Муниципальное общеобразовательное учреждение

Петровская средняя общеобразовательная школа



**Рабочая программа**

**учебного предмета**

**«Физическая культура»**

**8-9 класс**

**2023-2024 учебный год**

Программу составила:

Булыгина В.В., учитель физической культуры, высшая квалификационная категория

р. п. Петровское, 2023 г.

**Пояснительная записка**

Программа по предмету «Физическая культура» для 8-9 класса разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования. Приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» с дополнениями и изменениями от 29.12.2014 г., 31.12.2015 г., 29.06.2017 (ред. от 11.12.2020 г.) и Федеральная образовательная программа основного общего образования (утв. приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18 мая 2023 г. № 370).

**Нормативные документы**

**-** Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-Ф3 «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона от 03.08.2018 № 317- ФЗ «О внесении изменений в статьи 11 и 14 Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации»): часть 5.1 статьи 11 «Федеральные государственные образовательные стандарты и федеральные государственные требования. Образовательные стандарты»; части 4 и 6 статьи 14 «Язык образования» (в редакции от 02.07.2021);

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 29.06.2015) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

-[Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура»
в образовательных организациях, реализующих основные общеобразовательные программы](https://docs.edu.gov.ru/document/f7ccb63562c743ddc208b5c1b54c3aca/?ysclid=l3srjs5v6o) (утв. 24.12.2018 г. на Коллегии Министерства просвещения Российской Федерации);

- [Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.12.2021 № 3894-р](https://docs.cntd.ru/document/727930097?ysclid=l3si5dxpcy) «О Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года»;

- [Приказ Министерства просвещения РФ от 23.03.2020 г. № 117](https://base.garant.ru/73948111/)
«Об утверждении Порядка осуществления деятельности школьных спортивных клубов (в том числе общественных объединений), не являющихся юридическими лицами»;

- [Приказ Министерства просвещения России от 06.09.2022 № 804](https://docs.cntd.ru/document/351812600?marker=6540IN) «Об утверждении перечня средств обучения и воспитания, соответствующих современным условиям обучения, необходимых при оснащении общеобразовательных организаций в целях реализации мероприятий государственной программы Российской Федерации «Развитие образования», направленных на содействие созданию (создание) в субъектах Российской Федерации новых (дополнительных) мест в общеобразовательных организациях, модернизацию инфраструктуры общего образования, школьных систем образования, критериев его формирования и требований к функциональному оснащению общеобразовательных организаций, а также определении норматива стоимости оснащения одного места обучающегося указанными средствами обучения и воспитания»;

- [Приказ Министерства просвещения РФ от 21.09.2022 г. № 858](https://docs.cntd.ru/document/352000942?marker=6560IO)
«Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность
и установления предельного срока использования исключенных учебников»;

- [Приказ Министерства здравоохранения РФ от 10 августа 2017 г. № 514н](http://ivo.garant.ru/#/document/71748018/paragraph/1:0) «О Порядке проведения профилактических медицинских осмотров несовершеннолетних» (с изменениями и дополнениями);

-[Приказ Министерства просвещения РФ от 5 октября 2020 г. № 546](http://ivo.garant.ru/#/document/400110676/paragraph/1:0) «Об утверждении Порядка заполнения, учета и выдачи аттестатов об основном общем и среднем общем образовании и их дубликатов» (с изменениями и дополнениями);

- [Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144н](https://docs.cntd.ru/document/566484141) «**Порядок организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом** (в том числе при подготовке
и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями от 22.02.2022 г.);

-[Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74993644/) Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (выписка о санитарно-эпидемиологических требованиях к организации физического воспитанияпредставлена в конце методического письма);

-[Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2](http://ivo.garant.ru/#/document/400274954/paragraph/1:0) «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

-[Приказ Федерального агентства по техническому регулированию
и метрологии от 3.12.2021 г. № 1689-ст](https://docs.cntd.ru/document/1200182052?ysclid=limy369avt497984305) Национальный стандарт РФ ГОСТ Р 52025-2021 «Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Требования безопасности потребителей»;

-[Приказ Федерального агентства по техническому регулированию
и метрологии от 30.10.2014 г. № 1459-ст](https://docs.cntd.ru/document/1200114183) Национальный стандарт РФ ГОСТ Р 56199-2014 «Объекты спорта. Требования безопасности на спортивных сооружениях образовательных организаций».

Целью школьного образования по физической культуре на ступени основного образования является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой цели образовательный процесс в основной школе по физической культуре ориентируется на решение следующих задач:

• укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

• формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;

• освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

• обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

• воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников по физической культуре, настоящая рабочая программа в своём предметном содержании направлена на:

• реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;

• реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

• соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

• расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

• усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

**Место учебного предмета в учебном плане**. Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ на изучение физической культуры в основной школе выделяется 350 ч, из расчета 2 ч в неделю с V по IX класс. По приказу Минобрнауки от 30 августа 2010г №889 на изучение физической культуры в основной школе выделяется еще 1 ч в неделю.

Согласно учебному плану МОУ Петровской СОШ на изучение всех учебных тем программы по физической культуре в 8-9 классе отводится 68 учебных часа, 2 ч в неделю (34 учебных недели). Третий час рекомендуется реализовывать образовательной организацией за счет часов части, формируемой участниками образовательных отношений, внеурочной деятельности и (или) за счет посещения обучающимися спортивных секций, школьных спортивных клубов, включая использование учебных модулей по видам спорта.

При работе по данной программе предполагается использовать УМК:

1. Учебник «Физическая культура 8-9 классы». В.И. Лях Москва «Просвещение» 2018.

В результате изучения физической культуры 8 класса 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;

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 освоения программы по физической культуре на уровне основного общего образования:

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);

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).

Предметные результаты освоения программы по физической культуре на уровне основного общего образования.

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 и соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

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

**Содержание обучения в 8 классе:**

1. 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.

2. 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.

3. Физическое совершенствование.

3.1. 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.

3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность.

3.2.1. 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).

3.2.2. 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.

3.2.3. 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.

3.2.4. 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.

3.2.5. 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.

3.2.6. 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.

Содержание обучения в 9 классе:

1.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.

2. 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.

3. Физическое совершенствование.

 3.1 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.

 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность.

3.2.1 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).

 3.2.2 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.

3.2.3 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.

 3.2.4 Модуль «Плавание».

Брасс: подводящие упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом.

3.2.5Модуль «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.

3.2.6. 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.

Для изучения модуля «Плавание» в полном объеме, в школе нет условий, поэтому изучаются только теоретическая часть, данного раздела.

Учебный материал модуля раздела «Спорт» изучается в разделах «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка».

**Критерии оценивания** расположены в Положении «О системе контроля и оценивания образовательных достижений обучающихся в МОУ Петровской СОШ», приказ № 267 о.д. от 28 августа 2019г.

Занятия физической культурой с обучающимися, отнесенными к специальной медицинской группе, обучающихся с ОВЗ 8 класса, проводятся совместно с обучающимися подготовительной и основной групп при условии дифференцированного подхода к организации учебного процесса.

**Связь с рабочей программой воспитания школы**

Реализация воспитательного потенциала уроков физической культуры (урочной деятельности, аудиторных занятий в рамках максимально допустимой учебной нагрузки) предусматривает:

- максимальное использование воспитательных возможностей содержания уроков для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей, российского исторического сознания на основе исторического просвещения; подбор соответствующего содержания уроков, заданий, вспомогательных материалов, проблемных ситуаций для обсуждений;

- включение в содержание уроков целевых ориентиров результатов воспитания, их учет в определении воспитательных задач уроков, занятий;

- выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания, целевыми ориентирами результатов воспитания; реализацию приоритета воспитания в учебной деятельности;

- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам;

- применение интерактивных форм учебной работы – интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, игровых методик, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления;

- побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогическими работниками, соответствующие укладу школы, установление и поддержку доброжелательной атмосферы;

- организацию наставничества мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, в том числе с особыми образовательными потребностями, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

- инициирование и поддержку исследовательской деятельности обучающихся, планирование и выполнение индивидуальных и групповых проектов воспитательной направленности.

Результаты единства учебной и воспитательной деятельности отражены в разделе рабочей программы «Личностные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования».

Памятные даты

Сентябрь:

1 сентября: День знаний;

8 сентября: Международный день распространения грамотности;

10 сентября: Международный день памяти жертв фашизма.

25 сентября: Всероссийский день бега «Кросс нации».
Октябрь:

1 октября: Международный день пожилых людей; Международный день музыки;

4 октября: День защиты животных;

5 октября: День учителя;

25 октября: Международный день школьных библиотек;

Третье воскресенье октября: День отца.

28 октября: Всероссийский день гимнастики;

Ноябрь:

4 ноября: День народного единства;

8 ноября: День памяти погибших при исполнении служебных обязанностей сотрудников органов внутренних дел России;

Последнее воскресенье ноября: День Матери;

30 ноября: День Государственного герба Российской Федерации.

Декабрь:

3 декабря: День неизвестного солдата; Международный день инвалидов;

5 декабря: День добровольца (волонтера) в России;

9 декабря: День Героев Отечества;

12 декабря: День Конституции Российской Федерации.

Январь:

25 января: День российского студенчества;

Февраль:

2 февраля: День разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск в Сталинградской битве;

8 февраля: День российской науки;

11 февраля: День зимних видов спорта России;

15 февраля: День памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества;

23 февраля: День защитника Отечества.

Март:

8 марта: Международный женский день;

18 марта: День воссоединения Крыма с Россией 27 марта: Всемирный день театра.

Апрель:

6 апреля: Международный день спорта;

12 апреля: День космонавтики;

19 апреля: День памяти о геноциде советского народа нацистами и их пособниками в годы Великой Отечественной войны

Май:

1 мая: Праздник Весны и Труда;

9 мая: День Победы;

19 мая: День детских общественных организаций России.

**8 класс**

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема  | Количество часов | Инструментарий (ЭОР) |
| 1. | **Знания о физической культуре** | **3** | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 2. |  **Способы самостоятельной деятельности** | **3** | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 3. | **Физическое совершенствование** | **62** |  |
| 3.1 | **Физкультурно-оздоровительная деятельность**  | **1** | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 3.2 | **Спортивно-оздоровительная деятельность** | **58** |  |
| 3.2.1 | **Модуль «Гимастика»** | **13** | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 3.2.2 | **Модуль «Легкая атлетика»** | **13** | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 3.2.3 | **Модуль «Зимние виды спорта»** | **13** | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 3.2.4 | **Модуль «Плавание»** | **1** | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 3.2.5 |  **Модуль «Спортивные игры»:** **- баскетбол;****-волейбол;****- футбол** | **19**1243 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 3.2.6 | **Модуль «Спорт»** | **2** | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
|  | Всего | 68 |  |

**8 класс**

**Поурочно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Количество часов | **Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования** Инструментарий (ЭОР) |
| **1 четверть** |
|  | **Знания о физической культуре** | 1 |  |
| 1. | Физическая культура в современном обществе. Предупреждение травматизма. | 1 | Учебная презентация. Компьютер, проектор, экран. <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
|  | **Легкая атлетика** | **8** |  |
| 2. | Беговые упражнения. Спринтерский бег.Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. | 1 | Фото-портреты выдающихся спортсменов. Свисток. |
| 3. | Беговые упражнения. Высокий старт.Бег 60м. | 1 | Свисток, секундомер. |
| 4. | Соревнования в беге на 60 м. (норматив ВФСК ГТО)***Проект: «Национальные виды спорта»*** | 1 | Свисток, Секундомер. <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 5. | Кроссовый бег. Прыжок в длину с разбега. | 1 | Свисток, секундомер. |
| 6. | Прыжок в длину с разбега, соревнования. Эстафетный бег. | 1 | Свисток, секундомер. |
| 7. | Метания малого мяча. Соревнования в беге на 1000м. | 1 | Свисток. Малые мячи. |
| 8. | Метания малого мяча. (норматив ВФСК ГТО)Прыжок в высоту с разбега  | 1 | Свисток. Малые мячи. |
| 9. | Прыжок в высоту с разбега. Полоса препятствий. | 1 | Свисток, секундомер<https://resh.edu.ru/subject/9/> |
|  | **Баскетбол** | **6** |  |
| 10. | Баскетбол. Взаимодействие в парах. | 1 | Баскетбольный мяч. Свисток |
| 11. | Бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Штрафной бросок | 1 | Баскетбольный мяч. Свисток. Конусы<https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 12. | Баскетбол. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Игра в обороне. | 1 | Баскетбольный мяч. Свисток.  |
| 13. | Баскетбол. Передача и ловля мяча в прыжке. Игра в обороне. | 1 | Баскетбольный мяч. Свисток. Конусы цветные. |
| 14. | Баскетбол. Игра в нападении.  | 1 | Мячи, стойки, свисток, два стула. |
| 15. | Техника поворотов с мячом на месте . Учебная игра. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
|  | **Знания о физической культуре**  | 1 |  |
| 16. | Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость. | 1 | Учебная презентация, экран, компьютер, проектор. |
| **II четверть** |
|  | **Способы самостоятельной деятельности** | 2 |  |
| 1/17. |  Коррекция осанки и разработка индивидуальных комплексов корригирующей гимнастики. | 1 | Компьютер, экран, проектор, учебная презентация.<https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 2/18. | Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. | 1 | Видеоролик.Компьютер, проектор. |
|  | **Гимнастика**  | **13** |  |
| 3/19. | Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения.  | 1 | Компьютер, проектор, гимнастическая скамейка. |
| 4/20 | Строевые упражнения. Акробатика. Висы. Эстафета с предметами. | 1 | Свисток, гимнастические маты, гимнастическая стенка |
| 5/21 | Строевые упражнения. Акробатика. Висы. ***Проект: «Утренняя гимнастика»*** | 1 | Свисток, гимнастические маты, гимнастическая стенка <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 6/22 | Строевые упражнения. Акробатические комбинации. Висы (с согнутыми ногами, прогнувшись).  | 1 | Свисток, гимнастические маты, гимнастическая стенка |
| 7/23 |  Акробатика. Опорный прыжок. Лазанье по канату в два приема. | 1 | Свисток, гимнастические маты, гимнастический козел, канат<https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 8/24 | Акробатика. Общеразвивающие упражнения с гантелями. Опорный прыжок. | 1 | Свисток, гимнастические маты, гимнастический козел |
| 9/25 | Акробатика. Опорный прыжок. Лазанье по канату в три приема. | 1 | Свисток, гимнастические маты, гимнастический козел, канат |
| 10/26 | Вольные упражнения на базе ранее изученных акробатических упражнений. | 1 | Свисток, гимнастические маты, гимнастический козел<https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 11/27 | Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой. Опорный прыжок.  | 1 | Свисток, гимнастические маты, гимнастический козел |
| 12/28 | Упражнения на гимнастическом бревне. Упражнения на гимнастической перекладине | 1 | Свисток, гимнастические маты, гимнастическое бревно, низкая перекладина |
| 13/29 | Комбинации на «бревне». Упражнения на гимнастической перекладине. Комбинации. | 1 | Свисток, гимнастические маты, гимнастическое бревно, низкая перекладина |
| 14/30 | Ритмическая гимнастика. Упражнения на брусьях. | 1 | Свисток, комп., колонки. Музыкальное сопровождение |
| 15/31 | Силовые упражнения с отягощениями и весом собственного тела. Комбинации на брусьях. | 1 | Свисток, стойки тяжелоатлетические. Штанга, гантели, навесная перекладина. |
|  | **Способы самостоятельной деятельности** | 1 |  |
| 16/32 | Способы учета индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий. | 1 | Компьютер, проектор, экран ,презентации  |
| **III четверть** |
|  | **Знания о физической культуре** | 1 |  |
| 1/33 | Всестороннее и гармоничное физическое развитие. **Проект «Лыжные виды спорта»**  | 1 | Учебная презентация.Компьютер, проектор, экран. |
|  | **Лыжные гонки** | 13 |  |
| 2/34 | Лыжная подготовка. Техника безопасности на занятиях. | 1 | Лыжи. Палки.  |
| 3/35 | Передвижение на лыжах. Попеременный двухшажный ход. | 1 | Лыжи. Палки.  |
| 4/36 | Попеременный двухшажный ход. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений. | 1 | Лыжи. Палки.  |
| 5/37 | Передвижение на лыжах. Одновременный бесшажный ход. | 1 | Лыжи. Палки.  |
| 6/38 | Соревнования по лыжным гонкам на дистанции 2 км. | 1 | Лыжи. Палки.  |
| 7/39 | Переход с одного способа передвижения на другой (переход без шага). | 1 | Лыжи. Палки.  |
| 8/40 | Передвижение на лыжах. Лыжные эстафеты. | 1 | Лыжи. Палки.  |
| 9/41 | Преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перелезанием. | 1 | Лыжи. Палки.  |
| 10/42 | Равномерное передвижение до 10 мин. Поворот переступанием на спуске различной крутизны. | 1 | Лыжи. Палки.  |
| 11/43 | Соревнования по лыжным гонкам на дистанции 3 км. (норматив ВФСК ГТО) | 1 | Лыжи. Палки.  |
| 12/44 | Подъем лесенкой и елочкой. Спуск в основной стойке. | 1 | Лыжи. Палки.  |
| 13/45 | Торможение боковым скольжением при спуске с пологого склона. | 1 | Лыжи. Палки.  |
| 14/46 | Коньковый ход. Техника конькового хода. | 1 | Лыжи. Палки.  |
|  | **Баскетбол** | **6** |  |
| 15/47 | Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления | 1 | Баскетбольный мяч. Свисток.  |
| 16/48 | Ведение мяча с изменением скорости направления и высоты отскока. | 1 | Скакалки.Баскетбольный мяч. Свисток. <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 17/49 | Баскетбол. Позиционное нападение. Учебная игра. | 1 | Баскетбольный мяч. Свисток.  |
| 18/50 | Баскетбол. Взаимодействие через заслон. Учебная игра. | 1 | Баскетбольный мяч. Свисток.  |
| 19/51 | Баскетбол. Сочетание приемов: ведение, остановка, бросок. Учебная игра. | 1 | Баскетбольный мяч. Свисток.<https://resh.edu.ru/subject/9/>  |
| 20/52 | Баскетбол. Позиционное нападение через скрестный выход. Учебная игра. | 1 | Баскетбольный мяч. Свисток.  |
| **IV четверть** |
|  | **Физкультурно- оздоровительная деятельность** | **1** |  |
| 1/53 | Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры. | 1 | Компьютер, экран, проектор. учебная презентация. |
|  | **Волейбол** | **4** |  |
| 2/54 | Волейбол. Приём мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. | 1 | Волейбольный мяч. Свисток.  |
| 3/55 | Волейбол. Верхняя Передача мяча. Учебная игра. | 1 | Волейбольный мяч. Свисток.  |
| 4/56 | Волейбол. Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места. Тактические действия в защите. | 1 | Волейбольный мяч. Свисток.  |
| 5/57 | Волейбол. Прямой нападающий удар. Тактические действия в нападении. | 1 | Волейбольный мяч. Свисток.  |
|  | **Футбол** | **3** |  |
| 6/58 | Футбол. Удар по мячу, остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол. | 1 | Футбольный мяч. Свисток.  |
| 7/59 | Игровая деятельность по правилам мини-футбола(девушки), классического футбола(юноши). | 1 | Футбольный мяч. Свисток.  |
| 8/60 | Технические и тактические действия при игре в футбол | 1 | Футбольный мяч. Свисток.  |
|  | **«Спорт»** | 2 |  |
| 9/61 | Правила игры в Русскую лапту. Удары битой с замаха: сверху, снизу, сбоку, одной и двумя руками. | 1 | Бита, мячи. |
| 10/62 | Ловля мяча. Передача мяча. Перебежки.Учебная игра в лапту. | 1 | Бита, мячи. |
|  | **Легкая атлетика** | 5 |  |
| 11/63 | Беговые упражнения. Эстафетный бег. | 1 | Свисток. |
| 12/64 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метания мяча. | 1 | Свисток. Дорожка разметочная для прыжков в длину с места. Измерительная рулетка. |
| 13/65 | Прыжок в длину с разбега. (норматив ВФСК ГТО)Соревнования. | 1 | Свисток, рулетка<https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 14/66 | Метания мяча, соревнования. (норматив ВФСК ГТО)**Проект: «Олимпийские игры».** | 1 | Свисток, конусы |
| 15/67 | Спринтерский бег. Бег 30, 40, 60 м. (норматив ВФСК ГТО). Техника спринтерского бега. | 1 | Свисток. Секундомер. Флажки, конусы.<https://resh.edu.ru/subject/9/> |
|  | **Плавание** | 1 |  |
| 16/68 | Правила техники безопасности по плаванию. Старт с тумбочки, старт из воды. Повороты при плавании кролем на груди и спине. | 1 | Компьютер, экран, проектор. учебная презентация. |
|  | Всего | 68 |  |

**9 класс**

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема  | Количество часов | Инструментарий (ЭОР) |
| 1. | **Знания о физической культуре** | **3** | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 2. |  **Способы самостоятельной деятельности** | **3** | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 3. | **Физическое совершенствование** | **62** |  |
| 3.1 | **Физкультурно-оздоровительная деятельность**  | **2** | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 3.2 | **Спортивно-оздоровительная деятельность** | **54** |  |
| 3.2.1 | **Модуль «Гимастика»** | **13** | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 3.2.2 | **Модуль «Легкая атлетика»** | **12** | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 3.2.3 | **Модуль «Зимние виды спорта»** | **12** | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 3.2.4 | **Модуль «Плавание»** | **1** | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 3.2.5 |  **Модуль «Спортивные игры»:** **- баскетбол;****-волейбол;****- футбол** | **17**5102 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 3.2.6 | **Модуль «Базовая физическая подготовка»** | **3** | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
|  | Всего | 68 |  |

**9 класс**

**Поурочно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Количество часов | **Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования** Инструментарий (ЭОР) |
| **1 четверть** |
|  | **Способы самостоятельной деятельности** | **1** |  |
| 1. | Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. | 1 | Учебная презентация. Компьютер, проектор, экран.  |
|  | **Легкая атлетика** | **7** |  |
| 2. | Правила техники безопасности. Техника бега на короткие дистанции. Низкий старт. Старты из разных положений. | 1 | Фото-портреты выдающихся спортсменов. Свисток. <https://www.youtube.com/watch?v=R34ioijbeXU> |
| 3. | Беговые упражнения. Бег 60м. Прыжок в длину с места (тест ВФСК ГТО ). Равномерный бег 10 мин. | 1 | Свисток, Секундомер. |
| 4. | Соревнования в беге на 60 м. (тест ВФСК ГТО ) Правила соревнований по спринтерскому бегу. | 1 | Свисток, Секундомер. |
| 5. | Стайерский бег. Прыжок в длину с разбега. Правила гигиены. | 1 | Свисток, Секундомер.<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/main/> |
| 6. | Прыжок в длину с разбега на результат. (тест ВФСК ГТО ). Эстафетный бег. **Проект «Профессии в мире спорта»** | 1 | Свисток, Секундомер.<https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/main/> |
| 7. | Соревнования в беге на 1000м. Техника метания мяча с места. | 1 | Свисток, Секундомер, мячи для метания. |
| 8. | Метания малого мяча(тест ВФСК ГТО ). Полоса препятствий. | 1 | Свисток, Секундомер, мячи для метания. |
|  | **Способы самостоятельной деятельности** | **1** |  |
| 9. | Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха. | 1 |  |
|  | **Баскетбол** | **5** |  |
| 10. | Баскетбол. Сочетание приёмов передвижения и остановок. Сочетание приёмов передач, ведения и бросков.  | 1 | Баскетбольный мяч. Свисток |
| 11. | Броски одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Личная система защиты. Двусторонняя игра 3х3; 4х4. | 1 | Баскетбольный мяч. Свисток |
| 12. | Баскетбол. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3\*3). Учебная игра.  | 1 | Баскетбольный мяч. Свисток |
| 13. | Баскетбол. Персональная опека игрока. Преследование игрока владеющего мячом. | 1 | Баскетбольный мяч. Свисток |
| 14. | Баскетбол. Перехват мяча во время передачи. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Учебная игра. | 1 | Баскетбольный мяч. Свисток |
|  | **Футбол** | **2** |  |
| 15. | Футбол. Удары по мячу. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки). | 1 | футбольный мяч. Свисток |
| 16. | Футбол. Игра по правилам. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы (от стенки, в парах). Тест - челночный бег (У). | 1 | футбольный мяч. Свисток |
| **II четверть** |
|  | **Знания о физической культуре**  | **1** |  |
| 1/17. | Здоровье человека и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. | 1 | Учебная презентация. Компьютер, проектор, экран.  |
|  | **Гимнастика**  | **13** |  |
| 2/18. | Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Подъём переворотом силой (м). Подъём переворотом махом (д). | 1 | Компьютер, проектор, гимнастическая скамейка. |
| 3/19. | Строевые упражнения. Акробатика. Висы на гимнастической стенке. | 1 | Свисток, гимнастические маты, гимнастическая стенка |
| 4/20 | Строевые упражнения. Акробатика. Висы. Эстафета с предметами. | 1 | Свисток, гимнастические маты, гимнастическая стенка |
| 5/21 | Строевые упражнения. Акробатика. Висы. Эстафеты. Подтягивания в висе. (У). | 1 | Свисток, гимнастические маты, гимнастическая стенка |
| 6/22 | Акробатика. Опорный прыжок. Общеразвивающие упражнения с гантелями . | 1 | Свисток, гимнастические маты, гимнастический козел, гантели.<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/main/> |
| 7/23 | Акробатика. Опорный прыжок. Лазанье по канату в два приема. Дозировка нагрузки. Признаки утомления. | 1 | Свисток, гимнастические маты, гимнастический козел, канат. |
| 8/24 | Акробатика. Опорный прыжок. Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем.  | 1 | Свисток, гимнастические маты, гимнастический козел, обручи.<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/main/> |
| 9/25 | Комбинации в акробатике. Опорный прыжок. Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой. | 1 | Свисток, гимнастические маты, гимнастический козел, скакалки. |
| 10/26 | Упражнения на гимнастическом бревне, гимнастической перекладине. Черлидинг. | 1 | Свисток, гимнастические маты, гимнастическое бревно, низкая перекладина |
| 11/27 | Комбинации на гимнастическом бревне. Упражнения на гимнастической перекладине. Зачётные комбинации. | 1 | Свисток, гимнастические маты, гимнастическое бревно, низкая перекладина |
| 12/28 | Упражнения на гимнастических брусьях. Ритмическая гимнастика. | 1 | Свисток, комп., колонки. Музыкальное сопровождение |
| 13/29 | Силовые упражнения с отягощениями и весом собственного тела. | 1 | Свисток, стойки тяжелоатлетические. Штанга, гантели, навесная перекладина. |
| 14/30 | Упражнения на гимнастических брусьях. Зачётные комбинации (У). Упражнения на развитие гибкости. | **1** | Брусья, Свисток, гимнастические маты. |
|  | **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | **1** |  |
| 15/31 | Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. |  |  |
|  | **Базовая физическая подготовка** | **1** |  |
| 16/32 | Прикладно - ориентированная подготовка. Спрыгивание и запрыгивание на препятствия.Упражнения на развитие физических качеств (круговая тренировка). | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/main/> |
| **III четверть** |
|  | **Знания о физической культуре** | 1 |  |
| 1/33 | Туристические походы как форма организации здорового образа жизни. | 1 | Учебная презентация. Компьютер, проектор, экран. <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3243/main/> |
|  | **Лыжные гонки** | 12 | Лыжи. Палки.  |
| 2/34 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. **Проект «Выдающиеся лыжники современности.»** Подбор лыжного инвентаря. Правила соревнований по лыжному спорту | 1 | Лыжи. Палки.  |
| 3/35 | Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 3 км. Методика применения лыжных мазей. | 1 | Лыжи. Палки.  |
| 4/36 | Техника попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.  | 1 | Лыжи. Палки.  |
| 5/37 | Прохождение дистанции 4 км. Переход с попеременных ходов на одновременные. Игра «Вызов номеров». | 1 | Лыжи. Палки.  |
| 6/38 | Техника основного варианта одновременного одношажного хода. Передвижение на лыжах с максимальной скоростью. | 1 | Лыжи. Палки.  |
| 7/39 | Техника скоростного варианта одновременного одношажного хода. Переход с попеременных ходов на одновременные.  | 1 | Лыжи. Палки.  |
| 8/40 | Передвижения на лыжах. Техника попеременного четырехшажного хода. | 1 | Лыжи. Палки.  |
| 9/41 | Передвижения на лыжах. Техника коньковых ходов. Эстафеты.  | 1 | Лыжи. Палки.  |
| 10/42 | Техника коньковых ходов. Техника торможений «плугом» и «упором». Прохождение дистанции до 5 км. | 1 | Лыжи. Палки.  |
| 11/43 | Передвижения на лыжах. Повороты на склоне. Преодоление контруклонов, препятствий на лыжах.  | 1 | Лыжи. Палки.  |
| 12/44 | Передвижения на лыжах. Спуски и подъёмы на склоне. | 1 | Лыжи. Палки. <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/main/> |
| 13/45 | Передвижения на лыжах. Лыжная гонка на дистанции 3 км (тест ВФСК ГТО) | 1 | Лыжи. Палки.  |
|  | **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | **1** |  |
| 14/46 | Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся. | 1 |  |
|  | **Волейбол** | **6** |  |
| 15/47 | Волейбол. Техника безопасности на уроках волейбола. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя на месте и в движении. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/main/>мячи, свисток |
| 16/48 | Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху над собой, передача, стоя спиной к партнёру. Передача мяча сверху двумя руками в тройках и четвёрках.  | 1 | мячи, свисток |
| 17/49 | Волейбол. Приём мяча, отражённого сеткой. Приём нижней прямой подачи с доводкой во 2, 3, 4 зону. Учебная игра в волейбол. | 1 | мячи, свисток |
| 18/50 | Волейбол. Приём нижней прямой подачи. Приём одной рукой с последующим перекатом в сторону мяча, наброшенного партнёром. Учебная игра в волейбол. | 1 | мячи, свисток |
| 19/51 | Волейбол. Падение назад из низкой стойки с последующим перекатом на спину. Приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спину. | 1 | мячи, свисток |
| 20/52 | Волейбол. Прямой нападающий удар. Игра в защите. | 1 | мячи, свисток |
| **4 четверть** |
|  | **Способы самостоятельной деятельности** | 1 |  |
| 1/53 | Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. | 1 | Учебная презентация. Компьютер, проектор, экран <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3426/main/> |
|  | **Волейбол** | **4** |  |
| 2/54 | Волейбол. Верхняя прямая подача в парах, подача в секторы площадки. Учебная игра в волейбол. | 1 | мячи, свисток |
| 3/55 | Волейбол. Нападающий удар по мячу наброшенному партнёром. Отбивание мяча кулаком через сетку. Верхняя прямая подача. Учебная игра. | 1 | мячи, свисток |
| 4/56 | Волейбол. Блокирование нападающего удара. Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол. | 1 | мячи, свисток |
| 5/57 | Волейбол. Передача мяча. Групповое блокирование мяча. Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол. | 1 | мячи, свисток |
|  | **Легкая атлетика** | **7** |  |
| 6/58 | Беговые упражнения. Спринтерский бег.Техника бега по прямой дистанции с максимальной скоростью.Бег 60 м. (норматив ВФСК ГТО) | 1 | Свисток, Секундомер |
| 7/59 | Эстафетный бег по кругу 200-400м с передачей эстафетной палочки. Правила самоконтроля. | 1 | Свисток, Секундомер |
| 8/60 | Прыжок в высоту способом «перекидной». Специальные прыжковые упражнения. Эстафетный бег. | 1 | Свисток, Секундомер |
| 9/61 | Прыжок в длину с разбега.способом «прогнувшись». Броски набивного мяча. Самоконтроль. | 1 | Свисток, Секундомер |
| 10/62 | Специальные беговые упражнения. Бег 2000 м. (Ю и Д). (норматив ВФСК ГТО) | 1 | Свисток, Секундомер |
| 11/63 | Метание в вертикальную цель. Кроссовый бег 10-15 мин. Туристские походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма. | 1 | Свисток, Секундомер, мячи для метания. |
| 12/64 | Специальные упражнения с набивными мячами. Метание малого мяча 150 г. (Ю и Д). (норматив ВФСК ГТО). | 1 | Свисток, Секундомер, мячи для метания. |
|  | **Плавание** | **1** |  |
| 13/65 | Брасс: подводящие упражнения. Повороты при плавании брассом. | 1 | Свисток, Секундомер, мячи для метания. |
|  | **Знания о физической культуре** | **1** |  |
| 14/66 | Профессионально-прикладная физическая культура.**Проект «Мой любимый вид спорта».** | 1 | Учебная презентация. Компьютер, проектор, экран. |
|  | **Базовая физическая подготова** | **2** |  |
| 15/67 | Прикладно - ориентированные упражнения.Круговая тренировка: многоскоки, броски мяча из положения сидя, челночный бег, прыжок с места.  | 1 | Свисток, Секундомер |
| 16/68 | Прикладно - ориентированные упражнения.Преодоление полосы препятствий. Приземление на точность и сохранение равновесия. | 1 | Свисток, Секундомер |
|  | Всего | 68 |  |

Приложение №1

**Лист регистрации изменений к рабочей программе**

**(название программы)**

**Учителя \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**(Ф.И.О. учителя)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | ДатаИзменения | Причинаизменения | Суть изменения | Корректирующие действия |
| 1 |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |

Приложение №2

**Материально-техническое обеспечение**

1. Бревно гимнастическое высокое
2. Козел гимнастический
3. Брусья гимнастические, разновысокие
4. Мост гимнастический подкидной
5. Контейнер с набором т/а гантелей
6. Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)
7. Мяч малый (теннисный)
8. Мяч малый (мягкий)
9. Коврики массажные
10. Секундомер настенный с защитной сеткой
11. Планка для прыжков в высоту
12. Стойки для прыжков в высоту
13. Барьеры л/а тренировочные
14. Флажки разметочные на опоре
15. Лента финишная
16. Дорожка разметочная для прыжков в длину с места
17. Рулетка измерительная (10м; 50м)
18. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
19. Мячи баскетбольные
20. Сетка для переноса и хранения мячей
21. Жилетки игровые с номерами
22. Стойки волейбольные универсальные
23. Сетка волейбольная
24. Мячи волейбольные
25. Сетка для переноски и хранения баскетбольных мячей
26. Мячи футбольные
27. Компрессор для накачивания мячей
28. Аптечка медицинская
29. Палатки туристские
30. Рюкзаки туристские
31. Комплект туристский бивуачный

**Учебно-методическое обеспечение**

* Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич Москва «Просвещение» 2014г.
* Настольная книга учителя физической культуры: справ.-метод. Пособие/ сост. Б.И. Мишин. -М.:ООО «Изд-во АСТ»: ООО «Изд-во Астрель»,2003.
* Рабочая программа « Физическая культур» Предметная линия учебников М.Я. Виленский, В.И. Ляха 5-9 класс. Пособие для учителей образовательных учреждений. Москва «Просвещение» 2015г.
* Кофман.  Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультуры и спорта,  1998
* Сборник нормативных документов Физическая культура, Москва, Дрофа, 2004
* В.И. Ковалько Поурочные разработки по физической культуре 5-9 классы, Москва, «Вако», 2010г.
* И.В.Чупаха, Е.З.Пужаева, И.Ю.Соколова Здоровье сберегающие технологии, Москва, Илекса,2004
* **Интернет ресурсы:**
* 1.Социальная сеть работников образования nsportal.ru
* 2.http://infourok.ru /.
* 3. http://shkola26.saredu.ru/ учительский портал
* 4. единая  коллекция цифровых образовательных ресурсов ( http://school-collection.edu.ru/)