

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лицей «Сигма»

«Рассмотрено и Принято»
Педагогическим советом МБОУ «Лицей «Сигма»
Протокол № 10
от 27 августа 2021 г.

«Утверждаю»
Директор МБОУ «Лицей «Сигма»
Карбышев В.Г.
Приказ № 05-01/140
от 27 августа 2021 г.



Рабочая программа

Физическая культура

наименование учебного предмета, курса

базовый уровень

на 2021 - 2022 учебный год

Классы: 9 "а", "б", "в", "г"

Составитель: Пестрецов Виктор Михайлович,
учитель физической культуры

Барнаул 2021

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа разработана в соответствии с авторской программой Физическая культура В. И. Ляха Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха М.: Просвещение, 2014. - 4-е изд .

Курс "Физическая культура" изучается с 5 по 9 класс из расчета 3 часа в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета "Физическая культура" был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889. В приказе было указано: "Третий час учебного предмета "Физическая культура" использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания".

Программа для 9 класса рассчитана на 102 часа при трехразовых занятиях в неделю. Начиная с 8 класса, в содержание программного материала включены элементы единоборств. Темы раздела 1 "Основы знаний" изучаются на протяжении курса 5-9 кл.

Используемые при реализации рабочей программы формы и методы обучения и воспитания обеспечивают высокое качество образования.

При выборе содержания и методов проведения урока необходимо в большей мере, чем в младшем школьном возрасте, учитывать половые особенности занимающихся. При соответствующих условиях целесообразно объединять параллельные классы для раздельного обучения мальчиков и девочек.

В подростковом возрасте усиливается значимость обучения учащихся знаниям по физической культуре, формы передачи которых на уроке зависят от содержания самих занятий, этапа обучения, условий проведения занятий и других факторов. Наиболее целесообразно сообщение знаний увязывать с освоением и совершенствованием конкретных двигательных действий, развитием двигательных способностей, формированием умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Однако знания становятся руководством к действию лишь при двух условиях: во-первых, при объективном отражении закономерностей изучаемых двигательных действий и, во-вторых, если они органично включены в разнообразную деятельность учащихся. Знания надо сообщать таким образом, чтобы этот процесс не влиял на двигательную активность учащихся. Одним из возможных методических требований к сообщению знаний является реализация в практике меж предметных связей с другими общеобразовательными предметами (физикой, биологией, химией, математикой, историей и др.). При передаче знаний в подростковом возрасте очень важно опираться на методы активной учебно-познавательной деятельности (проблемное и программированное обучение, элементы исследования, самостоятельная работа, задания по самоконтролю, взаимоанализ действий партнера и др.). Усвоение знаний учениками надо контролировать на основе наблюдения, устного и письменного

опроса, специальных заданий по применению знаний на практике.

Специфические методы физического воспитания, с помощью которых решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств: методы строго регламентированного упражнения (метод целостно-конструктивного упражнения; расчлененно-конструктивный; сопряженного воздействия; строгой регламентации; стандартного упражнения; стандартно-непрерывного упражнения; стандартно-интервального упражнения; переменного упражнения; круговой); игровой метод (использование упражнений в игровой форме); соревновательный метод.

Общепедагогические методы обучения. Применение общепедагогических методов зависит от содержания учебного материала, дидактических целей, функций, подготовки занимающихся, особенностей личности, наличия материально-технической базы, возможностей ее использования.

К словесным методам относятся: дидактический рассказ; описание; объяснение; беседа; разбор; инструктирование; комментарии и замечания; распоряжения, команды, указания.

Методы обеспечения наглядности: метод непосредственной наглядности (показ упражнений преподавателем или по его заданию одним из занимающихся); методы направленного прочувствования двигательного действия; методы опосредованной наглядности (демонстрация учебных видеофильмов, кинопрограмм двигательных действий, рисунков, схем и др.); методы срочной информации.

ЛИЧНОСТНОЕ, ПРЕДМЕТНЫЕ И МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 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;

- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 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;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- 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;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 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;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Метапредметные результаты.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного

ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

•

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий

физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:
- — в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
- — в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
- — в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, скакалка,), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
- — в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);
- — в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;

овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

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

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания 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 самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

СОДЕРЖАНИЕ

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.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Планирование занятий физической подготовкой.

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

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 упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование.

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. Лыжные гонки. Передвижения на лыжах. 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.

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты. Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| № | Наименование разделов | Все | Из них | Основные виды деятельности |
|----------|------------------------------|------------|---------------|-----------------------------------|
|----------|------------------------------|------------|---------------|-----------------------------------|

| уро ка | и тем | го ча сов | Тео рет и чес кие заня тия | Прак ти чески е заня тия, экску рсии | Кон т рол ьны е заня тия | учащихся |
|----------------|---|-----------------|--|---|--|--|
| | Легкая атлетика | 12 | | 12 | | |
| 1. | Основы знаний , инструктаж по технике безопасности. Низкий старт до 30 м . | 1 | 1 | | | -Знать требования инструкций. -Ознакомление учащихся с основными задачами и содержанием учебной работы на год Развитие скоростных способностей. |
| 2-3 | Техника спринтерского бега. Низкий старт до 30 м . | 2 | 1 | 1 | | -Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции. -Бег с ускорением (70 – 80 м) с максимальной скоростью. Старты из разных И. П. Максимально быстрый бег (сериями по 15 – 20 с.). Развитие скоростных способностей. |
| 4 | Техника спринтерского бега. Низкий старт. Бег 60м | 1 | 1 | | | -Уметь финишировать. - Низкий старт и скоростной бег до 70м(2 серии). |
| 5 | Бег 60 м на результат. | 1 | 1 | | | -Уметь финишировать. -Бег 60 метров на результат. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. |
| 6 | Бег на 2000 м | 1 | | 1 | | Уметь выбирать индивидуальный режим физической нагрузки в беге на 2000м |
| Метание | | | | | | |
| 7 | Техника метания мяча на дальность. | 1 | 1 | | | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. - ОРУ с теннисным мячом |

| | | | | | | |
|---------------|--|---|---|---|--|---|
| | | | | | | комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Метание на заданное расстояние. Метание на дальность в коридоре 4 метра |
| 8 | Метание мяча на дальность. | 1 | 1 | | | Уметь демонстрировать финальное усилие. - Метание теннисного мяча с 6 – 8 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 8 – 10 м. Метание мяча на дальность |
| 9 | Метание мяча на дальность с разбега на результат | 1 | | 1 | | Уметь демонстрировать технику в целом. - Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с разбега на дальность на результат |
| Прыжки | | | | | | |
| 10 | Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. | 1 | 1 | | | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. -Прыжок через 2 или 4 шага(серийное выполнение отталкивания). Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед |
| 11 | Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. | 1 | 1 | | | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину. - Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Прыжки в длину с 11– 13 шагов разбега |
| 12 | Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега на результат | 1 | | 1 | | Уметь демонстрировать физические кондиции - Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий - перешагиванием и прыжком в шаг |

| | Футбол | 7 | | 7 | | |
|----|--|---|---|---|--|---|
| 13 | Техника безопасности. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. | 1 | 1 | | | Уметь описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий. Соблюдать правила безопасности. |
| 14 | Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. | 1 | 1 | | | Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Соблюдать правила безопасности. |
| 15 | Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча. | 1 | | 1 | | Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Соблюдать правила безопасности. |
| 16 | Совершенствование техники ведения мяча | 1 | 1 | | | Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Соблюдать правила безопасности |
| 17 | Совершенствование техники ударов по воротам | 1 | 1 | | | Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Соблюдать правила безопасности |
| 18 | Совершенствование техники владения мячом | 1 | | 1 | | Уметь варьировать техникой освоенных игровых действий и приёмов в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. |
| 19 | Совершенствование тактики игры | 1 | 1 | | | Уметь варьировать техникой освоенных игровых действий и приёмов в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. |

| | Баскетбол | 8 | | 8 | | |
|----|---|---|---|---|--|--|
| 20 | Техника безопасности. Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. | 1 | 1 | | | Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности. |
| 21 | Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча | 1 | | 1 | | Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности. |
| 22 | Дальнейшее закрепление техники ведения мяча | 1 | 1 | | | Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности. |
| 23 | Основные правила проведения соревнований. Броски одной и двумя руками в прыжке | 1 | 1 | | | Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности. |
| 24 | Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата | 1 | | 1 | | Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности. |
| 25 | Совершенствование техники владения мячом и развитие координационных способностей. | 1 | 1 | | | Уметь моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать ею в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. |
| 26 | Совершенствование техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей. | 1 | 1 | | | Уметь моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать ею в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. |

| | | | | | | |
|----|--|-----------|---|-----------|--|---|
| 27 | Игра по упрощённым правилам баскетбола | 1 | | 1 | | Уметь организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры |
| | Гимнастика с элементами акробатики | 12 | | 12 | | |
| 28 | Техника безопасности. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. | 1 | 1 | | | Излагать правила ТБ. Выполнять перестроение -Усвоение вводного инструктажа по технике безопасности. ОРУ. - ОРУ на месте. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для правильной осанки. Строевые упражнения. Уметь описывать технику данных упражнений и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. |
| 29 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении | 1 | 1 | | | |
| 30 | М. Подъём переворотом в упор махом и силой Д. Вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю: переход в упор на нижнюю жердь | 1 | | 1 | | |
| 31 | М. подтягивание в вися. Д. подтягивание из виса лёжа | 1 | 1 | | | |
| 32 | М. подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесом вне | 1 | 1 | | | |
| 33 | Д. из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев: из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь | 1 | | 1 | | Выполнять висы и упоры. -ОРУ комплекс с гимнастическими палками. |
| 34 | Д. Прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см)М.прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115 | 1 | 1 | | | Уметь выполнять прыжок |

| | | | | | | |
|----|---|----------|---|----------|--|--|
| | см) | | | | | |
| 35 | Д. Прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см)М.прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см). | 1 | 1 | | | |
| 36 | Д. Прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см М.прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см).. | 1 | | 1 | | - Сдача техники прыжка через козла, согнув ноги - М и боком (конь в ширину) - Д |
| 37 | М. Из упора присев силой стойка на голове и руках Д. Равновесие на одной ; выпад вперёд: кувырок вперёд | 1 | 1 | | | Уметь описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений |
| 38 | М. Длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега Д. Длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега | 1 | 1 | | | Уметь описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений |
| 39 | Совершенствование координационных способностей | 1 | | 1 | | Уметь использовать гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей |
| | Волейбол | 9 | | 9 | | |
| 40 | Инструктаж по ТБ Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек | 1 | 1 | | | Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых приёмов и действий, соблюдая правила безопасности. Уметь организовать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. |
| 41 | Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку | 1 | 1 | | | Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых приёмов и действий, |

| | | | | | | |
|----|--|---|---|---|--|--|
| | | | | | | соблюдая правила безопасности. |
| 42 | Передача мяча сверху, стоя спиной к цели | 1 | | 1 | | Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых приёмов и действий, соблюдая правила безопасности. |
| 43 | Приём мяча отражённого сеткой | 1 | 1 | | | Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых приёмов и действий, соблюдая правила безопасности. |
| 44 | Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки | 1 | 1 | | | Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых приёмов и действий, соблюдая правила безопасности. |
| 45 | Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. | 1 | | 1 | | Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых приёмов и действий, соблюдая правила безопасности. |
| 46 | Прямой нападающий удар при встречных передачах | 1 | 1 | | | Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых приёмов и действий, соблюдая правила безопасности. |
| 47 | Совершенствование координационных способностей | 1 | 1 | | | Уметь моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать ею в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| 48 | Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в | 1 | | 1 | | Уметь моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать ею в |

| | | | | | | |
|----|--|----------|--|----------|--|--|
| | нападении в зоне 3 | | | | | зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| | Гимнастика с элементами акробатики | 9 | | 9 | | |
| 49 | М. Подъём переворотом в упор махом и силой Д. Вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю: переход в упор на нижнюю жердь | 1 | | 1 | | Уметь описывать технику данных упражнений и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. |
| 50 | М. Подтягивание в висе. Д. Подтягивание из виса лёжа | 1 | | 1 | | |
| 51 | Прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. | 1 | | 1 | | Уметь прыгать со скакалкой и выполнять броски набивного мяча - Броски набивного мяча на дальность, прыжки со скакалкой (кол-во раз за 1 мин.) |
| 52 | Совершенствование координационных способностей | 1 | | 1 | | Уметь выполнять гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей |
| 53 | Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости | 1 | | 1 | | Уметь использовать данные способности для развития силовых способностей и силовой выносливости Уметь использовать упражнения для развития скоростно-силовых способностей. |
| 54 | Совершенствование скоростно-силовых способностей | 1 | | 1 | | |
| 55 | Упражнение на гибкость | 1 | | 1 | | Уметь использовать данные упражнения для развития гибкости |
| 56 | Поднимание туловища за 30 сек | 1 | | 1 | | Уметь описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические |

| | | | | | | |
|-------|---|-----------|--|-----------|--|--|
| 57 | Акробатические упражнения | 1 | | 1 | | комбинации из числа разученных упражнений |
| | Лыжная подготовка | 18 | | 18 | | |
| 58-59 | Техника безопасности. Попеременный четырёхшажный ход | 2 | | 2 | | Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения лыжных ходов, соблюдая правила безопасности |
| 60 | Попеременный четырёхшажный ход | 1 | | 1 | | Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения лыжных ходов, соблюдая правила безопасности |
| 61-62 | Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции до 5 км | 2 | | 2 | | Уметь моделировать технику освоенных лыжных ходов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. |
| 63 | Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Преодоление контруклона. | 1 | | 1 | | |
| 64-65 | Одновременный двухшажный ход. Дистанция до 5 км | 2 | | 2 | | Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах |
| 66 | Применение лыжных мазей. Преодоление контруклона. | 1 | | 1 | | Уметь применять изученные упражнения при организации самостоятельных упражнений |
| 67-68 | Переход с попеременных шагов на одновременные. Эстафета с преодолением препятствий | 2 | | 2 | | Уметь моделировать технику освоенных лыжных ходов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. |

| | | | | | | |
|-------|---|----------|--|----------|--|---|
| 69 | Коньковый ход | 1 | | 1 | | Выполнять технику конькового хода |
| 70-71 | Совершенствование попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции до 5 км | 2 | | 2 | | Уметь моделировать технику освоенных лыжных ходов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий |
| 72 | Совершенствование одновременного одношажного хода | 1 | | 1 | | Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения лыжных ходов, соблюдая правила безопасности |
| 73-74 | Контроль прохождения дистанции 2 км Эстафета с преодолением препятствий. | 2 | | 2 | | Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах и распределять силы по дистанции |
| 75 | Прохождение дистанции до 5 км | 1 | | 1 | | Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах |
| 76 | Элементы единоборств | 6 | | 6 | | |
| 76 | Техника безопасности на уроках борьбы. Стойки и передвижения в стойке | 1 | | 1 | | Уметь описывать технику выполнения приёмов в единоборствах |
| 77 | Борьба за предмет. Игра "Часовые и разведчики" | 1 | | 1 | | Уметь применять упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей |
| 78 | Упражнения по овладению приёмами страховки. | 1 | | 1 | | |
| 79 | Приёмы борьбы за выгодное положение. Подвижная игра "Выталкивание из круга" | 1 | | 1 | | Уметь применять освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей |
| 80 | Влияние занятий единоборствами на | | | 1 | | Уметь применять освоенные упражнения и подвижные игры для |

| | | | | | | |
|----|--|----------|--|----------|--|---|
| | организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Подвижная игра "Перетягивание в парах" | 1 | | | | развития координационных способностей |
| 81 | Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. | 1 | | 1 | | |
| | Гандбол | 8 | | 8 | | |
| 82 | Техника безопасности. Совершенствование передвижений, остановок, поворотов и стоек. | 1 | | 1 | | Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности. |
| 83 | Совершенствование техники ловли и передач мяча | 1 | | 1 | | |
| 84 | Совершенствование техники движений. | 1 | | 1 | | Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности. |
| 85 | Совершенствование техники бросков мяча. Бросок мяча из опорного положения с отклонением туловища. | 1 | | 1 | | Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности. |
| 86 | Совершенствование индивидуальной техники защиты. | 1 | | 1 | | Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности. |
| 87 | Совершенствование техники перемещений, владение мячом и развитие кондиционных и координационных | 1 | | 1 | | Уметь моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать ею в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой |

| | | | | | | |
|----|---|-----------|---|-----------|--|---|
| | способностей. | | | | | деятельности |
| 88 | Совершенствование тактики игры. Взаимодействие вратаря с защитником. Взаимодействие трёх игроков. | 1 | | 1 | | Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности. |
| 89 | Игра по упрощённым правилам гандбола. Совершенствование навыков игры и психомоторных способностей. | 1 | | 1 | | Уметь определять степень утомления организма во время игровой деятельности. Использовать игровые действия с ручным мячом для комплексного развития физических способностей. |
| | Лёгкая атлетика | 13 | | 13 | | |
| 90 | Техника безопасности. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1) с расстояния (юноши - до 18 м, девушки - 12-14 м) | 1 | 1 | | | Уметь применять метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдать правила безопасности |
| 91 | Бросок набивного мяча (юноши - 3 кг, девушки - 2 кг) двумя руками из различных и.п. с места и с двух - четырёх шагов вперёд - вверх | 1 | | 1 | | Уметь применять метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдать правила безопасности |
| 92 | Совершенствование прыжка в высоту с 7 - 9 шагов разбега. | 1 | | 1 | | Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности |
| 93 | Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. | 1 | | 1 | | Уметь применять беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, |

| | | | | | | |
|-----|---|---|--|---|--|---|
| | | | | | | контролировать её по частоте сердечных сокращений. |
| 94 | Метание теннисного мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов. | 1 | | 1 | | Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдать правила безопасности |
| 95 | Метание теннисного мяча на дальность. | 1 | | 1 | | Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдать правила безопасности |
| 96 | Бег 100 м на результат | 1 | | 1 | | Уметь применять беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений. |
| 97 | Дальнейшее обучение прыжка в длину с разбега | 1 | | 1 | | Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности |
| 98 | Прыжок в длину с разбега на результат | 1 | | 1 | | Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности |
| 99 | Бег 60 м на результат | 1 | | 1 | | Уметь применять беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений. |
| 100 | Бег 2000 м на результат | | | | | Уметь применять беговые упражнения для развития |

| | | | | | |
|---------------|------------------------|------------|--|------------|---|
| | | | | | соответствующих физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений. |
| 101 | Челночный бег 3x10 м | 1 | | 1 | Уметь применять беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений. |
| 102 | Прыжок в длину с места | 1 | | 1 | Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности |
| ИТОГО: | | 102 | | 102 | |

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для учащихся

1. Учебник «Физическая культура. 5-7 классы», под общ.ред. М. Я. Виленского (М.: Просвещение, 2012);

Для учителя

1. Авторская программа учебного предмета. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5—9 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. — 4-е изд. — М. : Просвещение, 2014. 104 с.;
2. Учебник «Физическая культура. 5-7 классы», под общ.ред. М. Я. Виленского (М.: Просвещение, 2012);
3. Физическая культура. Методические рекомендации. 5-7 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / М.Я. виленский, В.Т. Чичикин, Т.Ю. Торочкова - М.: Просвещение, 2014
4. Лях В.И. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы : пособие для учителей общеобразоват. организаций / В.И. Лях. - 3-е изд., перераб. и доп. - М. :

Просвещение, 2014. - 208с.

**ЛИСТ ФИКСИРОВАНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ В РАБОЧЕЙ
ПРОГРАММЕ**

| Дата внесения изменений | Содержание | Реквизиты документа(№ приказа, дата) | Подпись лица, внесшего запись |
|----------------------------|------------|--|-------------------------------------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |

