

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Калининградской области

Комитет по образованию администрации городского округа

«Город Калининград»

МАОУ СОШ № 7

РАССМОТРЕНО

на МО физической
культуры

Руководитель МО

А.Ю. Литвин

Протокол № 1 от «30»
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора
по НМР

О.С. Стешина

«30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор

Вольвач Л.Н.

Приказ № 111/1-о от «30»
августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 7 – 9 классов

Калининград 2023

Рабочая программа по физической культуре для 5-9-х классов является составной частью основной общеобразовательной программы основного общего образования и составлена на основе программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». Просвещение, 2018.

Цель изучения физической культуры:

- формирование у обучающегося разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья;
- приобретения опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

Задачи изучения физической культуры:

- на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья обучающихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни;
- на обучение основам базовых видов двигательных действий;
- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, обеспечение их безопасности.

Планируемые результаты освоения курса физической культуры

Личностные результаты:

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.
2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире

профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

4. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).

5. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

6. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

Метапредметные результаты:

Регулятивные универсальные учебные действия

1. Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе. Таким образом, обучающийся сможет:

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей. Обучающийся сможет:

- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата.

3. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет:

- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода;

Коммуникативные универсальные учебные действия

4. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

- играть определенную роль в совместной деятельности;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;

организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);

- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);

Планируемые предметные результаты:

выпускник научится:

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физической культуре, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

Рабочая программа рассчитана:

в 7 классе на 68 часа в году, в неделю – 2 часа: учебный курс 58 часов и внутрипредметный модуль «Подвижные игры народов мира» в количестве 10 часов;

в 8 классе на 68 часа в году, в неделю – 2 часа: учебный курс 58 часов и внутрипредметный модуль «Подвижные игры народов мира» в количестве 10 часов.

в 9 классе на 68 часов в году, в неделю – 2 часа: учебный курс 58 часов и внутрипредметный модуль «Подвижные игры народов мира» в количестве 10 часов.

УМК: Физическая культура. 6-7 классы: учеб. для общеобразоват. организаций А. П. Матвеев. Просвещение, 2018, базовый

Физическая культура. 8-9 классы: учеб. для общеобразоват. организаций/ В.И. Лях. – 6-е изд. – М.: Просвещение, 2018. – 256 с.

Содержание:

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России.

Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека.

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных

систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки)). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Прикладно ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, спортивные игры).

Тематическое планирование

7 классы

№ п/п	Тема урока	Количество часов
Раздел 1. Инструктаж по технике безопасности. Теория.		1
1	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой, спортивными и подвижными играми(зал, улица). Знания о физической культуре. Разрабатывать и рационально планировать режим дня и учебной недели; Руководствоваться правилами профилактики травматизма. Теоретические задания на четверть.	1
Раздел II. Легкая атлетика		12
2	Спринтерский бег; эстафетный бег; бег на 30 метров (низкий старт).	1
3	Старт и финиширование на коротких дистанциях 60м.;Челночный бег 3х 10.	1
4	Спринтерский бег 60м. – учет.	1
5	Прыжок в длину с разбега 7-9 шагов (разбег, отталкивание)	1
6	Закрепление техники прыжка в длину с разбега (полет, приземление).	1
7	Прыжок в длину с разбега (техника выполнения) – учет. Техника метания малого мяча на дальность.	1
8	Совершенствование техники метания малого мяча на дальность. Прыжок в длину с места – учет.	1
9	Метание малого мяча на дальность с 3-5 шагов в коридор. (м.) – учет.	1
10	Бег на средние дистанции 800м. Бег в равномерном темпе 15 мин.	1
11	Техника бега на средние дистанции – 1000м.	1
12	Бег на средние дистанции 1000м.- учет. Входной контроль.	1
13	Бег в равномерном темпе по пересеченной местности 18 мин.	1
ВПМ – Подвижные игры народов мира.		3
14	ВПМ Совершенствование правил игры «Русская лапта». Игра по правилам.	1
15	ВПМ Совершенствование техники и тактики в игре «Русская лапта». Игра	1

	по правилам.	
16	ВПМ «Русская лапта», игра по правилам.	1
Раздел I. Инструктаж по технике безопасности. Теория.		1
17	Техника безопасности во время занятий гимнастикой с элементами акробатики и спортивными играми. Организация и проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями. Теоретические задания на четверть.	1
Раздел III. Гимнастика с элементами акробатики.		7
18	Закрепление техники опорного прыжка, согнув ноги (юн.); ноги врозь (дев.) (фаза разбега и наскок на «мост»). Строевые упражнения. Пресс, подтягивание, отжимание, упражнения на гибкость, прыжки на скакалке.	1
19	Совершенствование техники опорного прыжка (фаза отталкивания, полета и приземления). Строевые упражнения. Пресс, подтягивание, отжимание, упражнения на гибкость, прыжки на скакалке.	1
20	Разучивание гимнастическим элементам акробатики: «Ласточка», кувырок вперед, сед ноги врозь, наклон вперед, упор присев. Упражнения на равновесие. Строевые упражнения. Пресс, подтягивание, отжимание, упражнения на гибкость, прыжки на скакалке.	1
21	Разучивание гимнастических элементов акробатики: кувырок назад, «березка», упор присев, прыжок вверх прогнувшись, приземление на две ноги. . Ходьба по напольному бревну (разные виды ходьбы). Пресс, подтягивание, отжимание, упражнения на гибкость, прыжки на скакалке.	1
22	Закрепление изученных, гимнастических элементов акробатики. Ходьба по напольному бревну (разные виды ходьбы). Подтягивание, упражнение на гибкость, прыжки на скакалке.	1
23	Гимнастика с элементами акробатики – учет (техника выполнения). Подтягивание, упражнение на гибкость, прыжки на скакалке.	1
24	Закрепление техники лазанья по канату. Строевые упражнения. Отжимание от пола (кол-во раз) – тест.	1
Раздел IV. Волейбол.		9
25	Закрепление техники стойке и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Наклон вперед из положения, стоя прямыми ногами на полу (см.) – тест.	1
26	Закрепление техники передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Прыжки на скакалке, пресс, подтягивание.	1
27	Закрепление техники передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку (на месте и в движении). Волейбол по правилам.	1
28	Техника выполнения нижнего и верхнего приема мяча – учет. Прыжки на скакалке, пресс, подтягивание.	1
29	Тактика нападения и защиты. Волейбол по правилам. Прыжки на скакалке за 1 мин. (кол-во раз) – тест.	1
30	Обучение техники нападающего удара после подбрасывания партнером. Тактика свободного падения. Игра волейбол.	1
31	Закрепление техники нападающего удара. Обучение техники блока. Игра волейбол. Пресс, подтягивание.	1
32	Пресс из положения лена на спине за 1 минуту (кол-во раз); подтягивание на высокой перекладине (юн.), на низкой перекладине (дев.) (кол-во раз) – тест. – тест. Полугодовая контрольная работа.	1
33	Тактика защиты и нападения во время игры. Игра волейбол.	1
Раздел I. Инструктаж по технике безопасности. Теория.		1
34	Техника безопасности во время занятий спортивными и подвижными играми. Руководствоваться правилами профилактики травматизма. Теоретические задания на четверть.	1

Раздел IV. Волейбол.		4
35	Закрепление техники нижняя прямая подача с 6 м. Совершенствование техники нападающего удара и техники блока. Игра волейбол.	1
36	Совершенствование техники нижняя прямая подача с 6 м. Игра волейбол.	1
37	Нижняя прямая подача с 6 м.– учет (техника выполнения). Игра волейбол.	1
38	Закрепление пройденного материала. Игра волейбол по упрощенным правилам. Теоретическое тестирование по пройденному материалу.	1
Раздел V. Баскетбол.		14
39	Закрепление техники: стойка и передвижения игроков; повороты с мячом; остановка прыжком. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока (дриблинг). Игра баскетбол (стритбол).	1
40	Закрепление техники: стойка и передвижения игроков. Ведение мяча с разной высотой отскока (дриблинг). Передача и ловля мяча. Броски в щит. Игровые задания 2х2, 3х3.	1
41	Повороты с мячом; остановка прыжком – учет (техника выполнения). Броски в кольцо.	1
42	Обучение приемов передвижения и остановок игроков. Передача мяча различными способами в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Броски в кольцо. Игровые задания 2х2, 3х3.	1
43	Закрепление приемов передвижения и остановок игроков. Передача мяча различными способами в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Броски в кольцо. Игровые задания 2х2, 3х3.	1
44	Совершенствование приемов передвижения и остановок игроков. Передача мяча различными способами в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Броски в кольцо. Игра баскетбол (стритбол).	1
45	Передача мяча различными способами в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока (техника выполнения) – учет. Игра баскетбол (стритбол).	1
46	Обучение тактическим действиям: взаимодействия двух игроков через заслон. Штрафной бросок. Игра баскетбол (стритбол).	1
47	Обучение нападению быстрым прорывом 2х1. Взаимодействия двух игроков через заслон. Штрафной бросок. Игра баскетбол (стритбол).	1
48	Закрепление взаимодействия двух игроков через заслон. Тактические действия при защите кольца. Нападение быстрым прорывом (2х1; 3х1). Штрафной бросок. Игра баскетбол (стритбол).	1
49	Совершенствование взаимодействия двух игроков через заслон. Тактические действия при защите кольца. Нападение быстрым прорывом (2х1; 3х1). Штрафной бросок. Игра баскетбол (стритбол).	1
50	Эстафеты с баскетбольными мячами. Игровые задания 2х1, 3х1. Игра баскетбол (стритбол).	1
51	Взаимодействия двух игроков через заслон. Тактические действия при защите кольца. Совершенствование техники и тактики нападения быстрым прорывом (2х1; 3х1).	1
52	Нападение быстрым прорывом (2х1; 3х1) – учет (техника и тактика).	1
ВПМ – Подвижные игры народов мира.		3
53	ВПМ Совершенствование правил и тактики игры «Народный мяч». Учебная игра	1
54	ВПМ Совершенствование тактики игры «Народный мяч». Учебная игра.	1
55	ВПМ «Народный мяч». Учебная игра.	
Раздел 1. Инструктаж по технике безопасности. Теория.		1
56	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой, спортивными и подвижными играми (зал, улица). Виды двигательной деятельности. Теоретические задания на четверть.	1

Раздел II. Легкая атлетика		8
57	Бег в равномерном темпе 15 минут. Прыжок в высоту способом «перешагивания» (разбег, отталкивание).	1
58	Бег в равномерном темпе 18 минут. Прыжок в высоту способом «перешагивания» (полет, приземление). Подтягивание, пресс, отжимание.	1
59	Бег 2000м. без учета времени. Спортивные игры.	1
60	Бег на средние дистанции 1000м.- учет. Промежуточная аттестация.	1
61	Метание малого мяча на дальность с 3-5 шагов в коридор (разбег, замах, бросок).	1
62	Совершенствование техники метания малого мяча на дальность с 3-5 шагов в коридор. Челночный бег 3х 10. Подтягивание, пресс, отжимание.	1
63	Метание малого мяча на дальность с 3-5 шагов в коридор – учет.	1
64	Бег 60м. – учет. Спортивные игры. Подтягивание, пресс, отжимание – тест.	1
ВПМ – Подвижные игры народов мира.		4
65	ВПМ Обучение правилам подвижной игры и технике передачи и ловли мяча; передвижения по площадке «Тег-регби» (английская игра).	1
66	ВПМ Обучение тактике в защите игры «Тег-регби» (английская игра).	1
67	ВПМ Обучение тактике нападения в игре «Тег-регби» (английская игра).	1
68	ВПМ Подвижная игра «Тег-регби» по упрощенным правилам.	1

8 классы

№ п/п	Тема урока	Количество часов
Раздел I. Инструктаж по технике безопасности. Теория.		1
1	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой, спортивными и подвижными играми (зал, улица). Знания о физической культуре. Разрабатывать и рационально планировать режим дня и учебной недели. Руководствоваться правилами профилактики травматизма. Теоретические задания на четверть.	1
Раздел II. Легкая атлетика		11
2	Старт и финиширование на коротких дистанциях 60м.; Эстафетный бег.	1
3	Спринтерский бег 60м. – учет.	1
4	Прыжок в длину с разбега 9-11 шагов (разбег, отталкивание)	1
5	Закрепление техники прыжка в длину с разбега (полет, приземление).	1
6	Прыжок в длину с разбега (техника выполнения) – учет. Техника метания малого мяча на дальность.	1
7	Совершенствование техники метания малого мяча на дальность. Прыжок в длину с места – учет.	1
8	Метание малого мяча на дальность с 5-6 шагов в коридор. (м.) – учет.	1
9	Бег на средние дистанции 1000м.	1
10	Бег на средние дистанции 1000м.- учет. Входной контроль.	1
11	Бег в равномерном темпе по пересеченной местности 15 мин. Спортивные игры.	1
12	Бег 2000 м. в равномерном темпе без времени – учет. Спортивные игры.	1
ВПМ – Подвижные игры народов мира.		3
13	ВПМ Закрепление правил подвижной игры «Тег-регби» (английская	1

	игра).	
14	ВПМ Закрепление технике передачи и ловли мяча; передвижения по площадке, тактика в защите и нападение, в игре «Тег-регби» (английская игра).	1
15	ВПМ действия игроков во время игры «Тег-регби». Игра по упрощенным правилам.	1
Раздел 1. Инструктаж по технике безопасности. Теория.		1
16	Техника безопасности во время занятий гимнастикой с элементами акробатики и спортивными играми. Организация и проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями. Прикладное значение гимнастики. Теоретические задания на четверть.	1
Раздел III. Гимнастика с элементами акробатики.		8
17	Прикладная гимнастика: Переноска партнера вдвоем на руках. Ходьба по напольному бревну (гимнастической скамейке) разными способами. Эстафеты. Строевые упражнения. Пресс, отжимания, подтягивания, упражнения на гибкость.	1
18	Разучивание гимнастическим элементам акробатики: (юн.)- кувырок назад, стойка «ноги врозь», упор присев; (дев.)- мост и поворот в упор на одном колене, кувырок вперед, упор присев. Пресс, отжимания, подтягивания, упражнения на гибкость.	1
19	Разучивание гимнастическим элементам акробатики: (юн.)- длинный кувырок вперед, стойка на голове, упор присев, кувырок назад; (дев.)- «березка», упор присев, прыжок вверх с поворотом 90 градусов. Упражнения на равновесие. Пресс, отжимания, подтягивания, упражнения на гибкость.	1
20	Закрепление изученных, гимнастических элементов акробатики. Ходьба по напольному бревну (разные виды ходьбы).	1
21	Гимнастика с элементами акробатики – учет (техника выполнения). Ходьба по напольному бревну (разные виды ходьбы). Подтягивание, упражнение на гибкость, прыжки на скакалке.	1
22	Закрепление техники лазанья по канату. Строевые упражнения.	1
23	Совершенствование техники лазанья по канату. Упражнение на гибкость (стоя ноги вместе, пальцами рук коснутся пола) – тест.	1
24	Лазанье по канату – учет (техника выполнения).	1
Раздел IV. Волейбол.		9
25	Обучение передач над собой во встречных колоннах. Совершенствование техники стойка и перемещение игрока. Правила игры волейбол.	1
26	Закрепление передач над собой во встречных колоннах; передача в тройках после перемещения. Верхняя передача в парах через сетку. Эстафеты. Прыжки на скакалке, пресс, отжимания, подтягивание.	1
27	Совершенствование техники передачи в тройках после перемещения. Верхняя передача в парах через сетку. Прыжки на скакалке, пресс, отжимания, подтягивание. Волейбол по правилам.	1
28	Совершенствование техники передачи в тройках после перемещения. Прыжки на скакалке, отжимания, подтягивание. Игра волейбол.	1
29	Техника передачи в тройках после перемещения – учет. Прыжки на скакалке.	1
30	Закрепление тактике нападения и защиты. Нападающий удар в тройках через сетку. Прыжки на скакалке. Волейбол по правилам.	1
31	Закрепление технике нападающего удара в тройках через сетку.	1

	Прыжки на скакалке за 1 мин. (кол-во раз) – тест.	
32	Совершенствование тактике нападения и защиты. Нападающий удар в тройках через сетку. Пресс, отжимания, подтягивание. Волейбол по правилам.	1
33	Пресс из положения лена на спине за 1 минуту (кол-во раз); подтягивание на высокой перекладине (юн.), на низкой перекладине (дев.) (кол-во раз) отжимание от пола (кол-во раз).– тест. Полугодовая контрольная работа.	1
Раздел I. Инструктаж по технике безопасности. Теория.		1
34	Техника безопасности во время занятий спортивными и подвижными играми. Руководствоваться правилами профилактики травматизма. Теоретические задания на четверть.	1
Раздел IV. Волейбол.		4
35	Закрепление техники выполнения нижней прямой подачи с 6 м. прием подачи. Нападающий удара в тройках. Игра волейбол.	1
36	Совершенствование техники выполнения нижней прямой подачи, прием подачи. Нападающий удара в тройках. Игра волейбол.	1
37	Совершенствование техники выполнения нападающего удара в тройках. Тактика свободного нападения. Игра волейбол.	1
38	Нападающий удара в тройках – учет (техника выполнения). Игра волейбол.	1
Раздел V. Баскетбол.		13
39	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Броски в кольцо. Правила игры баскетбол (стритбол). Ведение мяча на месте с сопротивлением (дриблинг).	1
40	Личная защита. Ведение мяча на месте с сопротивлением (дриблинг). Передача мяча разными способами на месте. Броски в кольцо. Игра баскетбол (стритбол).	1
41	Передача мяча разными способами на месте с сопротивлением (дриблинг) – учет (техника выполнения).	1
42	Закрепление пройденного материала. Обучение технике передачи мяча разными способами в движении тройками, с сопротивлением. Игровые задания 2х2, 3х3, 4х4.	1
43	Совершенствование технике передачи и ведения мяча разными способами в тройках, с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Игровые задания 2х2, 3х3, 4х4. Игра баскетбол (стритбол).	1
44	Техника ведения мяча с сопротивлением (техника выполнения). Броски в кольцо с ближних точек. Игра баскетбол (стритбол).	1
45	Техника ведения мяча с сопротивлением (техника выполнения) – учет. Игра баскетбол (стритбол).	1
46	Закрепление тактике быстрого прорыва 2х1, 3х2. Взаимодействие двух игроков через заслон. Штрафной бросок. Игра баскетбол (стритбол).	1
47	Совершенствование тактике быстрого прорыва 2х1, 3х2. Взаимодействие двух игроков через заслон. Штрафной бросок. Игра баскетбол (стритбол).	1
48	Закрепление тактики взаимодействия игроков в защите и нападении через «заслон». Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Броски в кольцо с ближних точек. Игра баскетбол (стритбол).	1
49	Нападение быстрым прорывом (2х1; 3х1) – учет (техника и тактика).	1
50	Совершенствование пройденного материала. Игра баскетбол (стритбол).	1
51	Эстафеты с баскетбольными мячами. Броски в кольцо. Игра баскетбол	1

	(стритбол).	
ВПМ – Подвижные игры народов мира.		3
52	ВПМ Правилам игры с элементами баскетбола: «Быстрая передача», «Мяч своему»; Эстафеты с ведением мяча, бросками, передачами.	1
53	ВПМ Игры с элементами баскетбола: «Быстрая передача», «Мяч своему»; Эстафеты с ведением мяча, бросками, передачами.	1
54	ВПМ Игры с элементами баскетбола: «Баскетбольные салочки», «Борьба за мяч»; Эстафеты с ведением мяча, бросками, передачами.	1
Раздел 1. Инструктаж по технике безопасности. Теория.		1
55	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой, спортивными и подвижными играми (зал, улица). Виды двигательной деятельности. Теоретические задания на четверть.	1
Раздел II. Легкая атлетика		9
56	Бег на длинные дистанции в равномерном темпе 15 мин. Техника прыжка в высоту с разбега.(разбег, отталкивание).	1
57	Бег в равномерном темпе 18 минут. Прыжок в высоту с разбега (полет, приземление).	1
58	Бег в равномерном темпе 20 мин.Прыжок в длину с места (см.)- учет	1
59	Бег 2000м. Без учета времени. Спортивные игры.	1
60	Бег на средние дистанции 1000м.- учет. Промежуточная аттестация.	1
61	Совершенствование техники метания малого мяча на дальность с 5-6 шагов в коридор.	1
62	Метание малого мяча на дальность с 5-6 шагов в коридор – учет.	1
63	Бег с ускорением 60 м. Челночный бег 3х 10. Подтягивание, пресс, отжимание. Подтягивание, пресс, отжимание – тест.	1
64	Бег 60м. – учет. Спортивные игры.	1
ВПМ – Подвижные игры народов мира.		4
65	ВПМ Закрепление правил подвижной игры «Тег-регби» (английская игра). Игра по упрощенным правилам.	1
66	ВПМ Закрепление технике передачи и ловли мяча; передвижения по площадке в игре «Тег-регби» (английская игра). Игра по правилам.	1
67	ВПМ Закрепление тактике в защите и в нападение игры «Тег-регби» (английская игра). Игра по правилам.	1
68	ВПМ Индивидуальные и командные действия игроков во время игры «Тег-регби». Игра по правилам.	1

9 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во Количество часов
Раздел 1. Инструктаж по технике безопасности. Теория.		1
1	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой, спортивными и подвижными играми (зал, улица). Знания о физической культуре. Разрабатывать и рационально планировать режим дня и учебной недели; Руководствоваться правилами профилактики травматизма. Теоретические задания на четверть.	1
Раздел II. Легкая атлетика		11
2	Упражнения для развития скоростных качеств. Старт и финиширование на коротких дистанциях; бег 100 метров.	1
3	Спринтерский бег 100м. – учет.	1

4	Прыжок в длину с разбега 9-11 шагов (разбег, отталкивание). Челночный бег 3х 10.	1
5	Закрепление техники прыжка в длину с разбега (полет, приземление).	1
6	Прыжок в длину с разбега (техника выполнения) – учет. Техника метания малого мяча на дальность.	1
7	Совершенствование техники метания малого мяча на дальность с разбега. Техника прыжка в длину с места.	1
8	Совершенствование техники бега на средние дистанции (дев.) – 1000 м.; (юн.)-1500 м. Прыжок в длину с места – учет.	1
9	Бег на средние дистанции – 1000 м. - учет. Входной контроль.	1
10	Техника бега на длинные дистанции 15 мин. Спортивные игры.	1
11	Техника бега по пересеченной местности 18 мин. Спортивные игры.	1
12	Бег 3000 м. (юн.); 2000 м (дев.) - в равномерном темпе – учет. Спортивные игры.	1
ВПМ - Подвижные игры народов мира.		4
13	ВПМ Совершенствование правил подвижной игры «Тег-регби» (английская игра). Закрепление технике передачи и ловли мяча; передвижения по площадке в игре.	1
14	ВПМ Закрепление тактике в защите и нападение игры «Тег-регби» (английская игра). Игра по упрощенным правилам.	1
15	ВПМ Индивидуальные действия игроков во время игры «Тег-регби». Игра по упрощенным правилам.	1
16	ВПМ Закрепление индивидуальных действий игроков во время игры «Тег-регби». Игра по упрощенным правилам.	1
Раздел 1. Инструктаж по технике безопасности. Теория.		1
17	Техника безопасности во время занятий гимнастикой с элементами акробатики и спортивными играми. Организация и проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями. Теоретические задания на четверть.	1
Раздел III. Гимнастика с элементами акробатики.		8
18	Прикладная гимнастика: Переноска партнера вдвоем на руках. Ходьба по напольному бревну (гимнастической скамейке) разными способами. Передвижения с грузом, расхождение вдвоем, при встрече на скамейке. Эстафеты. Строевые упражнения. Пресс, отжимания, подтягивания, упражнения на гибкость.	1
19	Разучивание гимнастическим элементам акробатики: упор присев стойка на руках и голове; длинный кувырок с трех шагов с разбега (юн.); Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат; упор присев, прыжок на 360, приземление на две ноги (дев.). Пресс, отжимания, подтягивания, упражнения на гибкость.	1
20	Закрепление изученных, гимнастических элементов акробатики. Ходьба по напольному бревну (разные виды ходьбы).	1
21	Совершенствование изученных, гимнастических элементов акробатики. Ходьба по напольному бревну (разные виды ходьбы). Подтягивание, упражнение на гибкость, прыжки на скакалке.	1
22	Гимнастика с элементами акробатики – учет (техника выполнения). Ходьба по напольному бревну (разные виды ходьбы). Подтягивание, упражнение на гибкость, прыжки на скакалке.	1
23	Закрепление техники лазанья по канату. Строевые упражнения.	1
24	Совершенствование техники лазанья по канату. Упражнение на гибкость (стоя ноги вместе, пальцами рук коснутся пола) – тест.	1
25	Лазанье по канату – учет (техника выполнения).	1
Раздел IV. Волейбол.		9

26	Совершенствование техники передач мяча сверху двумя руками в прыжке в парах; стоя спиной к цели. Правила игры волейбол.	1
27	Нападающий удар. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Эстафеты. Прыжки на скакалке, пресс, отжимания, подтягивание.	1
28	Нападающий удар при встречных передачах. Прием мяча снизу в группах. Прыжки на скакалке, пресс, отжимания, подтягивание. Игра волейбол.	1
29	Совершенствование нападающего удара при встречных передачах. Прием мяча снизу в группах. Прыжки на скакалке, отжимания, подтягивание. Игра волейбол.	1
30	Техника нападающего удара при встречных передачах – учет.	1
31	Прием мяча снизу в группах. Сверху двумя рука, стоя спиной к цели. Игра в нападении через зону. Прыжки на скакалке. Учебная игра.	1
32	Тактика нападения и защиты. Прыжки на скакалке за 1 мин. (кол-во раз) – тест.	1
33	Совершенствование тактике нападения и защиты. Нападающий удар в тройках через сетку. Пресс, отжимания, подтягивание. Игра волейбол.	1
34	Пресс из положения лена на спине за 1 минуту (кол-во раз); подтягивание на высокой перекладине (юн.), на низкой перекладине (дев.) (кол-во раз); отжимание от пола (кол-во раз)– тест. Полугодовая контрольная работа.	1
Раздел 1. Инструктаж по технике безопасности. Теория.		1
35	Техника безопасности во время занятий спортивными и подвижными играми. Руководствоваться правилами профилактики травматизма. Теоретические задания на четверть.	1
Раздел IV. Волейбол.		4
36	Закрепление техники выполнения нижняя (верхняя) прямая подача. Нападающий удара при встречных передачах. Игра волейбол.	1
37	Совершенствование техники выполнения нижняя (верхняя) прямая подача, прием мяча. Нападающий удара при встречных передачах. Прием мяча снизу в группах. Игра волейбол.	1
38	Совершенствование техники выполнения нижняя (верхняя) прямая подача, прием мяча. Нападающий удара при встречных передачах. Прием мяча снизу в группах. Игра в нападении через зону. Волейбол.	1
39	Нижняя (верхняя) прямая подача – учет (техника выполнения). Игра волейбол.	1
Раздел V. Баскетбол.		13
40	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Броски в кольцо. Правила игры баскетбол (стритбол). Судейство.	1
41	Техника выполнения броска одной рукой от плеча в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Броски в кольцо. Игра баскетбол (стритбол).	1
42	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2. Техника выполнения броска одной рукой от плеча в прыжке. Броски в кольцо. Игра баскетбол (стритбол).	1
43	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Броски в кольцо. Игра баскетбол (стритбол).	1
44	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Техника выполнения броска одной рукой от плеча в прыжке. Броски в кольцо. Игра баскетбол (стритбол).	1
45	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 3х3, 4х4. Броски в кольцо. Игра баскетбол (стритбол).	1

46	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 3х3, 4х4. Техника выполнения броска одной рукой от плеча в прыжке. Броски в кольцо. Игра баскетбол (стритбол).	1
47	Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Броски с ближних и дальних линий в кольцо. Игра баскетбол (стритбол). Судейство.	1
48	Техника выполнения броска одной рукой от плеча в прыжке (техника выполнения) – учет.	1
49	Тактические действия при защите. Штрафной бросок. Игра баскетбол (стритбол).	1
50	Тактические действия при нападении. Игра баскетбол (стритбол).	1
51	Штрафной бросок. Эстафеты с баскетбольными мячами. Игра баскетбол (стритбол).	1
52	Штрафной бросок (техника выполнения) – учет.	1
Раздел 1. Инструктаж по технике безопасности. Теория.		1
53	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой, спортивными и подвижными играми (зал, улица). Организация и проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями. Виды двигательной деятельности. Теоретические задания на четверть.	1
Раздел II. Легкая атлетика		9
54	Прыжок в высоту с разбега (разбег, отталкивание).	1
55	Закрепление техники прыжка в высоту (полет, приземление).	1
56	Техника бега по пересеченной местности 18 мин. Спортивные игры.	1
57	Кроссовый бег 20 мин. Спортивные игры.	1
58	Бег 3000 м. (юн.); 2000 м (дев.) - в равномерном темпе – учет. Спортивные игры.	1
59	Бег на средние дистанции– 1000м. - учет. Промежуточная аттестация.	1
60	Метание малого мяча на дальность с разбега (м.) – учет.	1
61	Упражнения для развития скоростных качеств. Старт и финиширование на коротких дистанциях; бег 100 метров.	1
62	Эстафетный бег. Упражнения для развития скоростных качеств. Спринтерский бег 100м. – учет.	1
ВПМ - Подвижные игры народов мира.		6
63	ВПМ Закрепление правил, технике передачи и ловли мяча; передвижения по площадке в игре подвижной игры «Тег-регби» (английская игра). Игра по упрощенным правилам.	1
64	ВПМ Совершенствование тактики защиты и нападения , в игре «Тег-регби» (английская игра). Игра по правилам.	1
65	ВПМ Совершенствование тактики командных действий игроков во время игры «Тег-регби». Игра по правилам.	1
66	ВПМ Подвижная игра «Тег-регби» по правилам.	1
67	ВПМ Подвижная игра «Тег-регби» по правилам. Судейство.	1
68	ВПМ Подвижная игра «Тег-регби» по правилам. Судейство.	1

Сокращения:

ВПМ – внутрипредметный модуль

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура. 5-9 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение».

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/>