.	1	https://youtu.be/Eb1rEt6XqKM	
27	Волейбол. Подача мяча.	1	https://youtu.be/78YbppnFLJY	
28	Волейбол. Техника нападающего удара.	1	https://youtu.be/-Gdops23Bw8	
29	Волейбол. Двухсторонняя игра.	1	https://youtu.be/Muz8L_alYnY	
30	Баскетбол. ТБ на уроках спортивных игр. Овладение техникой передвижения стоек, остановок, поворотов.	1	http://panakapitana.ru/teamgames/basketball/120-pravila-basketbola-obuchayuschee-video.html	
31	Баскетбол. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках. Ведение мяча по разметкам в/п	1	http://panakapitana.ru/teamgames/basketball/1529-uroki-basketbola-smotret-onlayn.html	
32	Баскетбол. Ловля и передача мяча.	1	http://panakapitana.ru/teamgames/basketball/107	
33	Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди за 30 сек.	1		
34	Баскетбол. Техника броска с места.	1		
35	Баскетбол. Штрафные броски.	1	https://ppt-online.org/740395	
36	Баскетбол. Штрафные броски.	1	https://ppt-online.org/740395	
37	Баскетбол. Бросок в движении после ведения мяча.	1	https://nsportal.ru/download/#https://nsportal.ru/sites/default/files/2018/01/17/dvoynoy_shag_basketbol.pptx	
38	Баскетбол. Бросок в движении после ведения мяча.	1		
39	Лыжная подготовка. ТБ при занятиях лыжным спортом. Попеременный двухшажный ход.	1	https://youtu.be/mNvBTWvHEJA	
40	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход.	1	https://youtu.be/mNvBTWvHEJA	

41	Лыжная подготовка. Одновременный двухшажный ход. Подъем «Елочкой»	1		
42	Лыжная подготовка. Техника спусков, подъемов, торможений.	1	https://youtu.be/mNvBTWvHEJA	
43	Лыжная подготовка. Торможение и поворот упором. Техника спусков	1		
44	Лыжная подготовка. Зимние подвижные игры.	1	https://youtu.be/mNvBTWvHEJA	
45	Гимнастика. Техника безопасности на занятиях гимнастики. Акробатические упражнения.	1	https://youtu.be/JLaAnItBBIA	
46	Гимнастика. Акробатические упражнения. Акробатические связки.	1	https://youtu.be/suHt80T0soo	
47	Гимнастика. Развитие гибкости	1		
48	Гимнастика. Опорный прыжок через козла.	1	https://youtu.be/oY9ebNuHyOg	
49	Гимнастика. Опорный прыжок через козла в ширину.	1	https://youtu.be/oY9ebNuHyOg	
50	Гимнастика. Упражнения в виси. Развитие силовой выносливости.	1	https://youtu.be/suHt80T0soo	
51	Гимнастика. Упражнения на равновесие. Развитие координационных способностей.	1	https://youtu.be/suHt80T0soo	
52	Гимнастика. Тест на гибкость. Развитие гибкости.	1	https://youtu.be/d2yZH4R2e7Q	
53	Гимнастика. Прыжки через скакалку.	1		
54	Легкая атлетика. Прыжок в длину с места.	1	https://youtu.be/reI88IvAqxY	
55	Легкая атлетика. Метание набивного мяча на дальность.	1		
56	Легкая атлетика. Метание малого мяча на дальность.	1	https://youtu.be/LEt1BDzsz0k	
57	Легкая атлетика. Подъем туловища за 1 мин..	1	https://youtu.be/seL_eGouFv8	
58	Легкая атлетика. Подтягивание. Развитие силовой выносливости.	1	https://youtu.be/wOY8-Y_QrJg	
59	Легкая атлетика. Челночный бег 3x10	1	https://youtu.be/onYJCN9bJ_U	
60	Легкая атлетика. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	https://youtu.be/T3AoJZZEngA	
61	Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега.	1	https://youtu.be/aUd9_uxIBs0	
62	Легкая атлетика. Техника бега 30м.	1	https://youtu.be/zpl2Bflzj9g	
63	Легкая атлетика. Техника бега 60м.	1	https://youtu.be/zpl2Bflzj9g	
64	Легкая атлетика. Техника бега 100м.	1	https://youtu.be/zpl2Bflzj9g	
65	Легкая атлетика. Бег 400м. Финальное усилие.	1		
66	Легкая атлетика. Длительный бег. Развитие выносливости	1		
67	Легкая атлетика. Кросс 1000 м.	1	https://youtu.be/m86gzzwcPdl	
68	Легкая атлетика. Тестирование по л/а. Подведение итогов года.	1		
	Итого:	68 ч.		

9 класс

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

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

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

Модуль «Плавание». Брасс: подводящие упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.

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 ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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 относятся 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 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 кувыркком, 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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по физической культуре

Класс 9

Учитель Кобылкина А.И.

Количество часов: всего 68 часа; в неделю 2 часа.

Планирование составлено на основе: «Федеральной комплексной программой физического воспитания» Учебник Матвеев А.П., Физическая культура 9 класс. – М.: Просвещение, 2019; Лях В.И., Зданевич А.А. *Стандарт начального общего образования по физической культуре*. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2021.

Тематическое планирование для 9 классов.

№ п/п урока	Наименование раздела, тема урока	Количество часов	ЭОР	Примечания
1	Легкая атлетика. ТБ на занятиях по легкой атлетике. Техника бега 30м.	1	https://youtu.be/zpl2Bflzj9g	
2	Легкая атлетика. Техника бега 60м.	1	Методические рекомендации ВФСК ГТО (gto.ru)	
3	Легкая атлетика. Техника бега 100м.	1	Методические рекомендации 	

			ВФСК ГТО (gto.ru)	
4	Легкая атлетика. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей.	1		
5	Легкая атлетика. Финальное усилие. Развитие скоростных способностей.	1		
6	Легкая атлетика. Длительный бег. Развитие выносливости	1		
7	Легкая атлетика. Кросс 1000м.	1	https://youtu.be/m86gzzwcPdI	
8	Легкая атлетика. Прыжки в длину с разбега.	1	https://youtu.be/aUd9_uxIBs0	
9	Легкая атлетика. Прыжок в длину с места. Развитие прыгучести.	1	https://youtu.be/reI88IvAqxY	
10	Легкая атлетика. Метание набивного мяча на дальность.	1		
11	Легкая атлетика. Подтягивание. Развитие силовой выносливости.	1	https://youtu.be/wOY8-Y_QrJg	
12	Легкая атлетика. Подъем туловища за 1 мин..	1	https://youtu.be/seL_eGouFv8	
13	Легкая атлетика. Челночный бег 3x10.	1	https://youtu.be/onYJCN9bJ_U	
14	Легкая атлетика. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	https://youtu.be/T3AoJZZEngA	
15	Легкая атлетика. Тест на гибкость.	1	https://youtu.be/d2yZH4R2e7Q	
16	Легкая атлетика. Прыжки через скамейку.	1		
17	Легкая атлетика. Вис на согнутых руках.	1		
18	Легкая атлетика. Тестирование по правилам л/а.	1	https://snail.ru	
19	Волейбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	https://youtu.be/Muz8L_alYnY	
20	Волейбол. Техника передачи мяча сверху.	1	https://youtu.be/HDGvd8OZOg8	
21	Волейбол. Передача мяча над собой.	1	https://youtu.be/fffQodovHXU	
22	Волейбол. Передача мяча сверху. Техника приема мяча снизу.	1	https://youtu.be/fffQodovHXU	
23	Волейбол. Прием мяча снизу над собой.	1	https://youtu.be/0ME5iIL13z0	
24	Волейбол. Прием и передача мяча в парах.	1	https://youtu.be/0ME5iIL13z0	
25	Волейбол. Передача мяча сверху, прием мяча снизу от стены.	1		
26	Волейбол. Прием мяча в зону после подачи.	1	https://youtu.be/Eb1rEt6XqKM	
27	Волейбол. Подача мяча.	1	https://youtu.be/78YbppnFLJY	
28	Волейбол. Техника нападающего удара.	1	https://youtu.be/-Gdops23Bw8	
29	Волейбол. Двухсторонняя игра.	1	https://youtu.be/Muz8L_alYnY	
30	Баскетбол. ТБ на уроках спортивных игр. Овладение техникой передвижения стоек, остановок, поворотов.	1	http://panakapitana.ru/teamgames/basketball/120-pravila-basketbola-obuchayuschee-video.html	
31	Баскетбол. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках. Ведение мяча по разметкам в/п	1	http://panakapitana.ru/teamgames/basketball/1529-uroki-basketbola-smotret-onlayn.html	
32	Баскетбол. Ловля и передача мяча.	1	http://panakapitana.ru/teamgames/basketball/107	
33	Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди за 30 сек.	1		
34	Баскетбол. Техника броска с места.	1		

35	Баскетбол. Штрафные броски.	1	https://ppt-online.org/740395
36	Баскетбол. Штрафные броски.	1	https://ppt-online.org/740395
37	Баскетбол. Бросок в движении после ведения мяча.	1	https://nsportal.ru/download/#https://nsportal.ru/sites/default/files/2018/01/17/dvoynoy_shag_basketbol.pptx
38	Баскетбол. Бросок в движении после ведения мяча.	1	
39	Лыжная подготовка. ТБ при занятиях лыжным спортом. Попеременный двухшажный ход.	1	https://youtu.be/mNvBTWvHEJA
40	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход.	1	https://youtu.be/mNvBTWvHEJA
41	Лыжная подготовка. Одновременный двухшажный ход. Подъем «Елочкой»	1	
42	Лыжная подготовка. Техника спусков, подъемов, торможений.	1	https://youtu.be/mNvBTWvHEJA
43	Лыжная подготовка. Торможение и поворот упором. Техника спусков	1	
44	Лыжная подготовка. Зимние подвижные игры.	1	https://youtu.be/mNvBTWvHEJA
45	Гимнастика. Техника безопасности на занятиях гимнастики. Акробатические упражнения.	1	https://youtu.be/JLaAnItBBIA
46	Гимнастика. Акробатические упражнения. Акробатические связки.	1	https://youtu.be/suHt80T0soo
47	Гимнастика. Развитие гибкости	1	
48	Гимнастика. Опорный прыжок через козла.	1	https://youtu.be/oY9ebNuHyOg
49	Гимнастика. Опорный прыжок через козла в ширину.	1	https://youtu.be/oY9ebNuHyOg
50	Гимнастика. Упражнения в висе. Развитие силовой выносливости.	1	https://youtu.be/suHt80T0soo
51	Гимнастика. Упражнения на равновесие. Развитие координационных способностей.	1	https://youtu.be/suHt80T0soo
52	Гимнастика. Тест на гибкость. Развитие гибкости.	1	https://youtu.be/d2yZH4R2e7Q
53	Гимнастика. Прыжки через скакалку.	1	
54	Легкая атлетика. Прыжок в длину с места.	1	https://youtu.be/reI88IvAqxY
55	Легкая атлетика. Метание набивного мяча на дальность.	1	
56	Легкая атлетика. Метание малого мяча на дальность.	1	https://youtu.be/LEt1BDzsz0k
57	Легкая атлетика. Подъем туловища за 1 мин..	1	https://youtu.be/seL_eGouFv8
58	Легкая атлетика. Подтягивание. Развитие силовой выносливости.	1	https://youtu.be/wOY8-Y_QrJg
59	Легкая атлетика. Челночный бег 3x10	1	https://youtu.be/onYJCN9bJ_U
60	Легкая атлетика. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	https://youtu.be/T3AoJZZEngA
61	Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега.	1	https://youtu.be/aUd9_uxIBs0
62	Легкая атлетика. Техника бега 30м.	1	https://youtu.be/zpl2Bflzj9g
63	Легкая атлетика. Техника бега 60м.	1	https://youtu.be/zpl2Bflzj9g
64	Легкая атлетика. Техника бега 100м.	1	https://youtu.be/zpl2Bflzj9g

65	Легкая атлетика. Бег 400м. Финальное усилие.	1		
66	Легкая атлетика. Длительный бег. Развитие выносливости	1		
67	Легкая атлетика. Кросс 1500 м.	1	https://youtu.be/m86gzzwcPdI	
68	Легкая атлетика. Тестирование по л/а. Подведение итогов года.	1		
	Итого:	68 ч.		