

Аннотация

Название курса	Физическая культура
Класс	7-9 класс
Количество часов	102 (3 часа в неделю)
Составитель(и)	Буракова Юлия Николаевна
Цель курса	<p>Целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.</p> <p>Целью образования в основной школе, конкретизирующей общую цель, является формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, духовных и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях физической культурой и спортом.</p>
Структура курса	<ul style="list-style-type: none">• Теоретический раздел в процессе занятия.• Модуль легкая атлетика:• Кроссовая подготовка• Модуль спортивные игры:• Модуль волейбол• Модуль баскетбол• Модуль футбол• Модуль гимнастика:• Модуль самбо• Подвижные игры
УМК	В. И. Лях «Физическая культура». Москва: Просвещение, 2021.

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КЯХТИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №3»**

«Рассмотрено» Руководитель МО _____/_____/_____ _____ ФИО Протокол № ____ от « ____ » _____ 20__ г.	«Согласовано» Заместитель директора по УМР _____/_____/_____ _____ ФИО « ____ » _____ 202__ г	«Утверждаю» Директор _____/_____/_____ _____ ФИО Приказ № ____ §__ от «__» __ 202__ г МП
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному курсу «Физическая культура» 7,8,9 класс

Количество часов в неделю: 3 часа
Всего часов на учебный год: 102
Срок реализации: 1 год

Составлена в соответствии с программой по УМК изд-во «Просвещение»:

1. 7 класс: В. И. Лях «Физическая культура». 7 класс. Учебник для общеобразовательных организаций, Москва: Просвещение, 2021.
2. 8-9 класс: В. И. Лях «Физическая культура». 8-9 класс. Учебник для общеобразовательных организаций, Москва: Просвещение, 2021.

Разработана учителем физической культуры
Бураковой Юлией Николаевной
(Ф.И.О.)

Кяхта
2022г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Перечень нормативных правовых актов, регламентирующих разработку рабочей программы учебного предмета «физическая культура» в 7-9 классе:

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ
2. ФГОС ООО, утвержденный приказом Министерства Просвещения РФ от 17.12.2010 № 1897
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 23.12.2020 № 766 "О внесении изменений в федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20 мая 2020 г. № 254"
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20» «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (зарегистрирован 18.12.2020 №61573)
5. Основная образовательная программа основного общего образования «МБОУ «Кяхтинская СОШ №3» для обучающихся 7, 8, 9-х классов 2022-2023 учебного года Положение о рабочих программах учебных предметов, учебных курсов (в том числе внеурочной деятельности), учебных модулей МБОУ «Кяхтинская СОШ №3», утвержденное приказом по МБОУ «Кяхтинская СОШ №3» от 13.04.2022г. №78 §1.
6. Рабочая программа воспитания МБОУ «Кяхтинская СОШ №3», утвержденная приказом по МБОУ «Кяхтинская СОШ №3» от 19.08.2021г. №98§5
7. Примерная рабочая программа основного общего образования предмета «Физическая культура», одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол 3/21 от 27.09.2021 г.

Цель и задачи изучения учебного предмета

Целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Целью образования в основной школе, конкретизирующей общую цель, является формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, духовных и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях физической культурой и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно ориентированной физической культурой, наличие возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы по физической культуре заключается в активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского Олимпийского движения как явления мировой культуры, приобщения к их ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного содержательного направления входит формирование положительных

навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, представленного двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ему личностно значимого смысла, в структуру рабочей программы вводится образовательный модуль «Базовая физическая подготовка», который включён в раздел «Прикладно-ориентированная двигательная деятельность». Содержание учебного модуля ориентируется на подготовку школьников к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО и наполняется содержанием соответствующих Примерных программ по модулям физической культуры, рекомендуемых Министерством Просвещения РФ на выбор образовательным организациям.

Исходя из интересов и традиций конкретного региона или школы, образовательный модуль рабочей программы может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, современных и традиционных видов спорта, оздоровительных, национальных и культурно-этнических систем физического воспитания.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчеркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего общего или среднего профессионального образования.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Общий объём часов, отведённых на изучение физической культуры в основной школе составляет 105 часов (три часа в неделю в каждом классе).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Требования к личностным, метапредметным и предметным результатам

В соответствии с Требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

Личностные результаты освоения программы основного общего образования должны отражать готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на её основе и в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе в части:

- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов олимпийцев;
- готовность отстаивать символы России во время спортивных соревнований, традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении

совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность в оказании первой помощи при травмах и ушибах, соблюдении правил техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенству, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность к организации и проведению занятий физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам,

приносящим вред окружающей среде.

Личностные результаты, обеспечивающие адаптацию обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды:

- освоение обучающимися опыта взаимодействия со сверстниками при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, форм общения и поведения;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

Метапредметные результаты

Универсальные учебные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений между Олимпийскими играми древности и современными Олимпийскими играми, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного Олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма;

Универсальные учебные коммуникативные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений и правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

- вести наблюдение за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения;

Универсальные учебные регулятивные действия:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействовать при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

Предметные результаты

7 класс.

К концу обучения в седьмом классе обучающийся научится:

- проводить анализ причин зарождения современного Олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;
- объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;
- объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;
- составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);
- выполнять лазание по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);
- составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);
- выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатической комбинации из ранее освоенных упражнений (юноши);
- выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способом «наступания» и «прыжковым бегом», применять их в беге по пересеченной местности;
- выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;
- выполнять приёмы самостраховки и страховки, удержания, уходы;
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

8 класс

К концу обучения в восьмом классе обучающийся научится:

- проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

- анализировать понятие «всесторонне и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;
- проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;
- составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;
- выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);
- выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока; наблюдать их выполнение другими учащимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
- выполнять приёмы самостраховки и страховки, удержания, уходы;
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы; тактические действия игроков в нападении и защите; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

9 класс

К концу обучения в девятом классе обучающийся научится:

- отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;
- понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;
- объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;
- использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

- измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»; использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;
- определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;
- составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике выполнения (юноши);
- составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши);
- составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);
- составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);
- совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- совершенствовать технику страховки, само страховки, подсечек и удержаний самостоятельных занятий подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- совершенствовать технические действия в спортивных играх баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учетом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

7 класс

Знания о физической культуре. Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

Способы самостоятельной деятельности. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление планов учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений, с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее хорошо освоенных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазание по канату в два приёма (мальчики).

Лёгкая атлетика. Бег с преодолением препятствий «наступанием» и «прыжковым бегом»; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительностью выполнения; прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

Самбо. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом. Варианты уходов от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний. Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках и коленях: захватом рук с боку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.

Спортивные игры. Баскетбол: передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Волейбол: верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол: средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений; упражнений лёгкой атлетики и лыжной подготовки; технических действий спортивных игр.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность. Модуль «Базовая физическая подготовка».

8 класс

Знания о физической культуре. Физическая культура в современном обществе, характеристика основных направлений и форм организации.

Всесторонне и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура её история и социальная значимость.

Способы самостоятельной деятельности. Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учета индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Лёгкая атлетика. Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Правила проведения соревнований по сдаче норм Комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований

Комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

Самбо. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом. Варианты уходов от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний. Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках и коленях: захватом рук с боку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.

Спортивные игры. Баскетбол: повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками; передача одной рукой от плеча и снизу; бросок двумя руками и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Волейбол: прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений; упражнений лёгкой атлетики и лыжной подготовки; технических действий спортивных игр.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность. Модуль

«Физическая подготовка с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры».

9 класс

Знания о физической культуре. Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

Способы самостоятельной деятельности. Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности подростков.

Спортивно-оздоровительная деятельность Гимнастика с основами акробатики. Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки, (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

Лёгкая атлетика. Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину способом «прогнувшись» и «согнув ноги», в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

Спортивные игры. Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке после ведения.

Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка.

Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений; упражнений лёгкой атлетики и лыжной подготовки; технических действий спортивных игр.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность. Модуль «Базовая физическая подготовка».

Содержание модуля «Базовая физическая подготовка»

Общефизическая подготовка. Развитие силовых способностей. Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощенных весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и т. п.). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и т. п.). Броски набивного мяча двумя руками и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и т. п.). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем положении на руках. Лазание (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и т. п.).

Развитие скоростных способностей. Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости. Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах. Развитие координации движений. Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнения на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости. Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Специальная физическая подготовка. Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложненной полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазанием. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки); отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; отжимания в упоре на низких брусьях; поднимание ног в висе

на гимнастической стенке до посильной высоты; из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине); комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения); элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»); приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия.

Развитие выносливости. Упражнения с непределными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала разделов «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Спортивные игры. Баскетбол. Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в

колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперёд, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе. Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом временем игры. Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнера). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол. Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, рывками, изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и змейкой). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	наименование разделов и тем	воспитательный аспект <i>(в разделах)</i>	количество часов	Электронные образовательные ресурсы	Дата <i>(план)</i>	Дата <i>(факт)</i>	Корректировка
1.	7 класс (102 ч)						
2.	Легкая атлетика	Воспитательное значение заключается в том, что	18	resh.ed u.ru uchi.ru	сентябрь		
3.	Вводный инструктаж по технике безопасности. Специальные беговые упражнения. Техника высокого и низкого старта.	занятия легкой атлетикой формируют характер, закаляют волю человека, приучают его не бояться трудностей, а смело их преодолевать. Занятия легкой атлетикой в коллективе,	3		сентябрь		
4.	Высокий, низкий старт. Бег по дистанции. Бег на результат 60 м.30м, 60м.	участие в командных соревнованиях воспитывает ответственность за полученное дело Воспитание дисциплинированности, коммуникативности, толерантности	3		сентябрь		
5.	Круговая эстафета. Передача эстафетной палочки.	Воспитание потребности и умения сознательно применять различные упражнения в целях укрепления своего здоровья	2		сентябрь		
6.	Развитие скоростных возможностей. 400м.	Воспитание чувства ответственности, самостоятельности	2		сентябрь		
7.	Прыжок в длину.				сентябрь		

		Воспитать личностные качества (эстетические, нравственные, волевые)					
8.	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов.		3		сентябрь		
9.	Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность.		3		октябрь		
10.	Бег в равномерном темпе. ОРУ. Бег 1000 м.	2		октябрь			
11.	Кроссовая подготовка	Кроссы – одно из ценнейших средств физического воспитания, они оказывают благотворное влияние на организм, способствуют развитию силы мышц, улучшению деятельности органов кровообращения и дыхания, укреплению нервной системы. Помимо общего укрепления организма и воспитания выносливости кроссы развивают качества и прививают навыки, необходимые в трудовой деятельности человека, например: сообразительность, способность к ориентировке, умение преодолевать различные препятствия и правильно	6	resh.ed u.ru	октябрь		
12.	Бег (1500м) без учета времени.		3		октябрь		
13.	Равномерный бег 14 мин. ОРУ.		2		октябрь		
14.	Выполнение норм бега (1500м - д.2000м-м.).		1	uchi.ru	октябрь		

		распределять свои силы, быстро проходить значительные расстояния без дорог.					
15.	Спортивные игры	Воспитательное значение спортивных игр не сводится к развитию только физических качеств, таких как: быстрота, сила, ловкость, выносливость, гибкость. Развиваются еще и интеллектуальные качества: память, наблюдательность, сообразительность. Использование игровой технологии на уроках физкультуры помогает мне повышать эмоциональность урока, а это в свою очередь помогает решать поставленные задачи	30	resh.ed u.ru			
16.	Волейбол	воспитывает чувство коллективизма, волю, целеустремленность.	12		ноябрь		
17.	Инструктаж по технике безопасности. Стойки и передвижения игрока.	Игра в волейбол развивает не только физические качества ребенка но, и развивает мгновенную реакцию	2		ноябрь		
18.	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Передача мяча сверху двумя руками через сетку.	на зрительные и слуховые сигналы, повышает чувство и способность к быстрым чередованием напряжений и расслаблений мышц	2		ноябрь		

19.	Передвижения в стойке. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Техника передачи мяча двумя руками сверху.		2		ноябрь		
20.	Передача двумя руками с низу в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.		2		ноябрь		
21.	Стойка и передвижение игрока. Верхняя прямая подача. Верхняя подача мяча мяча в заданную зону.		2		ноябрь		
22.	Нижняя прямая подача. Нижняя подача мяча в заданную зону.		2		декабрь		
23.	Баскетбол	В баскетболе наиболее важным качеством личности является воля. Воля – это способность человека, преодолевая трудности и препятствия, достигать заветной цели. Волевой человек умеет мобилизовать все силы для достижения поставленной цели. Одними из самых нужных качеств в баскетболе являются: смелость,	12	<a href="http://resh.ed
u.ru">resh.ed u.ru			
24.	Инструктаж по технике безопасности. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока.		1		декабрь		
25.	Передача и ловля мяча после отскока от пола.		1	uchi.ru	декабрь		

26.	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.	решительность, самообладание, инициативность, настойчивость, сообразительность. Игровая деятельность	1		декабрь		
27.	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	требует определенного сочетания данных качеств, для достижения той или иной цели	1		декабрь		
28.	Передвижения игрока с изменением направления. Остановка двумя шагами. Ведение мяча с изменением скорости.		2		январь		
29.	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча с изменением скорости. Нападение быстрым прорывом.		2		январь		
30.	Сочетание приемов ведение, остановка, бросок. Техника броска одной рукой от плеча на месте.		2		февраль		
31.	Сочетание приемов ведение,		1		февраль		

	остановка, бросок от головы.						
32.	Вырывание и выбивание мяча.		1		февраль		
33.	Гимнастика	В гимнастике принадлежит воспитанию эстетических качеств – культуры движения, музыкального вкуса, чувства ритма.	15	resh.edu.ru uchi.ru			
34.	Инструктаж по технике безопасности. Строевые упражнения. Подъем переворотом в упор.		1		февраль		
35.	Акробатические упражнения. Длинный кувырок вперед. Стойка на лопатках		3		февраль		
36.	Кувырок назад. Стойки.		2		февраль		
37.	Подтягивания в висе.		2		март		
38.	Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация		3		март		
39.	Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Строевые упражнения. Соскок прогнувшись		2		март		
40.	Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.		2		март		

41.	Самбо	Воспитание высоких моральных качеств: патриотизма, преданности своей стране, высокой сознательности, чувства ответственности за свои поступки, порученное дело. Не менее важно воспитание уважения, любви к труду и творчеству, настойчивости в достижении поставленной цели, добросовестности, организованности, умения преодолевать трудности, что особенно важно в деятельности.	12		март		
42.	Специально-подготовительные упражнения Самбо.		2		март		
43.	Приёмы самостраховки: на спину через партнера		2		март		
44.	Приёмы самостраховки: на бок, выполняемый прыжком через руку партнера		3		март		
45.	Приёмы самостраховки стоящего в стойке; на бок кувырком в движении		2		март		
46.	Специально-подготовительные упражнения для бросков: зацепов, подхватов		3		март		
47.	Футбол	Коллективный характер футбола воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность. Каждый	12	resh.ed u.ru	апрель		
48.	Инструктаж по технике безопасности. Стойки, передвижения игроков		1		апрель		
49.	Средние и длинные передачи футбольного мяча.		3	uchi.ru	апрель		

50.	Тактические действия при выполнении и углового удара	футболист может проявить свои личные качества – самостоятельность, инициативу, творчество.	3		апрель		
51.	Вбрасывания мяча из-за боковой линии		3		апрель		
52.	Нападающий удар		2		апрель		
53.	Кроссовая подготовка	Воспитательные: - научить: вести здоровый образ жизни;	9	resh.ed u.ru	апрель		
54.	Вводный инструктаж по технике безопасности. Равномерный бег 10 мин. ОРУ.	физическому самосовершенствованию, физическому воспитанию, физическому развитию. В	2		апрель		
55.	Равномерный бег 12 мин. ОРУ в движении.		2	uchi.ru	апрель		
56.	Равномерный бег 14 мин. ОРУ. Чередование бега с ходьбой.		2		май		
57.	Равномерный бег 18 мин. ОРУ.		2				
58.	Равномерный бег 2000 м., на результат.		1		май		
59.	Подвижные игры «Русская лапта»	Воспитательный аспект носит коллективный характер	6		май		
60.	«Русская лапта» Удары по мячу, правила игры	, так как детей приучает к деятельности в коллективе. Игры разви	3		май		

61.	«Русская лапта» Игра по правилам	вают у детей чувство товарищества, солидарности и ответственности за действия друг друга.	3		май		
62.	Итог		102				
8 класс							
1.	Легкая атлетика	Воспитательное значение заключается в том, что занятия легкой атлетикой формируют характер, закаляют волю человека, приучают его не бояться трудностей, а смело их преодолевать. Занятия легкой атлетикой в коллективе, участие в командных соревнованиях воспитывает ответственность за полученное дело	18	<a href="http://resh.ed
u.ru">resh.ed u.ru uchi.ru	сентябрь		
2.	Вводный инструктаж по технике безопасности. Специальные беговые упражнения. Техника высокого и низкого старта.	Воспитание дисциплинированности, коммуникативности, толерантности Воспитание потребности и умения сознательно применять различные упражнения в целях укрепления своего здоровья	3		сентябрь		
3.	Высокий, низкий старт. Бег по дистанции. Бег на результат 60 м.30м, 60м.	Воспитание чувства ответственности, самостоятельности	3	<a href="http://resh.ed
u.ru">resh.ed u.ru	сентябрь		

4.	Круговая эстафета. Передача эстафетной палочки.		2	<a href="http://resh.ed
u.ru">resh.ed u.ru	сентябрь		
5.	Развитие скоростных возможностей. 400м.		2	uchi.ru	сентябрь		
6.	Прыжок в длину.	Воспитать личностные качества (эстетические, нравственные, волевые			сентябрь		
7.	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов.		3		сентябрь		
8.	Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность.		3	<a href="http://resh.ed
u.ru">resh.ed u.ru	октябрь		
9.	Бег в равномерном темпе. ОРУ. Бег 1000 м.		2	uchi.ru	октябрь		
10.	Кроссовая подготовка	Кроссы – одно из ценнейших средств физического воспитания, они оказывают благотворное влияние на организм, способствуют развитию силы мышц, улучшению деятельности органов кровообращения и дыхания, укреплению нервной системы.	6	<a href="http://resh.ed
u.ru">resh.ed u.ru			
11.	Бег (1500м) без учета времени.		3	<a href="http://resh.ed
u.ru">resh.ed u.ru	октябрь		

12.	Равномерный бег 14 мин. ОРУ.	Помимо общего укрепления организма и воспитания выносливости кроссы развивают качества и прививают навыки, необходимые в трудовой деятельности человека, например: сообразительность, способность к ориентировке, умение преодолевать различные препятствия и правильно распределять свои силы, быстро проходить значительные расстояния без дорог.	2		октябрь		
13.	Выполнение норм бега (1500м - д.2000м-м.).		1		октябрь		
14.	Спортивные игры	Воспитательное значение спортивных игр не сводится к развитию только физических качеств, таких как: быстрота, сила, ловкость, выносливость, гибкость. Развиваются еще и интеллектуальные качества: память, наблюдательность, сообразительность. Использование игровой технологии на уроках физкультуры помогает мне повышать эмоциональность урока, а это в свою очередь помогает решать поставленные задачи	30	resh.edu.ru uchi.ru			
15.	Волейбол		12		ноябрь		

16.	Инструктаж по технике безопасности. Стойки и передвижения игрока.	воспитывает чувство коллективизма, волю, целеустремленность. Игра в волейбол развивает не только физические качества ребенка но, и развивает	2	<a href="http://resh.ed
u.ru uchi.ru	ноябрь		
17.	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Передача мяча сверху двумя руками через сетку.	мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает чувство и способность к быстрым чередованием напряжений и расслаблений мышц	2		ноябрь		
18.	Передвижения в стойке. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Техника передачи мяча двумя руками сверху.		2		ноябрь		
19.	Передача двумя руками с низу в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.		2		ноябрь		
20.	Стойка и передвижение игрока. Верхняя прямая подача. Верхняя подача мяча мяча в заданную зону.		2		ноябрь		
21.	Нижняя прямая подача. Нижняя подача мяча в заданную зону.		2		декабрь		
22.	Баскетбол	В баскетболе наиболее важным качеством	12		resh.ed u.ru		

		личности является воля. Воля – это способность человека, преодолевая трудности и препятствия, достигать заветной цели. Волевой человек умеет мобилизовать все силы		uchi.ru			
23.	Инструктаж по технике безопасности. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока.	для достижения поставленной цели. Одними из самых нужных качеств в баскетболе являются: смелость, решительность, самообладание, инициативность, настойчивость, сообразительность. Игровая деятельность требует определенного сочетания данных качеств, для достижения той или иной цели	1	resh.ed u.ru uchi.ru	декабрь		
24.	Передача и ловля мяча после отскока от пола.		1	resh.ed u.ru	декабрь		
25.	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.		1	uchi.ru	декабрь		
26.	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения		1		декабрь		
27.	Передвижения игрока с изменением направления. Остановка двумя шагами. Ведение мяча с изменением скорости.		2		январь		

28.	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча с изменением скорости. Нападение быстрым прорывом.		2		январь		
29.	Сочетание приемов ведение, остановка, бросок. Техника броска одной рукой от плеча на месте.		2		февраль		
30.	Сочетание приемов ведение, остановка, бросок от головы.		1		февраль		
31.	Вырывание и выбивание мяча.		1		февраль		
32.	Гимнастика	В гимнастике принадлежит воспитанию эстетических качеств – культуры движения, музыкального вкуса, чувства ритма.	15	resh.ed u.ru uchi.ru			
33.	Инструктаж по технике безопасности. Строевые упражнения. Подъем переворотом в упор.		1	resh.ed u.ru uchi.ru	февраль		

34.	Акробатические упражнения. Длинный кувырок вперед. Стойка на лопатках		3		февраль		
35.	Кувырок назад. Стойки.		2		март		
36.	Подтягивания в висе.		2		март		
37.	Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация		3		март		
38.	Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Строевые упражнения. Соскок прогнувшись		2		март		
39.	Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.		2		март		
40.	Самбо	Воспитание высоких моральных качеств:	12	resh.ed			
41.	Специально-подготовительные упражнения Самбо.	патриотизма, преданности своей стране, высокой сознательности,	2	u.ru	март		
42.	Приёмы самостраховки: на спину через партнера	чувства ответственности за свои поступки, порученное дело. Не менее важно воспитание уважения, любви к труду и творчеству,	2	uchi.ru	март		
43.	Приёмы самостраховки: на бок, выполняемый прыжком через руку партнера	настойчивости в достижении поставленной цели,	3		март		

44.	Приёмы самостраховки стоящего в стойке; на бок кувырком в движении	добросовестности, организованности, умения преодолевать трудности, что особенно важно в деятельности.	2		март		
45.	Специально-подготовительные упражнения для бросков: зацепов, подхватов		3		март		
46.	Футбол	Коллективный характер футбола воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность. Каждый футболист может проявить свои личные качества – самостоятельность, инициативу, творчество.	12	resh.ed u.ru			
47.	Инструктаж по технике безопасности. Стойки, передвижения игроков		1		апрель		
48.	Средние и длинные передачи футбольного мяча.		3	uchi.ru	апрель		
49.	Тактические действия при выполнении и углового удара		3		апрель		
50.	Вбрасывания мяча из-за боковой линии		3		апрель		
51.	Нападающий удар		2		апрель		
52.	Кроссовая подготовка	Воспитательные: - научить: вести здоровый образ жизни; физическому самосовершенствованию,	9	resh.ed u.ru	апрель		
53.	Вводный инструктаж по технике безопасности.		2		апрель		

	Равномерный бег 10 мин. ОРУ.	физическому воспитанию, физическому развитию. В		uchi.ru			
54.	Равномерный бег 12 мин. ОРУ в движении.		2		апрель		
55.	Равномерный бег 14 мин. ОРУ. Чередование бега с ходьбой.		2		май		
56.	Равномерный бег 18 мин. ОРУ.		2		май		
57.	Равномерный бег 2000 м., на результат.		1		май		
58.	Подвижные игры «Русская лапта»	Воспитательный аспект носит коллективный характер, так как детей приучает к деятельности в коллективе. Игры развивают у детей чувство товарищества, солидарности и ответственности за действия друг друга.	6	resh.ed u.ru	май		
59.	«Русская лапта» Удары по мячу, правила игры		3	май			
60.	«Русская лапта» Игра по правилам		3	uchi.ru	май		
61.	Итог		10 2				
9 класс							
1.	Легкая атлетика	Воспитательное значение заключается в том, что занятия легкой атлетикой формируют характер, закаляют волю человека, приучают его не бояться трудностей, а смело их преодолевать.	18	resh.ed u.ru			
2.	Здоровье и образ жизни, привычки и их влияние на человека.		1				
3.	Техническая подготовка в беговых и		3				

	прыжковых упражнениях	Занятия легкой атлетикой в коллективе, участие в командных соревнованиях воспитывает ответственность за полученное дело		uchi.ru			
4.	Бег на короткие дистанции		3				
5.	Прыжки в длину способом «прогнувшись» и «согнув ноги»		3				
6.	Прыжки в высоту способом «перешагивание».		3				
7.	Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность		3				
8.	Эстафетный бег		2	uchi.ru			
9.	Кроссовая подготовка		6	resh.ed u.ru			
10.	Бег (1500м) без учета времени.		3		октябрь		
11.	Равномерный бег 14 мин. ОРУ.	2		октябрь			
12.	Выполнение норм бега (1500м - д.2000м-м.).	1	uchi.ru	октябрь			

	игровых действиях	повышает чувство и способность к быстрым чередованием напряжений и расслаблений мышц		uchi.ru			
17.	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника;		2		ноябрь		
18.	Приёмы и передачи на месте и в движении		2		ноябрь		
19.	Удары и блокировка		2		ноябрь		
20.	Нижняя прямая подача. Нижняя подача мяча в заданную зону.		2		декабрь		
21.	Баскетбол	В баскетболе наиболее важным качеством личности является воля. Воля – это способность человека, преодолевая трудности и препятствия, достигать заветной цели. Волевой человек умеет мобилизовать все силы для достижения поставленной цели. Одними из самых нужных качеств в баскетболе являются: смелость, решительность, самообладание, инициативность, настойчивость, сообразительность. Игровая деятельность требует определенного сочетания данных качеств, для	12	resh.ed u.ru uchi.ru			
22.	Инструктаж по технике безопасности. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока.	Одними из самых нужных качеств в баскетболе являются: смелость, решительность, самообладание, инициативность, настойчивость, сообразительность. Игровая деятельность требует определенного сочетания данных качеств, для	1	resh.ed u.ru uchi.ru	декабрь		
23.	Техническая подготовка в игровых действиях		3		декабрь		
24.	Бросок мяча в корзину двумя		1		декабрь		

	руками от груди после ведения	достижения той или иной цели					
25.	Передвижения игрока с изменением направления. Остановка двумя шагами. Ведение мяча с изменением скорости.		2		январь		
26.	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча с изменением скорости. Нападение быстрым прорывом.		2		январь		
27.	Сочетание приемов ведения, остановки, бросков.		1		февраль		
28.	Тактика игры		2		февраль		
29.	Гимнастика	В гимнастике принадлежат воспитанию эстетических качеств – культуры движения, музыкального вкуса, чувства ритма.	15	<a href="http://resh.ed
u.ru">resh.ed u.ru			
				uchi.ru			

30.	Инструктаж по технике безопасности. Строевые упражнения. Подъем переворотом в упор.		1		февраль		
31.	Акробатические упражнения. Длинный кувырок вперед. Стойка на лопатках		3		февраль		
32.	Кувырок назад. Стойки.		2		март		
33.	Подтягивания в висе.		2		март		
34.	Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация		3		март		
35.	Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Строевые упражнения. Соскок прогнувшись		2		март		
36.	Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.		2		март		
37.	Самбо	Воспитание высоких моральных качеств:	12	resh.ed			
38.	Специально-подготовительные упражнения Самбо., Выведение из равновесия захватом руки и	патриотизма, преданности своей стране, высокой сознательности, чувства ответственности за свои	2	u.ru	март		

	одноименной голени изнутри	<p>поступки, порученное дело. Не менее важно воспитание уважения, любви к труду и творчеству, настойчивости в достижении поставленной цели, добросовестности, организованности, умения преодолевать трудности, что особенно важно в деятельности.</p>		uchi.ru			
39.	Выведение из равновесия: толчком		2		март		
40.	Выведение из равновесия - скручиванием		3		март		
41.	Выведение из равновесия задней подножки		2		март		
42.	Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний.		3		март		
43.	Футбол	<p>Коллективный характер футбола воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность. Каждый футболист может проявить свои личные качества – самостоятельность, инициативу, творчество.</p>	12	resh.ed u.ru			
44.	Инструктаж по технике безопасности. Стойки, передвижения игроков		1		апрель		
45.	Средние и длинные передачи футбольного мяча.		3	uchi.ru	апрель		
46.	Тактические действия при выполнении и углового удара		3		апрель		
47.	Нападающий удар		2		апрель		
48.	Технические действия в игре		3		апрель		

49.	Кроссовая подготовка	Воспитательные: - научить: вести здоровый образ жизни; физическому самосовершенствованию, физическому воспитанию, физическому развитию. В	9	resh.ed u.ru	апрель			
50.	Инструктаж по технике безопасности. Равномерный бег 10 мин. ОРУ.		2		апрель			
51.	Равномерный бег 12 мин. ОРУ в движении.		2		uchi.ru	апрель		
52.	Равномерный бег 15 мин. ОРУ. Чередование бега с ходьбой.		2			май		
53.	Равномерный бег 20 мин. ОРУ.		2			май		
54.	Равномерный бег 3000м(м),2000м(д), на результат.		1			май		
55.	Подвижные игры «Русская лапта»	Воспитательный аспект носит коллективный характер, так как детей приучает к деятельности в коллективе. Игры развивают у детей чувство товарищества, солидарности и ответственности за действия друг друга.	6	resh.ed u.ru	май			
56.	«Русская лапта»		3		май			
57.	«Русская лапта»		3		uchi.ru	май		
58.	Итог		10 2					

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО- ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Методические материалы для учителя:

Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети интернет учебного предмета «Физическая культура», для 7, 8-9 классов основного общего образования на 2022-2023 учебный год, учебник В.И Лях «Физическая культура» Москва Просвещение 2021

Обязательные учебные материалы для обучающихся:

учебник по физической культуре, В.И Лях для общеобразовательных организаций, Москва: Просвещение, 2021.
Дневник самонаблюдения

Электронные и цифровые образовательные ресурсы: российская электронная школа (resh.edu.ru), uchi.ru

Учебное оборудование:

Мяч для метания, мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные, эстафетные палочки, гимнастический козел, брусья.