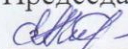


Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Ольховская средняя общеобразовательная школа»
Хомутовского района Курской области

Принята на заседании
педагогического совета
протокол от «29» августа 2023г. №9

Председатель ПС
 Е.А. Клиндухова

Утверждена
приказом директора
от «29» августа 2023 № 1-134
Директор школы

 Л.В. Дрогвинова



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному курсу
Физическая культура
7-9 класс
на 2023-2024 учебный год

Копцев Сергей Витальевич
учитель физической культуры
I категории

Ольховка
2023 год

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях; готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

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

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

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

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

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

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды; готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

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

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

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в

познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия; осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности; анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения *в 7 классе* обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими

обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода);
тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;
демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

К концу обучения **в 8 классе** обучающийся научится:

проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;
анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие»,
раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;
проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;
составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;
выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);
выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);
выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов – имитация передвижения);
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;
тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;
демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

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

К концу обучения *в 9 классе* обучающийся научится:

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

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол.

Содержание учебного курса

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

«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).

«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.

«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.

«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.

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

«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).

«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.

«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.

«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.

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

«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).

«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.

«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.

«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.

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

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

Развитие скоростных способностей.

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

Развитие выносливости.

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

Развитие координации движений.

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом

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

Развитие гибкости.

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

Упражнения культурно-этнической направленности.

Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Специальная физическая подготовка.

«Гимнастика».

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

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

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

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

упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

«Лёгкая атлетика».

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

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

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

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

«Зимние виды спорта».

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

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

Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

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

4) Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол.

Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

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

Тематическое планирование

по физической культуре

Класс 7

Учитель Копцев Сергей Витальевич

Количество часов по учебному плану

Всего 68 часа; в неделю 2 час.

Учебник для общеобразовательных организаций «Физическая культура 5-7»

В.И. Виленский,- М.: «Просвещение». 2021г

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата		Примечания
			план.	факт.	
	Лёгкая атлетика.				
1	Инструктаж по охране труда. Спринтерский бег, эстафетный бег.	1	04.09		
2	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	1	05.09		
3	Высокий старт	1	11.09		
4	Финальное усилие. Эстафеты.	1	12.09		
5	Учёт бега 60 метров.	1	18.09		
6	Развитие скоростной выносливости	1	19.09		
7	Метание малого мяча в горизонтальную цель.	1	25.09		
8	Метание мяча на дальность.	1	26.09		
9	Учёт техники метание мяча.	1	02.10		
10	Развитие силовых способностей и прыгучести.	1	03.10		
11	Прыжок в длину с разбега.	1	09.10		
12	Учёт техники прыжка в длину с разбега.	1	10.10		
13	Бег на средние дистанции.	1	16.10		
14	Учёт бега на 1000 метров.	1	17.10		
15	Преодоление препятствий.	1	23.10		
16	Переменный бег.	1	24.10		
	Гимнастика		06.11		
17	Техника безопасности при занятии гимнастикой. История гимнастики. Организующие команды и приемы.	1	07.11		
18	Висы и упоры. Развитие гибкости и силы.	1	13.11		
19	Упражнения в упоре. Равновесия.	1	14.11		
20	Учет техники выполнения упражнения на бревне (девочки); упражнения на низкой перекладине (мальчики).	1	20.11		

21	Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках. Кувырок назад в полушпагат.	1	21.11		
22	Кувырок вперед в стойку на лопатках. Мост из положения стоя.	1	27.11		
23	Стойка на голове с согнутыми ногами.	1	28.11		
24	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине.	1	04.12		
25	Комбинация из освоенных акробатических элементов.	1	15.12		
26	Контрольный урок. Акробатическая комбинация.	1	11.12		
27	Опорный прыжок через козла.	1	12.12		
28	Опорный прыжок. Развитие гибкости, скоростно-силовых способностей.	1	18.12		
29	Прыжки через козла согнув ноги, ноги врозь.	1	19.12		
30	Учет выполнения опорного прыжка.	1	25.12		
	Лыжная подготовка. Баскетбол.				
31	Охрана труда на уроках лыжной подготовки. Основы теоретических знаний	1	26.12		
32	Попеременные и одновременные лыжные ходы	1			
33	Подъемы и спуски на склонах	1			
34	Подъем елочкой и спуск с поворотами вправо и влево	1			
35	Торможение плугом и упором	1			
36	Спуск в основной стойке, подъем скользящим шагом, повороты плугом при спуске	1			
37	Поворот махом. Дистанция 3 км со средней скоростью	1			
38	Дистанция 3 км со средней скоростью со сменой ходов по рельефу местности	1			
39	Переход с одного хода на другой.	1			

40	Коньковый ход.	1			
41	Коньковый ход.	1			
42	Соревнования по лыжным гонкам на 2 км	1			
43	Подвижные игры на свежем воздухе.	1			
44	Контрольный урок (3 км-мальчики, 2 км-девочки)	1			
45	Инструктаж по ОТ. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1			
46	Ловля и передача мяча.	1			
47	Ведение мяча.	1			
48	Бросок мяча на месте и в движении.	1			
49	Штрафной бросок.	1			
50	Передача мяча в тройках со сменой мест.	1			
	Волейбол. Лёгкая атлетика.				
51	Инструктаж по ОТ. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1			
52	Прием и передача мяча.	1			
53	Прием и передача мяча.	1			
54	Нижняя подача мяча.	1			
55	Нижняя подача мяча.	1			
56	Нападающий удар (н/у.).	1			
57	Нападающий удар (н/у.).	1			
58	Развитие координационных способностей.	1			
59	Тактика игры.	1			
60	Тактика игры	1			
61	Инструктаж по О.Т. Спринтерский бег, эстафетный бег.	1			
62	Спринтерский бег, эстафетный бег.	1			
63	Учёт бега на 60 метров.	1			
64	Метание мяча на дальность.	1			
65	Учёт техники метания мяча.	1			
66	Прыжок в длину с разбега.	1			
67	Прыжок в длину с разбега.	1			
68	Учет техники прыжка в длину с разбега.	1			

Тематическое планирование

по физической культуре

Класс 8

Учитель Копцев Сергей Витальевич

Количество часов по учебному плану

Всего 68 часа; в неделю 2 час.

Учебник для общеобразовательных организаций «Физическая культура 8-9 классы»

В.И.Лях,- М.: «Просвещение». 2021г

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата		Примечания
			план.	факт.	
	Лёгкая атлетика.				
1	Инструктаж по охране труда. Спринтерский бег, эстафетный бег.	1	05.09		
2	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	1	07.09		
3	Высокий старт.	1	12.09		
4	Финальное усилие. Эстафеты.	1	14.09		
5	Учёт бега 60 метров.	1	19.09		
6	Развитие скоростной выносливости	1	21.09		
7	Метание малого мяча в горизонтальную цель.	1	26.09		
8	Метание мяча на дальность.	1	27.09		
9	Учёт техники метания мяча.	1	03.10		
10	Развитие силовых способностей и прыгучести.	1	05.10		
11	Прыжок в длину с разбега.	1	10.10		
12	Учёт техники прыжка в длину с разбега.	1	12.10		
13	Бег на средние дистанции.	1	17.10		
14	Учёт бега на 1000 метров.	1	19.10		
15	Преодоление препятствий.	1	24.10		
16	Переменный бег.	1	26.10		
	Гимнастика.				
17	Техника безопасности при занятии гимнастикой. История гимнастики. Организуемые команды и приемы.	1	07.11		
18	Висы и упоры. Развитие гибкости и силы.	1	09.11		
19	Упражнения в упоре. Равновесия.	1	14.11		
20	Учет техники выполнения	1	16.11		

	упражнения на бревне (девочки); упражнения на низкой перекладине (мальчики).				
21	Акробатика. Кувырок назад в стойку ноги врозь. Мост и поворот в упор на одном колене.	1	21.11		
22	Кувырок вперед и назад, длинный кувырок.	1	23.11		
23	Длинный кувырок, стойка на голове.	1	28.11		
24	Развитие силовых способностей.	1	30.11		
25	Комбинация из освоенных акробатических элементов.	1	05.12		
26	Контрольный урок. Акробатическая комбинация.	1	07.12		
27	Опорный прыжок через козла.	1	12.12		
28	Опорный прыжок. Развитие гибкости, скоростно-силовых способностей.	1	14.12		
29	Прыжки через козла согнув ноги, ноги врозь.	1	19.12		
30	Учет техники опорного прыжка.	1	21.12		
	Лыжная подготовка. Баскетбол.				
31	Охрана труда на уроках лыжной подготовки. Температурный режим.	1	26.12		
32	Попеременный и одновременный лыжные ходы.	1			
33	Попеременный и одновременный лыжные ходы.	1			
34	Подъемы и спуски на склонах. Торможение плугом.	1			
35	Подъемы и спуски на склонах. Поворот плугом.	1			
36	Прохождения дистанции 2 км.	1			
37	Контрольная гонка 2 км	1			
38	Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью по пересеченной местности	1			
39	Дистанция 3 км со средней скоростью со сменой ходов по рельефу местности	1			
40	Коньковый ход.	1			

41	Коньковый ход.	1			
42	Контрольный урок на дистанцию 3 км	1			
43	Подвижные игры и эстафеты на свежем воздухе.	1			
44	Подвижные игры и эстафеты на свежем воздухе.	1			
45	Инструктаж по ОТ. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1			
46	Ловля и передача мяча, ведение мяча.	1			
47	Индивидуальная техника защиты	1			
48	Бросок мяча на месте и в движении.	1			
49	Штрафной бросок.	1			
50	Развитие координационных способностей.	1			
	Волейбол. Лёгкая атлетика.				
51	Инструктаж по ОТ. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1			
52	Прием и передача мяча.	1			
53	Прием и передача мяча.	1			
54	Нижняя подача мяча.	1			
55	Нижняя подача мяча.	1			
56	Нападающий удар (н/у.).	1			
57	Нападающий удар (н/у.).	1			
58	Развитие координационных способностей	1			
59	Тактика игры.	1			
60	Тактика игры.	1			
61	Инструктаж по О.Т. Спринтерский бег, эстафетный бег.	1			
62	Спринтерский бег, эстафетный бег.	1			
63	Учёт бега на 60 метров.	1			
64	Метание мяча на дальность.	1			
65	Учёт техники метания мяча.	1			
66	Прыжок в длину с разбега.	1			
67	Прыжок в длину с разбега.	1			
68	Учет техники прыжка в длину с разбега.	1			

Тематическое планирование

по физической культуре

Класс 9

Учитель Копцев Сергей Витальевич

Количество часов по учебному плану

Всего 68 часа; в неделю 2 час.

Учебник для общеобразовательных организаций «Физическая культура 8-9 классы»

В.И.Лях,- М.: «Просвещение». 2021г.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата		Примечания
			план.	факт.	
	Лёгкая атлетика.				
1	Инструктаж по охране труда. Спринтерский бег, эстафетный бег.	1	06.09		
2	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	1	07.09		
3	Высокий старт	1	13.09		
4	Финальное усилие. Эстафеты.	1	14.09		
5	Учёт бега на 60 метров.	1	20.09		
6	Развитие скоростной выносливости	1	21.09		
7	Метание малого мяча в горизонтальную цель.	1	27.09		
8	Метание мяча на дальность.	1	28.09		
9	Учёт метания мяча с разбега.	1	04.10		
10	Развитие силовых способностей и прыгучести.	1	05.10		
11	Прыжок в длину с разбега.	1	11.10		
12	Учёт прыжка в длину с разбега.	1	12.10		
13	Бег на средние дистанции.	1	18.10		
14	Учёт бега на 1000 метров.	1	19.10		
15	Преодоление препятствий.	1	25.10		
16	Учёт бега на 2 км.	1	26.10		
	Гимнастика.				
17	Техника безопасности при занятии гимнастикой. История гимнастики. Организующие команды и приемы.	1	08.11		
18	Висы и упоры. Развитие гибкости и силы.	1	09.11		
19	Упражнения в упоре. Равновесия.	1	15.11		
20	Учет техники выполнения подъёма	1	16.11		

	переворотом махом (девочки); подъёма переворотом силой (мальчики).				
21	Акробатика. Кувырок назад в полушпагат. Стойка на руках и голове из упора присев.	1	22.11		
22	Стойка на руках и голове из упора присев, длинный кувырок с трёх шагов разбега.	1	23.11		
23	Стойка на руках и голове из упора присев, длинный кувырок с трёх шагов разбега.	1	29.11		
24	Равновесие на одной ноге, выпад вперёд, кувырок вперёд.	1	30.11		
25	Комбинация из освоенных акробатических элементов.	1	06.12		
26	Контрольный урок. Акробатическая комбинация.	1	07.12		
27	Опорный прыжок через козла.	1	13.12		
28	Опорный прыжок. Развитие гибкости, скоростно-силовых способностей.	1	14.12		
29	Прыжки через козла согнув ноги, ноги врозь.	1	20.12		
30	Учет техники опорного прыжка.	1	21.12		
	Лыжная подготовка. Баскетбол.				
31	Охрана труда на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход	1			
32	Повторение техники попеременного и одновременного лыжных ходов. Дистанция 2 км со средней скоростью	1			
33	Повторение техники попеременного и одновременного лыжных ходов. Дистанция 2 км со средней скоростью	1			
34	Координация работы рук при переходе с одного хода на другой	1			
35	Попеременный четырехшажный ход.	1			
36	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1			
37	Контрольная гонка 2 км	1			

38	Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью по пересеченной местности	1			
39	Дистанция 3 км со средней скоростью со сменой ходов по рельефу местности	1			
40	Коньковый ход.	1			
41	Коньковый ход.	1			
42	Контрольный урок на дистанцию 3 км	1			
43	Совершенствование техники лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км	1			
44	Совершенствование техники лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км	1			
45	Инструктаж по ОТ. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1			
46	Ловля и передача мяча, ведение мяча.	1			
47	Индивидуальная техника защиты	1			
48	Бросок мяча на месте и в движении.	1			
49	Штрафной бросок.	1			
50	Развитие координационных способностей.	1			
	Волейбол. Лёгкая атлетика.				
51	Инструктаж по ОТ. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1			
52	Прием и передача мяча	1			
53	Прием и передача мяча	1			
54	Нижняя подача мяча.	1			
55	Нижняя подача мяча.	1			
56	Нападающий удар. Прием мяча после подачи.	1			
57	Нападающий удар. Прием мяча после подачи.	1			
58	Развитие координационных способностей.	1			
59	Тактика игры.	1			
60	Тактика игры.	1			
61	Инструктаж по О.Т. Спринтерский бег, эстафетный бег	1			
62	Учёт бега на 60 метров.	1			
63	Метание мяча на дальность.	1			

64	Метание мяча на дальность.	1			
65	Учёт метания мяча.	1			
66	Прыжок в длину с разбега.	1			
67	Прыжок в длину с разбега.	1			
68	Учет прыжка в длину с разбега.	1			