

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя школа с. Пушкино  
Добринского муниципального района Липецкой области

**Рассмотрена** на МО учителей  
естественно-математического  
цикла

Протокол № 1 от \_\_\_\_\_ 2023г.

**Утверждена** в составе  
общеобразовательной программы  
среднего общего образования  
МБОУ СШ с. Пушкино  
приказом № 191 от 28.08.2023 г.

# **Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура»**

**для 5-9 классов  
на 2023-2024 учебный год**

Составитель:  
Стрельников Виктор Евгеньевич,  
учитель первой  
квалификационной категории

**Пушкино – 2023**

## **Требования к личностным, метапредметным и предметным результатам освоения учебного предмета «Физическая культура»**

В соответствии с ФГОС ООО и ООП ООО МБОУ СШ с. Пушкино данная рабочая программа направлена на достижение системы планируемых результатов освоения ООП ООО, включающей в себя личностные, метапредметные, предметные результаты. В том числе на формирование планируемых результатов освоения междисциплинарных программ «Формирование универсальных учебных действий», «Формирование ИКТ-компетентности», «Основы проектно-исследовательской деятельности», «Стратегии смыслового чтения и работа с текстом».

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

### **Личностные результаты:**

1) Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

### **Метапредметные результаты:**

1) Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) навыки смыслового чтения;

9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ–компетенции);

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

### ***В области познавательной культуры:***

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

***В области нравственной культуры:***

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

***В области трудовой культуры:***

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

***В области эстетической культуры:***

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

***В области коммуникативной культуры:***

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

***В области физической культуры:***

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

### ***В области познавательной культуры:***

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

### ***В области нравственной культуры:***

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

### ***В области трудовой культуры:***

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

### ***В области эстетической культуры:***

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

### ***В области коммуникативной культуры:***

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

### ***В области физической культуры:***

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья, плавание и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

## Планируемые результаты

### Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

*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, принёсших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.*

### Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- 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 учётом 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, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных

действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

### **Физическое совершенствование**

Выпускник научится:

- 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);

- 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 прыжках (в высоту и длину);

- выполнять технику основных способов плавания: кроль на груди и спине, брасс;

- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега, плавания;

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

## **Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

### **Знания о физической культуре**

#### **5 класс**

##### **История физической культуры**

Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

##### **Физическая культура (основные понятия)**

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

##### **Физическая культура человека**

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

#### **6 класс**

## **История физической культуры**

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

### **Физическая культура (основные понятия)**

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

### **Физическая культура человека**

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

## **7 класс**

### **История физической культуры**

Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

### **Физическая культура (основные понятия)**

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

### **Физическая культура человека**

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

## **8 класс**

### **История физической культуры**

Организация и проведение пеших туристических походов

### **Физическая культура (основные понятия)**

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

### **Физическая культура человека**

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

## **9 класс**

### **История физической культуры**

Физическая культура в современном обществе.

### **Физическая культура (основные понятия)**

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

### **Физическая культура человека**

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

## **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

### **5 класс**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

**Подготовка к занятиям физической культурой.**

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

**Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Самонаблюдение и самоконтроль.

### **6 класс**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

**Подготовка к занятиям физической культурой.**

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).



### **Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

#### **7 класс**

### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

#### **Подготовка к занятиям физической культурой.**

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

### **Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Самонаблюдение и самоконтроль.

#### **8 класс**

### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

#### **Подготовка к занятиям физической культурой.**

Планирование занятий физической культурой

### **Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

#### **9 класс**

### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

#### **Подготовка к занятиям физической культурой.**

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

### **Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **Физическое совершенствование**

#### **5-9 классы**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

**Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.**

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

**Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Спортивные игры.** Баскетбол. *Игра по правилам.*

Волейбол. *Игра по правилам.*

Футбол. *Игра по правилам.*

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.  
**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.  
**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.  
**Лёгкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.  
**Баскетбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.  
**Футбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости.

## Содержание программы

### 1. «Знания о физической культуре»

#### История физической культуры.

- Олимпийские игры древности: мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности.
- Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения: возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.
- История зарождения олимпийского движения в России: Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в его становлении и развитии.
- Олимпийское движение в России (СССР): основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР).

#### Физическая культура (основные понятия)

- Физическое развитие человека: понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей.
- Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств: физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств.
- Адаптивная физическая культура: адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья.
- Здоровье и здоровый образ жизни: здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании.

#### Физическая культура человека.

- Режим дня, его основное содержание и правила планирования: режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека.
- Закаливание организма: закаливание организма способами принятия воздушных ванн, купания.
- Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности: влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).
- Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом: оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом.

### 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

#### Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

- Подготовка к занятиям физической культурой: требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).
- Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультурминутки, физкультурпауз (подвижных перемен): составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания.
- Организация досуга средствами физической культуры: организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми.

- Самонаблюдение и самоконтроль: самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки).

- Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью: ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности.

- Оценка техники движений, способы выявления: простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталоном.

### **3. Физическое совершенствование.**

#### **3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

#### **3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;

- *перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;*

- *перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием;*

- передвижение в колонне с изменением длины шага.

Акробатические упражнения и комбинации:

- акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке;

- кувырок назад в упор присев;

- из упора присев перекат назад в стойку на лопатках.

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

- прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине:

- висы согнувшись, висы прогнувшись

Легкая атлетика.

Беговые упражнения:

- бег на короткие дистанции: *от 10 до 15 м;*

- *ускорение с высокого старта; бег с ускорением от 30 до 40 м; скоростной бег до 40 м; на результат 60 м;*

- высокий старт;

- *бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;*

- кроссовый бег; *бег на 1000 м.*

- *варианты челночного бега 3x10 м.*

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- *метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;*

- метание малого мяча *на заданное расстояние*; на дальность;
- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
- *броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.*

#### Спортивные игры.

##### Баскетбол:

- *стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;*
- *остановка двумя шагами и прыжком;*
- *повороты без мяча и с мячом;*
- *комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)*
- *ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;*
- *ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;*
- *передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;*
- *передача мяча одной рукой от плеча на месте;*
- *передача мяча двумя руками с отскоком от пола;*
- *штрафной бросок;*
- *вырывание и выбивание мяча;*
- *игра по правилам.*

##### Волейбол:

- *стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;*
- *ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);*
- *прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;*
- *прием и передача мяча сверху двумя руками;*
- *нижняя прямая подача;*
- *игра по упрощенным правилам мини-волейбола.*

##### Футбол:

- *стойка игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед, ускорения, старты из различных положений;*
- *удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороны стопы;*
- *удары по мячу серединой подъема стопы;*
- *остановка катящегося мяча внутренней стороны стопы;*
- *остановка мяча подошвой*
- *ведение мяча по прямой;*
- *удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель;*
- *комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам;*
- *игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.*

#### Упражнения общеразвивающей направленности.

##### Общефизическая подготовка:

- *физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.*

##### Гимнастика с основами акробатики:

###### *Развитие гибкости*

- *наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;*
- *упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);*

- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.

- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

#### *Развитие координации движений*

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

#### *Развитие силы*

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

#### *Легкая атлетика:*

##### *Развитие выносливости*

- бег с максимальной скоростью в режиме поворотно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

##### *Развитие силы*

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

##### *Развитие быстроты*

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

#### *Баскетбол*

##### *Развитие быстроты*

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);

- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

##### *Развитие выносливости*

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

##### *Развитие координации движений*

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

#### *Футбол*

##### *Развитие быстроты*

- старты из различных положений с последующим ускорением;

- бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу);

- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- прыжки по разметкам на правой (левой) ноге;
- прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие силы*

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

**Тематический план  
при трехразовых занятиях в неделю  
5 – 9 классы**

№ п/п	Наименование тем	Класс					Основные виды учебной деятельности
		5	6	7	8	9	
		Количество часов					
<b>1.</b>	<b>«Знания о физической культуре»</b>	<b>В процессе урока</b>					
	«История физической культуры»	<b>В процессе урока</b>					<b>Определять</b> основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое предназначение каждого из них. <b>Объяснять</b> причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу по физической культуре.
<b>2.</b>	<b>«Физическое совершенствование»</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>68</b>	<b>102</b>	<b>66</b>	
<b>2.1.</b>	<b>«Физкультурно-оздоровительная деятельность»</b>						<b>Выполнять</b> упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий
<b>2.2.</b>	<b>«Спортивно-оздоровительная деятельность общеразвивающей направленностью»</b>						

	«Гимнастика с основами акробатики»	16	10	10	18	14	<b>Знать и различать</b> строевые команды, четко выполнять строевые команды. <b>Описывать</b> технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений
	«Легкая атлетика»	25	15	19	27	19	<b>Описывать</b> технику выполнения беговых, прыжковых упражнений, технику метания малого мяча, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.
	«Плавание»	-	-	3	6	-	
	«Спортивные игры»	43	32	23	34	18	
	- баскетбол	15	9	8	17	8	<b>Организовывать</b> совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. <b>Описывать</b> технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
	- волейбол	22	19	11	17	10	<b>Организовывать</b> совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. <b>Описывать</b> технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
	- футбол	6	4	4	-	-	<b>Организовывать</b> совместные занятия футболом со сверстниками, осуществлять

							судейство игры. <b>Описывать</b> технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
	«Лыжная подготовка»	18	11	13	17	15	
2.3.	«Упражнения общеразвивающей направленности»	<b>В процессе урока</b>					<b>Организовывать</b> совместные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.

### Календарно – тематическое планирование по физической культуре 9 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Дата проведения урока	Фактическая дата проведения	Комментарий учителя
<b>Легкая атлетика (10 ч)</b>				
1	Вводный инструктаж по охране труда. Низкий старт и стартовый разгон.	02.09		
2	Первая медицинская помощь при ушибах, ссадинах, вывихах. Обучение технике эстафетного бега с передачей палочки.	06.09		
3	Совершенствование техники низкого старта и стартовый разгон. Техника эстафетного бега.	09.09		
4	Низкий старт с преследованием. Совершенствование эстафетного бега. Прыжок в длину с места на результат.	13.09		
5	Техник прыжка в длину с разбега. Бег на 60м на результат. Техника передачи эстафеты.	16.09		
6	Прыжок в длину с разбега. Техника метания мяча с разбега в 4 – 5 шагов. Медленный бег 7мин.	20.09		
7	Совершенствование техники прыжка в длину и метание мяча с разбега. Учёт техники передачи эстафеты.	23.09		
8	Прыжковые упражнения. Совершенствование техники метания	27.09		



	мяча на дальность. Бег в медленном темпе.			
9	Учёт техники метания мяча на дальность. Медленный бег 10 мин.	30.09		
10	Техника прыжка в длину с разбега. Бег в медленном темпе 11 мин с ускорениями.	04.10		
<b>Баскетбол (8 ч)</b>				
11	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника; с изменением направления движения и скорости.	07.10		
12	Обучение передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	11.10		
13	Обучение технике броска одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	14.10		
14	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2 на одну корзину.	18.10		
15	Обучение технике взаимодействия 3х игроков.	21.10		
16	Обучение технике штрафного броска. Повторение техники ловли, передачи, бросков.	25.10		
17	Повторение техники взаимодействия игроков в нападении и защите через «заслон».	28.10		
18	Учебная игра.	08.11		
<b>Гимнастика с элементами акробатики (14 ч)</b>				
19	Повторение техники кувырка вперед и назад. Строевые упражнения.	11.11		
20	Обучение акробатическим упражнениям: м.- кувырок вперёд с трёх шагов разбега, д.- равновесие на одной; выпад вперёд.	15.11		
21	Обучение технике лазания по канату в три приема.	18.11		
22	Обучение технике кувырка назад в стойку ноги врозь, длинный кувырок (Ю); два кувырка вперед слитно (Д).	22.11		
23	Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев (Ю); из упора на н\ж опускание вперед в вис присев (Д).	25.11		
24	Обучение технике стойки на голове и руках (Ю); мост и поворот в упор стоя на одном колене (Д). Смотр физической подготовленности.	29.11		
25	Лазанье по канату.	02.12		
26	Обучение подъему махом назад в сед ноги врозь (Ю); из виса присев на н\ж	06.12		

	махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой о в\ж (Д).			
27	Обучение акробатическим упражнениям. Тест на гибкость.	09.12		
28	Повторение акробатических упражнений.	13.12		
29	Обучение технике опорного прыжка: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90° (Д).	16.12		
30	Лазание по канату изученным способом. Игры на внимание.	20.12		
31	Учёт техники длинного кувырка вперёд, кувырка назад.	23.12		
32	Подтягивание, поднимание туловища на результат. Строевые упражнения.	27.12		
<b>Лыжная подготовка (15 ч)</b>				
33	Техника безопасности во время занятий лыжным спортом. Оказание первой помощи при обморожениях. Применение лыжных мазей.	10.01		
34	Повторение техники скользящего шага без палок и с палками.	13.01		
35	Обучение технике попеременного двушажного хода.	17.01		
36	Обучение технике одновременного одношажного хода (стартовый вариант).	20.01		
37	Обучение технике конькового хода. Подъем «полу елочкой».	24.01		
38	Торможение и поворот упором. Прохождение дистанция 5 км.	27.01		
39	Закрепление техники конькового хода. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	31.01		
40	Совершенствование техники одновременных ходов, попеременного двушажного хода.	03.02		
41	Совершенствование техники конькового хода. Спуски и повороты.	07.02		
42	Прохождение дистанции до 5км Торможение и поворот упором .	10.02		
43	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) на технику.	14.02		
44	Попеременный двушажный ход на технику. Повторение техники спусков и подъёмов.	17.02		
45	Совершенствование техники конькового хода. Эстафеты.	21.02		
46	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы на технику. Гонка преследования.	24.02		
47	Переход с хода на ход. Прохождение	28.02		

	дистанции до 4,5км.			
<b>Волейбол (10 ч)</b>				
48	Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху.	03.03		
49	Обучение технике приёма мяча двумя руками снизу.	07.03		
50	Закрепление техники приём мяча двумя руками снизу. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху.	10.03		
51	Обучение технике нижней прямой подачи мяча. Совершенствование техники передач мяча.	14.03		
52	Закрепление техники прямой нижней подачи мяча. Совершенствование техники приёма мяча снизу.	17.03		
53	Совершенствование техники пройденных элементов волейбола. Тренировка в подтягивании.	21.03		
54	Повторение элементов волейбола, игра: «Мяч в воздухе»,	24.03		
55	Тренировка в подтягивании, игра «Картошка».	04.04		
56	Игры с элементами волейбола.	07.04		
57	Повторение техники верхней и нижней передачи. Учебная игра в волейбол.	11.04		
<b>Легкая атлетика (9 ч)</b>				
58	Бег в равномерном темпе до 6 минут.	14.04		
59	Повторение техники бега на 30 м, 100м. Медленный бег 6мин.	18.04		
60	Обучение технике прыжка в длину с разбега в 15-20 шагов. Бег 30 м, 60 м на результат.	21.04		
61	Закрепление техники прыжка в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7мин.	25.04		
62	Повторение техники метания мяча на дальность с 4-5 шагов. Кроссовая подготовка.	28.04		
63	Совершенствование техники метания мяча на дальность с 4-5 шагов разбега.	02.05		
64	Бег 2000 м (ю); 1500м (д).	05.05		
65	Повторение техники эстафетного бега. Кроссовая подготовка.	12.05		
66	Смотр физической подготовленности. Подведение итогов за год.	16.05		