

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования и молодежной политики Свердловской области  
Департамент образования Администрации города Екатеринбурга  
МБОУ СОШ № 84

Приложение к Основной образовательной программе основного  
общего образования МБОУ СОШ №84 (обновл. ФГОС ООО 2021)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебного предмета «Физическая культура»**  
для обучающихся 5-9 классов

Принято на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 1  
от «30 » августа 2023 г.

Учитель: Залазинская О.В., 1КК

г.Екатеринбург, 2023г.

## Аннотация к рабочей программе по курсу «Физическая культура»

Рабочая программа по физической культуре 5-9 классов составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта общего образования, Примерной программы основного общего образования по физической культуре, в соответствии с учебным планом МБОУ СОШ №84 и образовательной программой школы.

**Общей целью образования в области физической культуры** является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

**Задачи** физического воспитания учащихся **5-9 классов** направлены на:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время.

### ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

В рабочей программе по физической культуре двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Первая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование

их в разнообразных формах активного отдыха и досуга. В первом разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» даются сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности. Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, адресованные учащимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья (приобретенные или хронические заболевания). В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» дается перечень способов по самостоятельной организации и проведению оздоровительных форм занятий физической культурой, приемов контроля и регулирования физических нагрузок, самомассажа и гигиенических процедур.

Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность» соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. В первом разделе «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности» приводятся сведения по истории развития Древних и Современных Олимпийских Игр, раскрываются основные понятия спортивной тренировки (нагрузка, физические качества, техника двигательных действий), даются представления об общей и специальной физической подготовке и формах их организации. Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивной направленностью», приводятся физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта, имеющих относительно выраженное прикладное значение и вызывающих определенный интерес у учащихся. В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности» раскрываются способы деятельности, необходимые и достаточные для организации и проведения самостоятельных занятий спортивной подготовкой.

## **МЕСТО КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

В соответствии с УП МБОУ СОШ № 84 на преподавание учебного предмета «Физическая культура» в 5-9-х классах отводится 338 за уровень: в 5-8 классах по 68 часов (2 урока в неделю), в 9 классе – 66 (2 урока в неделю).

## ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность.** *Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности.*

Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Туристические походы как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения пеших туристических походов.

Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания, направленно воздействующих на формирование культуры тела, культуры движений, развитие систем организма.

Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

*Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления).*

Правила ведение дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

### ***Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью.***

Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики.

Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.).

Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения).

Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелезания, передвижения в висе и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре.

### ***Способы физкультурно-оздоровительной деятельности.***

Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности).

Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

*Проведение утренней зарядки и физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.*

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

#### ***Знания о спортивно-оздоровительной деятельности.***

История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов.

Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки.

Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека.

Основы обучения движениям и контроль за техникой их выполнения.

Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека, основы развития и тестирования.

Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере одного из видов спорта), соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи.

*Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.* Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта)

***Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью.*** *Акробатические упражнения и комбинации* - девушки: кувырок вперед (назад) в группировке, вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180\*; стойка на лопатках, перекаат вперед в упор присев; юноши: кувырок вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180\*, кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением; кувырок через плечо из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок вперед в стойку на лопатках, перекаат вперед в упор присев; стойка на голове и руках силой из упора присев.

Опорные прыжки – девушки: прыжок через гимнастического козла ноги в стороны; юноши: прыжок через гимнастического козла, согнув ноги; прыжок боком с поворотом на 90\*. Лазание по канату – юноши: способом в три приема; способом в два приема.

Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Гимнастическое бревно - девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны; передвижения приставными шагами (левым и правым боком); танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; стилизованные прыжки на месте и с продвижениями вперед; равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат; соскоки (прогнувшись толчком ног из стойки поперек; прогибаясь с короткого разбега толчком одной и махом другой).

Гимнастическая перекладина (низкая) - юноши: из вися стоя прыжком упор, перемах левой (правой) вперед, назад, опускание в вис лежа на согнутых руках; из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись; вис завесом коленом, опускание в упор присев через стойку на руках.

Гимнастическая перекладина (высокая) - юноши: из размахивания подъем разгибом (ёиз вися, подъем силой), в упоре перемахом левой (правой) ногой вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись.

Гимнастические брусья (параллельные) - юноши: наскок в упор, хождение на руках и размахивания в упоре, соскок (махом вперед) углом с опорой о жердь; наскок в упор, передвижение в упоре прыжками, соскок махом назад с опорой о жердь; махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; прыжком подъем в упор, махом вперед сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемахом вовнутрь, соскок махом вперед.

Гимнастические брусья (разной высоты) - девушки: наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом на 90° с опорой о жердь; махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь; из виса присев на нижней жерди толчком двумя подъем в упор на верхнюю жердь; из виса стоя на нижней жерди лицом к верхней махом одной и толчком другой вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь, махом одной и толчком другой переворот в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом на 90° (вправо, влево) с опорой о жердь.

*Упражнения лыжной подготовки.* Передвижение лыжными ходами (попеременным двухшажным; одновременным безшажным; одновременным двухшажным). Повороты на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении («переступанием»), при спусках («упором», «полуплугом»). Подъемы («полуелочкой»; «елочкой») и торможение («плугом»; «упором»), спуски в низкой и основной стойке (по прямой и наискось). Преодоление небольшого трамплина на отлогом склоне.

*Легкоатлетические упражнения.* Старты (высокий, с опорой на одну руку; низкий) с последующим ускорением. Спортивная ходьба. Бег («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»).

Прыжки (в длину с разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись»; в высоту с разбега способом «перешагивание»).

Метания малого мяча: на дальность с разбега, из положения сидя, стоя на колене, лежа на спине; по неподвижной и подвижной мишени с места и разбега.

*Спортивные игры.* Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.

Мини-футбол (футбол): специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча); остановка катящегося мяча; приземление летящего мяча; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

*Развитие физических качеств.* Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты. Специализированные полосы препятствий.

***Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).***

**Способы спортивно-оздоровительной деятельности.** Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из видов спорта).

Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий (на примере одного из видов спорта). Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из видов спорта в качестве судьи или помощника судьи).

## **ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ ОСНОВНОЙ ШКОЛЫ:**

Требования к уровню подготовки выпускников направлены на реализацию личностно-ориентированного, деятельностного и практико-ориентированного подходов и задаются по трем базовым основаниям: «Знать/понимать», «Уметь» и «Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни».

*В результате освоения физической культуры выпускник основной школы должен:*

**Знать/понимать:**

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

**уметь:**

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации),
- технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств,
- адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью,
- контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

**Общеучебные умения, навыки и способы деятельности.**

Программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования являются:

***В познавательной деятельности:***

- использование наблюдений, измерений и моделирования;
- комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения;
- исследование несложных практических ситуаций.

***В информационно-коммуникативной деятельности:***

- умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге;
- умение составлять планы и конспекты;
- умение использовать знаковые системы (таблицы, схемы и т.п.).

***В рефлексивной деятельности:***







- самостоятельная организация учебной деятельности;
- владение навыками контроля и оценки своей деятельности;
- соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни;
- владение умениями совместной деятельности.








## Нормы ГТО для школьников

### ЧЕТВЕРТАЯ СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 12 до 13 лет включительно)







№п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки умения
		Мальчики			Девочки			
								
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>								
1.	Бег на 30 м (с)	5,8	5,4	5,0	6,1	5,7	5,2	<b>Скоростные возможности</b>
	Бег на 60 м (с)	11,1	10,2	9,4	11,5	10,7	9,9	
2.	Бег на 1500 м (мин, с)	8:30	7:55	6:40	9:10	8:15	7:03	<b>Выносливость</b>
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	14:30	13:35	12:15	15:20	14:20	13:10	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	18:55	17:05	15:45	21:30	19:40	17:15	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	5	8	-	-	-	<b>Сила</b>
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	10	16	24	8	12	18	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	18	29	6	9	15	
		<b>Нормативы</b>						Ф И З И С

№п/п	Наименование испытания (теста)	Мальчики			Девочки			
								
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13	Гибкость
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,2	8,5	7,7	9,6	8,9	8,0	Координационные способности
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>								
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	147	162	183	132	147	167	Скоростно-силовые
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	31	37	47	27	31	41	
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	23	27	34	15	19	23	Прикладные навыки
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:33	1:18	0:58	1:38	1:23	1:03	
	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м из пневматической винтовки с открытым прицелом (очки)	9	15	20	9	15	20	
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия» (очки)	10	20	25	10	20	25	
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 5 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7	

Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6	
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6	

## ПЯТАЯ СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 14 до 15 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прик- ладные навыки умения
		Юноши			Девушки			
								
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>								
1.	Бег на 30 м (с)	5,4	5,0	4,6	5,7	5,3	4,9	<b>Скоростные возможности</b>
	Бег на 60 м (с)	9,7	9,1	8,1	10,8	10,2	9,5	
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	10:10	9:27	8:00	12:40	11:27	9:55	<b>Выносливость</b>
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	19:15	17:15	16:05	22:55	20:25	19:05	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)(мин, с)	16:55	15:45	14:10	19:55	18:05	16:40	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	9	13	-	-	-	<b>Сила</b>
	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см (количество раз)	12	18	25	9	13	19	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(количество раз)	19	25	37	7	11	16	

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прик- ладные навыки умения
		Юноши			Девушки			
								
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье(от уровня скамьи - см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15	<b>Гибкость</b>
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	8,2	7,7	7,1	9,1	8,7	7,9	Координа- ционные способности
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>								
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	167	193	218	148	162	183	Скоростно- силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	34	40	50	31	35	44	
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	41	19	21	27	Прикладные навыки
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:27	1:13	0:54	1:32	1:18	1:01	
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25	
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30	
	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30	
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 10 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7	

Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6	
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6	

## КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ.

**Оценка успеваемости** по физической культуре в 5-9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельности, выполнение учебных нормативов. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты.

Отметка по физической культуре основывается на общих педагогических принципах и положениях, однако имеет свою специфику. Она в большей степени должна отвечать индивидуальности каждого школьника.

### **Итоговая отметка складывается из трех компонентов:**

- степени овладения техникой двигательного действия;
- уровня выполнения количественных показателей (результатов);
- уровня знаний теоретического материала программы.

С учетом **количественных** показателей оцениваются – бег, прыжки, метания, лазание по канату, кросс и т.д.

Отметка «5» может быть поставлена, если учащийся показывает результат на уровне, соответствующем количественному показателю учебной программы (программе, по которой работает ОУ).

Отметка «4», «3» выставляется в зависимости от техники выполнения двигательного действия с учетом показанного результата. Невыполнение количественных показателей по причинам, не зависящим от школьника, (непропорциональное физическое развитие и др.) не являются основанием для снижения итоговой оценки.

При оценке **качества** выполнения упражнения необходимо руководствоваться следующими критериями:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено 2 незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, слитности;

«3» - упражнение выполнено, в основном, правильно, но с одной значительной или 3-мя незначительными ошибками, то есть недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характеристиках движения (скорости, силы) или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено неправильно, с нарушением схемы движения, с 2-3 значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Для детей по состоянию здоровья отнесенных к специальной медицинской группе, составлены тесты, отвечая на которые учащиеся получают оценку. Так же учащиеся готовят и защищают рефераты на спортивные темы. (Министерство образования РФ, федеральный закон от 23.10.2003г. №13-51-263/13; Об оценивании аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой).

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням и представлены метапредметными, предметными и личностными результатами.

## **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.**

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в 5-9 классах представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

### **Личностные результаты:**

- Овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- Овладение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- Способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- Овладение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спортивные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- Культура движений, умение передвигаться красиво, легко и непринуждённо.
- Умение достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- Умение оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.
- Овладение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- Овладение 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.

### **Метапредметные результаты:**

- Умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- Умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- Осознание необходимости обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- Умение организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- Способность видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;



- Способность оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- Овладение способностью управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты:**

- Умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- Умение излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- Способность представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- Умение измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- Способность оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- Умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- Умение характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- Развитие навыков взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- Умение в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- Умение подавать строевые команды, вести счёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- Умение находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- Умение выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высокотехническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения;
- Умение выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

Умение применить жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Примерное распределение времени на разделы учебной программы при 2-разовых занятиях в неделю**

**5-9 классы.**

№	Вид программного материала  Кол-во учебных недель	Количество часов				
		Класс				
		5	6	7	8	9
		34	34	34	34	33
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
2	Баскетбол	14	14	14	14	13
3	Волейбол	9	9	9	9	8
4	Гимнастика с элементами акробатики	8	8	8	8	8
5	Легкая атлетика	18	18	18	18	18
6	Лыжная подготовка	16	16	16	16	16
7	Плавание	3	3	3		
8	Элементы единоборств				3	3
	Итого	68	68	68	68	66

## Примерные темы рефератов.

1. Олимпийские игры древней Греции в сравнении с современными олимпийскими играми.
2. Олимпийские игры современности: пути развития.
3. Значение физической культуры в развитии личности.
4. Мой любимый вид спорта и его значение для моего развития.
5. Физическая культура в моей семье.
6. Современные виды спорта и спортивные увлечения учащихся моей школы.
7. Адаптивная физическая культура и ее роль в жизни человека.
8. Допинги в спорте и в жизни, их роль.
9. История развития лыжного спорта (конькобежного спорта) 20 века в России и в мире.
10. Место физической культуры в общей культуре человека.
11. Прогрессивные концепции физической культуры: перестройка физического воспитания.
12. Культура здоровья как одна из составляющих образованности.
13. Пути и условия совершенствования личной физической культуры
14. Организация проведения физкультурно-оздоровительной работы в режиме учебного дня.
15. Охрана труда и техника безопасности на занятиях и уроках физической культурой, школьным спортом и туризмом.
16. Влияние на здоровье (на выбор) солнечного света, свежего воздуха, чистой воды, естественного питания, физических упражнений, отдыха, хорошей осанки, голодания, гигиенических факторов, закаливания и т.д.

# Материально-техническое

## обеспечение

№ п/п	Наименование	Количество	Год приобретения	Соответствие возрастной категории	Инвентарный номер
1	Щит баскетбольный фанерный	4		11-18лет	3101061263
2	Стойка для прыжков в высоту	2		7-18 лет	3101061244
3	Маты спортивные	7		7-18 лет	3101061214
4	Маты гимнастические	9		7-18 лет	3101061243
5	Лыжи деревянные	12 пар			3101060455
6	Бревно напольное гимнастическое 3м	1			3101061246
7	Щит баскетбольный	2			3101061249
8	Перекладина гимнастическая универсальная	1			3101061251
9	Козёл гимнастический переменной высоты	2			3101061251
10	Коврик гимнастический	21			6
11	Насос для мячей	2			101066061
12	Палка гимнастическая	13			1101060115
13	Мяч Ф-б	10			110106003
14	Мяч Б-б	10			110106001
15	Мяч Б-б	2			3101060452
16	Мяч В-б	10			110106002
17	Перекладина для прыжков в высоту (3м)	1			

## Учебно-методический комплекс

### Учебное обеспечение ученика:

1. Виленский, М.Я. Физическая культура. 5-7 кл. учебник для общеобразовательных учреждений /М.Я.Виленский, Т.Ю.Торочкова, И.М.Туревский; под общей редакцией М.Я.Виленского- Москва. Просвещение, 2015.
2. Лях В.И. Физическая культура. 8-9 кл. учебник для общеобразовательных учреждений /В.И.Лях, А.А.Зданевич; под общей редакцией В.И.Ляха.- Москва. Просвещение, 2015.

### Методическое обеспечение учителя:

3. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11классов. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич. (М.: Просвещение. 2011г.). Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации;
4. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: путь к здоровью и физическому совершенству, - Спорт 2016 г. 234 страницы
5. Манжелей И. В.: Инновации в физическом воспитании: учебное пособие, - Директ-Медиа 2015 г. 144 страницы
6. Физическое воспитание учащихся 8-9 классов. Под ред. В.И.Ляха, Г.Б.Мейксона. Авторы: В.И.Лях, Г.Б.Мейксон и др. / М.Просвещение, 2011г.
7. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов. Под ред. В.И.Ляха, Г.Б.Мейксона. Авторы: В.И.Лях, Г.Б.Мейксон и др. / М.Просвещение, 2011г.
8. Справочник учителя физической культуры. Авторы – составители П.А. Киселев, С.Б. Киселева. – Волгоград: Учитель, 2011г.
9. Настольная книга учителя физкультуры. Автор: Б.И.Мишин. / М. «Астрель», 2010г.
10. Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам (всероссийским, региональным, городским, районным, школьным). Методическое пособие / авт. – сост. П. А. Киселев, С.Б. Киселева. – 2-е изд. – М: Глобус, 2010г.
11. Подвижные и спортивные игры в учебном процессе и во внеурочное время. Методическое пособие / П. А. Киселев, С. Б. Киселева, Е. П. Киселева. – М.: Планета, 2013г.
12. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»). Авторы.: Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.
13. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»). Авторы: Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.

Тематическое планирование  
учебного предмета «Физическая культура»  
для обучающихся 5-7 классов  
2023-2024 учебный год

№ п/п	Название темы (раздела)	Кол-во часов	Содержание	Предметные результаты
1	2	3	4	5
	Легкая атлетика (10 часов)			
1		1	<b>Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики.</b> Высокий старт.	<b>Применять</b> правила техники безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.
2		1	<b>Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.</b> Высокий старт.	<b>Описывать</b> и <b>демонстрировать</b> технику выполнения беговых упражнений.
3		1	Низкий старт. Техника финиширования. Эстафеты.	<b>Научиться</b> выявлять ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении физических упражнений.
4		1	Бег на результат 30 м, спец. беговые упражнения.	
5		1	Эстафетный бег. Спец. беговые упражнения. Развитие физического качества быстроты.	
6		1	Метание малого мяча на дальность. ОРУ. Прыжок в длину с места.	<b>Описывать</b> технику метания мяча на дальность. <b>Анализировать</b> правильность её выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления.
7		1	Метание мяча на дальность. Спец.прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места на результат.	
8		1	Метание мяча на дальность. ОРУ. Бег 1000 м на результат. Развитие выносливости.	
9		1	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Спец. прыжковые упражнения. Обучение отталкиванию.	<b>Координировать</b> движения в прыжковых упражнениях.

10		1	Прыжок в высоту способом «перешагивание». РДК-прыгучести. Челночный бег 3x10 м на результат.	<b>Применять</b> прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств.
	<b>Баскетбол (14 часов)</b>			
11		1	<b>Правила ТБ на уроках баскетбола.</b> Стойки и передвижения игрока. Остановка прыжком.	<b>Научиться</b> основным приёмам игры в баскетбол. Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности.  <b>Освоить</b> приемы ловли и передач мяча.  <b>Моделировать</b> технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.  <b>Организовывать</b> совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
12		1	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча на месте.	
13		1	<b>Терминология избранной игры.</b> Ловля и передача мяча от груди, от плеча, в пол.	
14		1	Ведение мяча в движении по прямой. Бросок мяча двумя руками от головы после ловли.	
15		1	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски мяча по кольцу различными способами.	
16		1	Вырывание мяча. Броски мяча с места. Ведение мяча с изменением направления и скорости.	
17		1	Вырывание и выбивание мяча. Броски мяча с места. Игра в мини – баскетбол.	
18		1	Правила Т.Б по баскетболу. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Развитие ловкости.	
19		1	Броски мяча по кольцу. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных качеств.	
20		1	Терминология баскетбола. Взаимодействие двух игроков. Игра 2x2, 3x3.	
21		1	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Сочетание приемов передача, бросок.	
22		1	Остановка в два шага. Передачи мяча в парах в движении. Игра 2x2, 3x3. Терминология баскетбола.	

23		1	Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Остановка в два шага. Развитие координации.		
24		1	Ведение мяча с изменением высоты отскока. Броски мяча по кольцу с места. Игра 2х2, 3х3.		
	<b>Гимнастика (8 часов)</b>				
25		1	<b>Техника безопасности на уроках гимнастики.</b> Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Строевой шаг.	Овладеть правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Чётко выполнять строевые приёмы. Описывать технику акробатических упражнений. Составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Оказывать страховку и помощь во время занятий, соблюдать технику безопасности. Применять упражнения для организации самостоятельных тренировок.	
26		1	Строевой шаг. ОРУ без предметов. Смешанные висы. Развитие силовых способностей.		
27		1	<b>Правила страховки во время выполнения упражнений.</b> Подтягивания в висе (мальчики).		
28		1	Перестроения. Подтягивания в висе, передвижения в висе (мальчики). Вис лежа.		
29		1	<b>Значение гимнастических упражнений для развития гибкости.</b> Кувырок вперед и назад. Развитие координационных способностей.		
30		1	Два кувырка вперед слитно, стойка на лопатках. Развитие двигательных скоростно – силовых качеств.		
31		1	Два кувырка вперед слитно, кувырок назад, стойка на лопатках, мост из положения «лежа на спине».		
32		1	Выполнение комбинации. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей.		
	<b>Лыжная подготовка (16 часов)</b>				
33		1	<b>Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.</b> Попеременный двухшажный ход без палок.		Применять правила техники безопасности.
34		1	<b>Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.</b>	Координировать движения во время передвижения на лыжах, поворотов,	



35		1	Одновременный бесшажный и попеременный двухшажный ходы. Подъем «полуелочкой».	<p>спусков, подъемов, торможения.</p> <p>Проявлять выносливость при передвижении на лыжах.</p> <p>Выявлять ошибки в технике передвижения на лыжах.</p> <p>Знать и применять технику различных лыжных ходов.</p>
36		1	Одновременный двухшажный ход. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Бег 3 км.	
37		1	Одновременный двухшажный ход. Подъем «елочкой». Спуск со склона в средней стойке. Торможение.	
38		1	Подъем «елочкой», спуск со склона в средней стойке, торможение «плугом». Игра: «С горки на горку».	
39		1	Спуск со склона в средней стойке. Торможение «плугом». Лыжная эстафета.	
40		1	Одновременный одношажный ход. Спуски с гор, торможение «плугом». Поворот на месте махом.	
41		1	Одновременный одношажный ход. Спуски с гор. Прохождение ворот из лыжных палок.	
42		1	Одновременный одношажный ход. Спуски с гор. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км.	
43		1	<b>Виды лыжного спорта.</b> Переход с попеременных ходов на одновременные. Горнолыжная эстафета.	
44		1	Переход с попеременных ходов на одновременные. Поворот переступанием на выкате со склона.	
45		1	Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции 3 км.	
46		1	Коньковый ход. Спуски с гор. Преодоление бугров и впадин при спуске. Прохождение дистанции 500м.	
47		1	Коньковый ход. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске.	
48		1	Прохождение дистанции до 3,5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	

	<b>Плавание (3 часа)</b>			
49		1	Техника безопасности при занятии плаванием. Имитация движения и дыхания.	<p>Моделировать физическую нагрузку для развития основных физических качеств.</p> <p>Контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений.</p>
50		1	Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Полоса препятствий.	
51		1	Имитационные упражнения при плавании на груди и спине вольным стилем.	
	<b>Волейбол (9 часов)</b>			
52		1	<b>Правила ТБ на уроках волейбола.</b> Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками.	<p>Овладеть основными приёмами игры в волейбол.</p> <p>Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Выполнять правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p>
53		1	Передача мяча сверху и прием снизу двумя руками в парах и над собой. Нижняя прямая подача мяча.	
54		1	<b>Физическая культура и ее значение в формировании личности.</b> Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками.	
55		1	<b>Терминология избранной игры.</b> Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой.	
56		1	Прямой нападающий удар с собственного подбрасывания. Нижняя прямая подача.	
57		1	Прямой нападающий удар. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Комбинации из разученных элементов. Учебная игра.	
58		1	Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	
59		1	Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Учебная игра.	

60		1	Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Тактика свободного нападения. Учебная игра.	
	<b>Легкая атлетика (8 часов)</b>			
61		1	<b>Техника безопасности на уроках легкой атлетики.</b> Высокий старт. Спец. беговые упражнения.	<b>Применять</b> правила техники безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений
62		1	Низкий старт, техника финиширования. Бег 30 м на результат. РДК быстроты.	<b>Знать</b> правила проведения соревнований по л. атлетике
63		1	<b>Правила соревнований.</b> Эстафетный бег. Бег 1000 м на результат. Развитие выносливости.	<b>Научиться</b> выявлять ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении физических упражнений.
64		1	Эстафетный бег. ОРУ. Челночный бег 3x10 м на результат. Прыжок в длину с места.	
65		1	Мальчики- подтягивание на высокой перекладине. Девочки- упражнение на пресс за 30 сек.	
66		1	Прыжок в длину с места. Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Координировать</b> движения в прыжковых упражнениях. <b>Применять</b> прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств.
67		1	Метание мяча (150 г) на дальность. Командные эстафеты. Развитие скоростных качеств.	<b>Описывать</b> технику метания мяча на дальность.
68		1	Метание мяча (150 г) на дальность. Бег 6-ти минутный. Эстафеты. Развитие выносливости.	<b>Анализировать</b> правильность её выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления.

Тематическое планирование  
**учебного предмета «Физическая культура»**  
 для обучающихся 8 классов  
 2023-2024 учебный год

№ п/п	Название темы (раздела)	Кол-во часов	Содержание	Предметные результаты
1	2	3	4	5
	<b>Легкая атлетика (12 часов)</b>			
1		1	<b>Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики.</b> Высокий старт.	<b>Применять</b> правила техники безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.
2		1	<b>Правила и организация проведения соревнований по л. атлетике.</b> Высокий старт до 10-15 м.	<b>Знать</b> правила проведения соревнований по л. атлетике
3		1	<b>Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.</b> Высокий старт.	<b>Описывать и демонстрировать</b> технику выполнения беговых упражнений.
4		1	Низкий старт. Техника финиширования. Эстафеты.	<b>Научиться</b> выявлять ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении физических упражнений.
5		1	Бег на результат 30 м, спец. беговые упражнения.	
6		1	Эстафетный бег. Спец. беговые упражнения. Развитие физического качества быстроты.	
7		1	Метание мяча на дальность. Спец.прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места на результат.	
8		1	Метание мяча на дальность. ОРУ. Бег 1000 м на результат. Развитие выносливости.	

9		1	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Спец. прыжковые упражнения. Обучение отталкиванию.	<b>Координировать</b> движения в прыжковых упражнениях.
10		1	Прыжок в высоту способом «перешагивание». РДК-прыгучести. Челночный бег 3х10 м на результат.	
11		1	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Спец. прыжковые упражнения.	<b>Применять</b> прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств.
12		1	Мальчики - подтягивание на высокой перекладине на результат. Девочки – упражнение на пресс.	
	<b>Баскетбол (14 час)</b>			
13		1	<b>Правила ТБ на уроках баскетбола.</b> Стойки и передвижения игрока. Остановка прыжком.	<b>Научиться</b> основным приёмам игры в баскетбол. Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности. <b>Освоить</b> приемы ловли и передач мяча. <b>Моделировать</b> технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. <b>Организовывать</b> совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять
14		1	<b>Терминология избранной игры.</b> Ловля и передача мяча от груди, от плеча, в пол.	
15		1	Ловля и передача мяча. Броски мяча по кольцу с места. Развитие координационных качеств.	
16		1	Ведение мяча в движении по прямой. Бросок мяча двумя руками от головы после ловли.	
17		1	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Игра в мини – баскетбол.	
18		1	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски мяча по кольцу. Игра.	
19		1	Вырывание мяча. Броски мяча с места. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков.	
20		1	Вырывание и выбивание мяча. Броски мяча с места. Игра в мини – баскетбол.	
21		1	Правила Т.Б по баскетболу. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Развитие ловкости.	
22		1	Нападение быстрым прорывом. Броски мяча по кольцу. Игра в мини –	

			баскетбол.	своими эмоциями.
23		1	Терминология баскетбола. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков.	
24		1	Остановка в два шага. Передачи мяча в парах в движении. Игра 2х2, 3х3. Терминология баскетбола.	
25		1	Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Остановка в два шага. Развитие координации.	
26		1	Ведение мяча с изменением высоты отскока. Броски мяча по кольцу с места. Игра 2х2, 3х3.	
	<b>Гимнастика (8 часов)</b>			
27		1	<b>Техника безопасности на уроках гимнастики.</b> Перестроения.	Овладеть правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Чётко выполнять строевые приёмы. Описывать технику акробатических упражнений. Составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Оказывать страховку и помощь во время занятий, соблюдать технику безопасности. Применять упражнения для организации самостоятельных тренировок.
28		1	Строевой шаг. ОРУ без предметов. Смешанные висы. Развитие силовых способностей.	
29		1	<b>Правила страховки во время выполнения упражнений.</b> Подъём переворотом в упор (мальчики).	
30		1	Перестроения. Подъём переворотом в упор, передвижения в висе (мальчики). Вис лежа.	
31		1	<b>Значение гимнастических упражнений для развития гибкости.</b> Кувырок вперед и назад.	
32		1	Два кувырка вперед слитно, кувырок назад, стойка на лопатках. Развитие двигательных скоростно – силовых качеств.	
33		1	Два кувырка вперед слитно, кувырок назад, стойка на лопатках, мост из положения «лежа на спине».	
34		1	Выполнение комбинации. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей.	
	<b>Лыжная подготовка</b>			

	<b>(16 часа)</b>			
35		1	<b>Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.</b> Попеременный двухшажный ход без палок .	Применять правила техники безопасности.
36		1	<b>Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.</b>	Координировать движения во время передвижения на лыжах, поворотов, спусков, подъемов, торможения.
37		1	Одновременный бесшажный и попеременный двухшажный ходы. Прохождение дистанции 3,5 км.	Проявлять выносливость при передвижении на лыжах.
38		1	Подъем «полуелочкой». Игра: «Остановка рывком». РДК – быстроты.	Выявлять ошибки в технике передвижения на лыжах.
39		1	Одновременный двухшажный ход. Подъем « елочкой». Торможение «плугом». Бег 3,5 км.	Знать и применять технику различных лыжных ходов.
40		1	Одновременный двухшажный ход. Подъем «елочкой». Спуск со склона в средней стойке. Торможение.	
41		1	Подъем «елочкой», спуск со склона в средней стойке, торможение «плугом». Игра: «С горки на горку».	
42		1	Спуск со склона в средней стойке. Торможение «плугом». Лыжная эстафета.	
43		1	Одновременный одношажный ход. Спуски с гор. Прохождение ворот из лыжных палок.	
44		1	Одновременный одношажный ход. Спуски с гор. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км.	
45		1	<b>Виды лыжного спорта.</b> Переход с попеременных ходов на одновременные. Горнолыжная эстафета.	
46		1	Переход с попеременных ходов на одновременные. Поворот переступанием на выкате со склона.	
47		1	Поворот переступанием на выкате со склона. Прохождение дистанции 4 км. Развитие выносливости.	
48		1	Коньковый ход. Спуски с гор. Поворот переступанием на выкате со склона. Лыжная эстафета.	

49		1	Коньковый ход. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске.	
50		1	Прохождение дистанции до 4,5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	
	<b>Элементы единоборств (3 часа)</b>			
51		1	<b>Инструктаж по технике безопасности.</b> Способы контроля. Стойки и передвижения в стойке. ОРУ с гантелями.	Моделировать физическую нагрузку для развития основных физических качеств.
52		1	ОРУ с набивными мячами. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов.	
53		1	Упражнения с гантелями. Подвижные игры с элементами борьбы.	Контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении упражнений на развитие физических качеств.  Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений.
	<b>Волейбол (9 часов)</b>			
54		1	<b>Правила ТБ на уроках волейбола.</b> Стойки и передвижения игрока. Передача сверху двумя руками.	Овладеть основными приёмами игры в волейбол.
55		1	Передача мяча сверху и прием снизу двумя руками в парах и над собой. Нижняя прямая подача мяча.	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и
56		1	<b>Физическая культура и ее значение в формировании личности.</b> Передача мяча сверху.	
57		1	<b>Терминология избранной игры.</b> Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой.	
58		1	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нижняя прямая подача. Игра.	



59		1	Прямой нападающий удар. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Учебная игра.	действий, соблюдать правила безопасности.  Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.  Выполнять правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
60		1	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Комбинации из разученных элементов.	
61		1	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Тактика свободного нападения. Учебная игра.	
62		1	Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	
	<b>Легкая атлетика (6 часов)</b>			
63		1	<b>Техника безопасности на уроках легкой атлетики.</b> Высокий старт. Спец. беговые упражнения.	<b>Применять</b> правила техники безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений
64		1	Низкий старт, техника финиширования. Бег 30 м на результат. РДК быстроты.	<b>Знать</b> правила проведения соревнований по л. атлетике
65		1	<b>Правила соревнований.</b> Эстафетный бег. Бег 1000 м на результат. Развитие выносливости.	<b>Научиться</b> выявлять ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении физических упражнений.
66		1	Эстафетный бег. ОРУ. Челночный бег 3x10 м на результат. Прыжок в длину с места.	
67		1	Прыжок в длину с места. Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Координировать</b> движения в прыжковых упражнениях.  <b>Применять</b> прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств.
68		1	Метание мяча (150 г) на дальность. Командные эстафеты. Развитие скоростных качеств.	<b>Описывать</b> технику метания мяча на дальность.  <b>Анализировать</b> правильность её

				выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления.
--	--	--	--	--------------------------------------------------------------

Тематическое планирование  
**учебного предмета «Физическая культура»**  
 для обучающихся 9 классов  
 2023-2024 учебный год

№ п/п	Название темы (раздела)	Кол-во часов	Содержание	Предметные результаты
1	2	3	4	5
	<b>Легкая атлетика (12 часов)</b>			
1		1	<b>Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики.</b> Высокий старт.	<b>Применять</b> правила техники безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.
2		1	<b>Правила и организация проведения соревнований по л. атлетике.</b> Высокий старт до 10-15 м.	<b>Знать</b> правила проведения соревнований по л. атлетике
3		1	<b>Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.</b> Высокий старт.	<b>Описывать и демонстрировать</b> технику выполнения беговых упражнений.
4		1	Низкий старт. Техника финиширования. Эстафеты.	<b>Научиться</b> выявлять ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении физических упражнений.
5		1	Бег на результат 30 м, спец. беговые упражнения.	
6		1	Эстафетный бег. Спец. беговые упражнения. Развитие физического качества быстроты.	
7		1	Метание мяча на дальность. Спец.прыжковые упражнения. Прыжок в длину с	

			места на результат.	
8		1	Метание мяча на дальность. ОРУ. Бег 1000 м на результат. Развитие выносливости.	
9		1	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Спец. прыжковые упражнения. Обучение отталкиванию.	<p><b>Координировать</b> движения в прыжковых упражнениях.</p> <p><b>Применять</b> прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств.</p>
10		1	Прыжок в высоту способом «перешагивание». РДК-прыгучести. Челночный бег 3х10 м на результат.	
11		1	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Спец. прыжковые упражнения.	
12		1	Мальчики - подтягивание на высокой перекладине на результат. Девочки – упражнение на пресс.	
	<b>Баскетбол (14 час)</b>			
13		1	<b>Правила ТБ на уроках баскетбола.</b> Стойки и передвижения игрока. Остановка прыжком.	<p><b>Научиться</b> основным приёмам игры в баскетбол. Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности.</p> <p><b>Освоить</b> приемы ловли и передач мяча.</p> <p><b>Моделировать</b> технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p><b>Организовывать</b> совместные занятия баскетболом со сверстниками,</p>
14		1	<b>Терминология избранной игры.</b> Ловля и передача мяча от груди, от плеча, в пол.	
15		1	Ловля и передача мяча. Броски мяча по кольцу с места. Развитие координационных качеств.	
16		1	Ведение мяча в движении по прямой. Бросок мяча двумя руками от головы после ловли.	
17		1	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Игра в мини – баскетбол. Броски мяча по кольцу. Игра.	
18		1	Вырывание мяча. Броски мяча с места. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков.	
19		1	Вырывание и выбивание мяча. Броски мяча с места. Игра в мини – баскетбол.	
20		1	Правила Т.Б по баскетболу. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Развитие ловкости.	

21		1	Нападение быстрым прорывом. Броски мяча по кольцу. Игра в мини – баскетбол.	осуществлять судейство игры. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
22		1	Терминология баскетбола. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков.	
23		1	Остановка в два шага. Передачи мяча в парах в движении. Игра 2х2, 3х3. Терминология баскетбола.	
24		1	Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Остановка в два шага. Развитие координации.	
25		1	Ведение мяча с изменением высоты отскока. Броски мяча по кольцу с места. Игра 2х2, 3х3.	
	<b>Гимнастика (8 часов)</b>			
26		1	<b>Техника безопасности на уроках гимнастики.</b> Перестроения.	Овладеть правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Чётко выполнять строевые приёмы. Описывать технику акробатических упражнений. Составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Оказывать страховку и помощь во время занятий, соблюдать технику безопасности. Применять упражнения для организации самостоятельных тренировок.
27		1	Строевой шаг. ОРУ без предметов. Смешанные висы. Развитие силовых способностей.	
28		1	<b>Правила страховки во время выполнения упражнений.</b> Подъем переворотом в упор (мальчики).	
29		1	Перестроения. Подъем переворотом в упор, передвижения в вися (мальчики). Вис лежа.	
30		1	<b>Значение гимнастических упражнений для развития гибкости.</b> Кувырок вперед и назад.	
31		1	Два кувырка вперед слитно, кувырок назад, стойка на лопатках. Развитие двигательных скоростно – силовых качеств.	
32		1	Два кувырка вперед слитно, кувырок назад, стойка на лопатках, мост из положения «лежа на спине».	
33		1	Выполнение комбинации. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей.	

	<b>Лыжная подготовка (16 часа)</b>			
34		1	<b>Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.</b> Попеременный двухшажный ход без палок .	<p>Применять правила техники безопасности.</p> <p>Координировать движения во время передвижения на лыжах, поворотов, спусков, подъемов, торможения.</p> <p>Проявлять выносливость при передвижении на лыжах.</p> <p>Выявлять ошибки в технике передвижения на лыжах.</p> <p>Знать и применять технику различных лыжных ходов.</p>
35		1	<b>Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.</b>	
36		1	Одновременный бесшажный и попеременный двухшажный ходы. Прохождение дистанции 3,5 км.	
37		1	Подъем «полуелочкой». Игра: «Остановка рывком». РДК – быстроты.	
38		1	Одновременный двухшажный ход. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Бег 3,5 км.	
39		1	Одновременный двухшажный ход. Подъем «елочкой». Спуск со склона в средней стойке. Торможение.	
40		1	Подъем «елочкой», спуск со склона в средней стойке, торможение «плугом». Игра: «С горки на горку».	
41		1	Спуск со склона в средней стойке. Торможение «плугом». Лыжная эстафета.	
42		1	Одновременный одношажный ход. Спуски с гор. Прохождение ворот из лыжных палок.	
43		1	Одновременный одношажный ход. Спуски с гор. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км.	
44		1	<b>Виды лыжного спорта.</b> Переход с попеременных ходов на одновременные. Горнолыжная эстафета.	
45		1	Переход с попеременных ходов на одновременные. Поворот переступанием на выкате со склона.	
<b>46</b>		1	Поворот переступанием на выкате со склона. Прохождение дистанции 4 км. Развитие выносливости.	
47		1	Коньковый ход. Спуски с гор. Поворот переступанием на выкате со склона.	

			Лыжная эстафета.	
48		1	Коньковый ход. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске.	
49		1	Прохождение дистанции до 4,5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	
	<b>Элементы единоборств (3 часа)</b>			
50		1	<b>Инструктаж по технике безопасности.</b> Способы контроля. Стойки и передвижения в стойке. ОРУ с гантелями.	Моделировать физическую нагрузку для развития основных физических качеств.
51		1	ОРУ с набивными мячами. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов.	
52		1	Упражнения с гантелями. Подвижные игры с элементами борьбы.	Контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении упражнений на развитие физических качеств.  Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений.
	<b>Волейбол (9 часов)</b>			
53		1	<b>Правила ТБ на уроках волейбола.</b> Стойки и передвижения игрока. Передача сверху двумя руками.	Овладеть основными приёмами игры в волейбол.  Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со
54		1	Передача мяча сверху и прием снизу двумя руками в парах и над собой. Нижняя прямая подача мяча.	
55		1	<b>Физическая культура и ее значение в формировании личности.</b> Передача мяча сверху.	
56		1	<b>Терминология избранной игры.</b> Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой.	

57		1	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нижняя прямая подача. Игра. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Учебная игра.	<p>сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.</p> <p>Выполнять правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p>
58		1	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Комбинации из разученных элементов.	
59		1	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Тактика свободного нападения. Учебная игра.	
60		1	Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	
	<b>Легкая атлетика (6 часов)</b>			
61		1	<b>Техника безопасности на уроках легкой атлетики.</b> Высокий старт. Спец. беговые упражнения.	<b>Применять</b> правила техники безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений
62		1	Низкий старт, техника финиширования. Бег 30 м на результат. РДК быстроты.	<b>Знать</b> правила проведения соревнований по л. атлетике
<b>63</b>		1	<b>Правила соревнований.</b> Эстафетный бег. Бег 1000 м на результат. Развитие выносливости.	<b>Научиться</b> выявлять ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении физических упражнений.
64		1	Эстафетный бег. ОРУ. Челночный бег 3x10 м на результат. Прыжок в длину с места.	
65		1	Прыжок в длину с места. Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	<p><b>Координировать</b> движения в прыжковых упражнениях.</p> <p><b>Применять</b> прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств.</p>

66		1	Метание мяча (150 г) на дальность. Командные эстафеты. Развитие скоростных качеств.	<p><b>Описывать</b> технику метания мяча на дальность.</p> <p><b>Анализировать</b> правильность её выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления.</p>
----	--	---	-------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 359040073915316482112313993369613528402878580859

Владелец Краева Ирина Степановна

Действителен с 28.02.2024 по 27.02.2025