

Министерство образования и науки РФ
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №28» г. Брянска.

«Обсуждено»

на заседании МО

Протокол №1

Широкова Н. М.

« 28 » августа 2023г.

«Рассмотрено»

на заседании МС

Протокол № 1

Чмыхова Я.Ю.

« 29 » августа 2023г.

«Утверждено»

директор школы

Елозина О.И.

«31 » августа 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре

Классы: 5 а,б,в,г,д.

Учитель: Костяная А.В.

Учебный год: 2023-2024 г

Пояснительная записка.

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 5 классов составлена на основании федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта начального общего образования».

Основной образовательной программой основного общего образования МБОУ СОШ №28 г. Брянска.

Учебного плана МБОУ СОШ №28 г. Брянска на 2023-2024 учебный год.

Рабочая программа по физической культуре для 6 классов составлена на основе авторской программы М.Я. Виленского, В. И. Ляха. 5—9 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций / В. И. Лях. — 5-е изд. — М.: Просвещение, 2016. — 104 с. УМК «Физическая культура» 5,6,7 классы В.И. Лях. 2012г.

Целью школьного физического воспитания 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.

Реализация **цели** учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- 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 (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- 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;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Данная программа разработана для изучения физической культуры в 5 классе, выделяется 70 часов (2 часа в неделю, 35 учебные недели в каждом классе). Сдача нормативов и норм ГТО.

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта рабочая программа для 5 – 9 классов направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастной компетенции с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты

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

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной

направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и коррегирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умение использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Содержание учебного предмета.

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

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

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

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

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Заливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корректирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах.

Спортивные игры: волейбол, баскетбол, пионербол.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

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

Баскетбол и волейбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений

Тематическое планирование 5 «а» класса

№ п/п	Тема уроков	Количе ство часов	Дата	
			план	факт
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики	1		
2	Низкий старт. Бег 60 м	1		
3	Челночный бег (3*10). Встречные эстафеты	1		
4	Прыжки в длину с разбега согнув ноги	1		
5	Прыжки в длину с разбега согнув ноги	1		
6	Метание мяча 150 г на дальность	1		
7	Метание мяча 150 г на дальность	1		
8	Кросс 1500 м	1		
9	Техника безопасности на уроках баскетбола	1		
10	Повороты на месте	1		
11	Ведение мяча с изменением направления	1		
12	Ловля и передачи мяча	1		
13	Броски мяча в кольцо после ведения	2		
14	Вырывание и выбивание мяча	1		
15	Тактика свободного нападения	1		
16	Учебная игра 3х3	1		
17	Учебная игра 5х5	1		
18	Техника безопасности на уроке гимнастики.	1		
19	2-3 кувырка вперед, назад слитно	1		
20	Юноши: кувырок вперед в стойку на лопатках Девушки: кувырок назад в полушпагат	1		
21	Юноши: стойка на голове согнувшись Девушки: мост из положения стоя	1		
22	Акробатическая комбинация	1		
23	Перекладина, брусья Юноши: переворот в упор толчком двух ног Девушки: махом одной и толчком другой переворот	1		
24	Соскок махом назад с поворотом	1		
25	Вис согнувшись, вис прогнувшись	1		

26	Юноши: подтягивание на высокой перекладине Девушки: подтягивание на низкой перекладине	1		
27	Комбинация на перекладине, брусьях 2-3 элементов	1		
28	Опорный прыжок через козла Юноши: согнув ноги; девушки ноги врозь	1		
29	Опорный прыжок через козла Юноши: согнув ноги; девушки ноги врозь	1		
30	Опорный прыжок через козла Юноши: согнув ноги; девушки ноги врозь	1		
31	Полоса препятствия	1		
32	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки	1		
33	Попеременный двухшажный ход	1		
34	Попеременный двухшажный ход	1		
35	Одновременный двухшажный ход	1		
36	Одновременный двухшажный ход	1		
37	Одновременный одношажный ход	1		
38	Одновременный одношажный ход	1		
39	Одновременный бесшажный ход	1		
40	Одновременный бесшажный ход	1		
41	Одновременный двухшажный коньковый ход	1		
42	Одновременный двухшажный коньковый ход	1		
43	Одновременный одношажный коньковый ход	1		
44	Одновременный одношажный коньковый ход	1		
45	Подъем «елочкой», спуск в основной стойке	1		
46	Подъем «елочкой», спуск в основной стойке	1		
47	Подъем скользящим шагом	1		
48	Торможение плугом	1		
49	Торможение упором	1		
50	Поворот плугом, переступанием	1		
51	Лыжные гонки 2 км	1		
52	Техника безопасности на уроке волейбола	1		
53	Стойка игрока, передвижение	1		
54	Прямая нижняя подача через сетку	2		
55	Прием и передача мяча снизу	1		
56	Прием и передача мяча снизу	1		

57	Прием и передача мяча сверху двумя руками	1		
58	Прием и передача мяча сверху двумя руками	1		
59	Передача мяча над собой и через сетку	1		
60	Передача мяча над собой и через сетку	1		
61	Техника безопасности на уроках легкой атлетики	1		
62	Прыжки в длину с места	1		
63	Прыжки в длину с места	1		
64	Низкий старт. Бег 60 м	1		
65	Бег 100 м	1		
66	Метание мяча 150 г на дальность	1		
67	Прыжок в длину с разбега согнув ноги	1		
68	Кросс 1500 м	1		
	Итого:	70		

Тематическое планирование 5 «б» класса

№ п/п	Тема уроков	Количе ство часов	Дата	
			план	факт
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики	1		
2	Низкий старт. Бег 60 м	1		
3	Челночный бег (3*10). Встречные эстафеты	1		
4	Прыжки в длину с разбега согнув ноги	1		
5	Прыжки в длину с разбега согнув ноги	1		
6	Метание мяча 150 г на дальность	1		
7	Метание мяча 150 г на дальность	1		
8	Кросс 1500 м	1		
9	Техника безопасности на уроках баскетбола	1		
10	Повороты на месте	1		
11	Ведение мяча с изменением направления	1		
12	Ловля и передачи мяча	1		
13	Броски мяча в кольцо после ведения	2		
14	Вырывание и выбивание мяча	1		
15	Тактика свободного нападения	1		

16	Учебная игра 3x3	1		
17	Учебная игра 5x5	1		
18	Техника безопасности на уроке гимнастики.	1		
19	2-3 кувырка вперед, назад слитно	1		
20	Юноши: кувырок вперед в стойку на лопатках Девушки: кувырок назад в полушпагат	1		
21	Юноши: стойка на голове согнувшись Девушки: мост из положения стоя	1		
22	Акробатическая комбинация	1		
23	Перекладина, брусья Юноши: переворот в упор толчком двух ног Девушки: махом одной и толчком другой переворот	1		
24	Соскок махом назад с поворотом	1		
25	Вис согнувшись, вис прогнувшись	1		
26	Юноши: подтягивание на высокой перекладине Девушки: подтягивание на низкой перекладине	1		
27	Комбинация на перекладине, брусьях 2-3 элементов	1		
28	Опорный прыжок через козла Юноши: согнув ноги; девушки ноги врозь	1		
29	Опорный прыжок через козла Юноши: согнув ноги; девушки ноги врозь	1		
30	Опорный прыжок через козла Юноши: согнув ноги; девушки ноги врозь	1		
31	Полоса препятствия	1		
32	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки	1		
33	Попеременный двухшажный ход	1		
34	Попеременный двухшажный ход	1		
35	Одновременный двухшажный ход	1		
36	Одновременный двухшажный ход	1		
37	Одновременный одношажный ход	1		
38	Одновременный одношажный ход	1		
39	Одновременный бесшажный ход	1		
40	Одновременный бесшажный ход	1		
41	Одновременный двухшажный коньковый ход	1		
42	Одновременный двухшажный коньковый ход	1		
43	Одновременный одношажный коньковый ход	1		
44	Одновременный одношажный коньковый ход	1		

45	Подъем «елочкой», спуск в основной стойке	1		
46	Подъем «елочкой», спуск в основной стойке	1		
47	Подъем скользящим шагом	1		
48	Торможение плугом	1		
49	Торможение упором	1		
50	Поворот плугом, переступанием	1		
51	Лыжные гонки 2 км	1		
52	Техника безопасности на уроке волейбола	1		
53	Стойка игрока, передвижение	1		
54	Прямая нижняя подача через сетку	2		
55	Прием и передача мяча снизу	1		
56	Прием и передача мяча снизу	1		
57	Прием и передача мяча сверху двумя руками	1		
58	Прием и передача мяча сверху двумя руками	1		
59	Передача мяча над собой и через сетку	1		
60	Передача мяча над собой и через сетку	1		
61	Техника безопасности на уроках легкой атлетики	1		
62	Прыжки в длину с места	1		
63	Прыжки в длину с места	1		
64	Низкий старт. Бег 60 м.	1		
65	Бег 100 м	1		
66	Метание мяча 150 г на дальность	1		
67	Прыжок в длину с разбега согнув ноги	1		
68	Кросс 1500 м	1		
	Итого:	70		

Тематическое планирование 5 «в» класса

№ п/п	Тема уроков	Количе ство часов	Дата	
			план	факт
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики	1		
2	Низкий старт. Бег 60 м	1		
3	Челночный бег (3*10). Встречные эстафеты	1		

4	Прыжки в длину с разбега согнув ноги	1		
5	Прыжки в длину с разбега согнув ноги	1		
6	Метание мяча 150 г на дальность	1		
7	Метание мяча 150 г на дальность	1		
8	Кросс 1500 м	1		
9	Техника безопасности на уроках баскетбола	1		
10	Повороты на месте	1		
11	Ведение мяча с изменением направления	1		
12	Ловля и передачи мяча	1		
13	Броски мяча в кольцо после ведения	2		
14	Вырывание и выбивание мяча	1		
15	Тактика свободного нападения	1		
16	Учебная игра 3х3	1		
17	Учебная игра 5х5	1		
18	Техника безопасности на уроке гимнастики.	1		
19	2-3 кувырка вперед, назад слитно	1		
20	Юноши: кувырок вперед в стойку на лопатках Девушки: кувырок назад в полушпагат	1		
21	Юноши: стойка на голове согнувшись Девушки: мост из положения стоя	1		
22	Акробатическая комбинация	1		
23	Перекладина, брусья Юноши: переворот в упор толчком двух ног Девушки: махом одной и толчком другой переворот	1		
24	Соскок махом назад с поворотом	1		
25	Вис согнувшись, вис прогнувшись	1		
26	Юноши: подтягивание на высокой перекладине Девушки: подтягивание на низкой перекладине	1		
27	Комбинация на перекладине, брусьях 2-3 элементов	1		
28	Опорный прыжок через козла Юноши: согнув ноги; девушки ноги врозь	1		
29	Опорный прыжок через козла Юноши: согнув ноги; девушки ноги врозь	1		
30	Опорный прыжок через козла Юноши: согнув ноги; девушки ноги врозь	1		
31	Полоса препятствия	1		
32	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки	1		

33	Попеременный двухшажный ход	1		
34	Попеременный двухшажный ход	1		
35	Одновременный двухшажный ход	1		
36	Одновременный двухшажный ход	1		
37	Одновременный одношажный ход	1		
38	Одновременный одношажный ход	1		
39	Одновременный бесшажный ход	1		
40	Одновременный бесшажный ход	1		
41	Одновременный двухшажный коньковый ход	1		
42	Одновременный двухшажный коньковый ход	1		
43	Одновременный одношажный коньковый ход	1		
44	Одновременный одношажный коньковый ход	1		
45	Подъем «елочкой», спуск в основной стойке	1		
46	Подъем «елочкой», спуск в основной стойке	1		
47	Подъем скользящим шагом	1		
48	Торможение плугом	1		
49	Торможение упором	1		
50	Поворот плугом, переступанием	1		
51	Лыжные гонки 2 км	1		
52	Техника безопасности на уроке волейбола	1		
53	Стойка игрока, передвижение	1		
54	Прямая нижняя подача через сетку	2		
55	Прием и передача мяча снизу	1		
56	Прием и передача мяча снизу	1		
57	Прием и передача мяча сверху двумя руками	1		
58	Прием и передача мяча сверху двумя руками	1		
59	Передача мяча над собой и через сетку	1		
60	Передача мяча над собой и через сетку	1		
61	Техника безопасности на уроках легкой атлетики	1		
62	Прыжки в длину с места	1		
63	Прыжки в длину с места	1		
64	Низкий старт. Бег 60 м.	1		

65	Бег 100 м	1		
66	Метание мяча 150 г на дальность	1		
67	Прыжок в длину с разбега согнув ноги	1		
68	Кросс 1500 м	1		
	Итого:	70		

Тематическое планирование 5 «Г» класса

№ п/п	Тема уроков	Количе ство часов	Дата	
			план	факт
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики	1		
2	Низкий старт. Бег 60 м	1		
3	Челночный бег (3*10). Встречные эстафеты	1		
4	Прыжки в длину с разбега согнув ноги	1		
5	Прыжки в длину с разбега согнув ноги	1		
6	Метание мяча 150 г на дальность	1		
7	Метание мяча 150 г на дальность	1		
8	Кросс 1500 м	1		
9	Техника безопасности на уроках баскетбола	1		
10	Повороты на месте	1		
11	Ведение мяча с изменением направления	1		
12	Ловля и передачи мяча	1		
13	Броски мяча в кольцо после ведения	2		
14	Вырывание и выбивание мяча	1		
15	Тактика свободного нападения	1		
16	Учебная игра 3х3	1		
17	Учебная игра 5х5	1		
18	Техника безопасности на уроке гимнастики.	1		
19	2-3 кувырка вперед, назад слитно	1		
20	Юноши: кувырок вперед в стойку на лопатках Девушки: кувырок назад в полушпагат	1		
21	Юноши: стойка на голове согнувшись Девушки: мост из положения стоя	1		
22	Акробатическая комбинация	1		

23	Перекладина, брусья Юноши: переворот в упор толчком двух ног Девушки: махом одной и толчком другой переворот	1		
24	Соскок махом назад с поворотом	1		
25	Вис согнувшись, вис прогнувшись	1		
26	Юноши: подтягивание на высокой перекладине Девушки: подтягивание на низкой перекладине	1		
27	Комбинация на перекладине, брусьях 2-3 элементов	1		
28	Опорный прыжок через козла Юноши: согнув ноги; девушки ноги врозь	1		
29	Опорный прыжок через козла Юноши: согнув ноги; девушки ноги врозь	1		
30	Опорный прыжок через козла Юноши: согнув ноги; девушки ноги врозь	1		
31	Полоса препятствия	1		
32	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки	1		
33	Попеременный двухшажный ход	1		
34	Попеременный двухшажный ход	1		
35	Одновременный двухшажный ход	1		
36	Одновременный двухшажный ход	1		
37	Одновременный одношажный ход	1		
38	Одновременный одношажный ход	1		
39	Одновременный бесшажный ход	1		
40	Одновременный бесшажный ход	1		
41	Одновременный двухшажный коньковый ход	1		
42	Одновременный двухшажный коньковый ход	1		
43	Одновременный одношажный коньковый ход	1		
44	Одновременный одношажный коньковый ход	1		
45	Подъем «елочкой», спуск в основной стойке	1		
46	Подъем «елочкой», спуск в основной стойке	1		
47	Подъем скользящим шагом	1		
48	Торможение плугом	1		
49	Торможение упором	1		
50	Поворот плугом, переступанием	1		
51	Лыжные гонки 2 км	1		
52	Техника безопасности на уроке волейбола	1		

53	Стойка игрока, передвижение	1		
54	Прямая нижняя подача через сетку	2		
55	Прием и передача мяча снизу	1		
56	Прием и передача мяча снизу	1		
57	Прием и передача мяча сверху двумя руками	1		
58	Прием и передача мяча сверху двумя руками	1		
59	Передача мяча над собой и через сетку	1		
60	Передача мяча над собой и через сетку	1		
61	Техника безопасности на уроках легкой атлетики	1		
62	Прыжки в длину с места	1		
63	Прыжки в длину с места	1		
64	Низкий старт. Бег 60 м.	1		
65	Бег 100 м	1		
66	Метание мяча 150 г на дальность	1		
67	Прыжок в длину с разбега согнув ноги	1		
68	Кросс 1500 м	1		
	Итого:	70		

Тематическое планирование 5 «д» класса

№ п/п	Тема уроков	Количество часов	Дата	
			план	факт
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики	1		
2	Низкий старт. Бег 60 м	1		
3	Челночный бег (3*10). Встречные эстафеты	1		
4	Прыжки в длину с разбега согнув ноги	1		
5	Прыжки в длину с разбега согнув ноги	1		
6	Метание мяча 150 г на дальность	1		
7	Метание мяча 150 г на дальность	1		
8	Кросс 1500 м	1		
9	Техника безопасности на уроках баскетбола	1		
10	Повороты на месте	1		
11	Ведение мяча с изменением направления	1		

12	Ловля и передачи мяча	1		
13	Броски мяча в кольцо после ведения	2		
14	Вырывание и выбивание мяча	1		
15	Тактика свободного нападения	1		
16	Учебная игра 3х3	1		
17	Учебная игра 5х5	1		
18	Техника безопасности на уроке гимнастики.	1		
19	2-3 кувырка вперед, назад слитно	1		
20	Юноши: кувырок вперед в стойку на лопатках Девушки: кувырок назад в полушпагат	1		
21	Юноши: стойка на голове согнувшись Девушки: мост из положения стоя	1		
22	Акробатическая комбинация	1		
23	Перекладина, брусья Юноши: переворот в упор толчком двух ног Девушки: махом одной и толчком другой переворот	1		
24	Соскок махом назад с поворотом	1		
25	Вис согнувшись, вис прогнувшись	1		
26	Юноши: подтягивание на высокой перекладине Девушки: подтягивание на низкой перекладине	1		
27	Комбинация на перекладине, брусьях 2-3 элементов	1		
28	Опорный прыжок через козла Юноши: согнув ноги; девушки ноги врозь	1		
29	Опорный прыжок через козла Юноши: согнув ноги; девушки ноги врозь	1		
30	Опорный прыжок через козла Юноши: согнув ноги; девушки ноги врозь	1		
31	Полоса препятствия	1		
32	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки	1		
33	Попеременный двухшажный ход	1		
34	Попеременный двухшажный ход	1		
35	Одновременный двухшажный ход	1		
36	Одновременный двухшажный ход	1		
37	Одновременный одношажный ход	1		
38	Одновременный одношажный ход	1		
39	Одновременный бесшажный ход	1		
40	Одновременный бесшажный ход	1		

41	Одновременный двухшажный коньковый ход	1		
42	Одновременный двухшажный коньковый ход	1		
43	Одновременный одношажный коньковый ход	1		
44	Одновременный одношажный коньковый ход	1		
45	Подъем «елочкой», спуск в основной стойке	1		
46	Подъем «елочкой», спуск в основной стойке	1		
47	Подъем скользящим шагом	1		
48	Торможение плугом	1		
49	Торможение упором	1		
50	Поворот плугом, переступанием	1		
51	Лыжные гонки 2 км	1		
52	Техника безопасности на уроке волейбола	1		
53	Стойка игрока, передвижение	1		
54	Прямая нижняя подача через сетку	2		
55	Прием и передача мяча снизу	1		
56	Прием и передача мяча снизу	1		
57	Прием и передача мяча сверху двумя руками	1		
58	Прием и передача мяча сверху двумя руками	1		
59	Передача мяча над собой и через сетку	1		
60	Передача мяча над собой и через сетку	1		
61	Техника безопасности на уроках легкой атлетики	1		
62	Прыжки в длину с места	1		
63	Прыжки в длину с места	1		
64	Низкий старт. Бег 60 м.	1		
65	Бег 100 м	1		
66	Метание мяча 150 г на дальность	1		
67	Прыжок в длину с разбега согнув ноги	1		
68	Кросс 1500 м	1		
	Итого:	70		

Муниципальное бюджетное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 28» г. Брянска

«Обсуждено» на заседании МО

«Рассмотрено»

«Утверждено»

Протокол № 1

на заседании МС

директор школы

от « ____ » ____ 2023г.

от « ____ » ____ 2023г.

« ____ » ____ 2023г.

Широкова Н.М. _____

Чмыхова Я.Ю. _____

Елозина О.И. _____

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«Физическая культура»

Учитель: **Полякова Л.И.**

Класс: 6

Учебный год 2023-2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы 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. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных

возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного 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 по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется 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 «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в

своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования: в 6 классе – 68 час (2 часа в неделю). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 1 час в неделю.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы.

Способы самостоятельной деятельности.

Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья, физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений, упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером, упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и

траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь, перемах вперёд и обратно (мальчики).

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту, напрыгивание и спрыгивание.

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке, ранее разученные упражнения лыжной подготовки, передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста, прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу, остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать 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 оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия 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 бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

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

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия:**

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, 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 ишибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

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

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

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

вести наблюдения 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 обучающимися, 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.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные 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 взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится 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

К концу обучения **в 6 классе** обучающийся научится:

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом

возрождении, обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Олимпийских игр;

измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация передвижения);

тренироваться в упражнениях общеподготовительной и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (технические действия без мяча, броски мяча двумя руками снизу и от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях, удар по катящемуся мячу с разбега, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Спортивно-оздоровительная деятельность				
1.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10		
1.2	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	14		
1.3	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12		
1.4	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	9		
1.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	11		
1.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	12		
	Итого по разделу	68		
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
1	Вводный инструктаж ИОТ. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением.	1		
2	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением.	1		
3	Спринтерский бег.	1		
4	Спринтерский бег.	1		
5	Гладкий равномерный бег.	1		
6	Гладкий равномерный бег.	1		
7	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1		
8	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1		
9	Прыжковые упражнения в длину и высоту.	1		
10	Метание малого мяча по движущейся мишени.	1		
11	Передвижение в стойке баскетболиста.	1		
12	Передвижение в стойке баскетболиста.	1		

13	Прыжки вверх толчком одной ноги.	1
14	Прыжки вверх толчком одной ноги.	1
15	Остановка двумя шагами и прыжком.	1
16	Остановка двумя шагами и прыжком.	1
17	Упражнения в ведении мяча.	1
18	Упражнения в ведении мяча.	1
19	Упражнения на передачу и броски мяча.	1
20	Упражнения на передачу и броски мяча.	1
21	Акробатические комбинации. ИОТ.	1
22	Акробатические комбинации.	1
23	Опорные прыжки через гимнастического козла.	1
24	Опорные прыжки через гимнастического козла.	1
25	Опорные прыжки через гимнастического козла.	1
26	Упражнения на низком гимнастическом бревне.	1
27	Упражнения на низком гимнастическом бревне.	1

28	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине.	1
29	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине.	1
30	Лазание по канату в три приема.	1
31	Лазание по канату в три приема.	1
32	Упражнения ритмической гимнастики.	1
33	ИОТ. Передвижение одношажным ходом.	1
34	Передвижение одношажным ходом.	1
35	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона.	1
36	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона.	1
37	Упражнения лыжной подготовки.	1
38	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.	1
39	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.	1
40	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. или 2 км. Эстафеты.	1
41	Правила и техника выполнения	1

	норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. или 2 км. Эстафеты.	
42	ИОТ. Прием мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки.	1
43	Прием мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки.	1
44	Прием мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки.	1
45	Прием мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки.	1
46	Игровая деятельность с использованием технических приемов в подаче мяча.	1
47	Игровая деятельность с использованием технических приемов в подаче мяча.	1
48	Игровая деятельность с использованием приема мяча снизу и сверху.	1
49	Игровая деятельность с использованием приема мяча снизу и сверху.	1
50	Игровая деятельность с использованием технических приемов передачи мяча снизу и сверху.	1
51	Игровая деятельность с использованием технических приемов передачи мяча снизу и сверху.	1

52	Игровая деятельность с использованием технических приемов передачи мяча.	1
53	ИОТ. Игровая деятельность с использованием технических приемов.	1
54	Игровая деятельность с использованием технических приемов.	1
55	Игровая деятельность с использованием технических приемов передачи мяча.	1
56	Игровая деятельность с использованием технических приемов передачи мяча.	1
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты.	1
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см. Эстафеты.	1
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке. Подвижные игры.	1
60	Правила и техника выполнения	1

	норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке. Подвижные игры.	
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.	1
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.	1
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3x10 м. Эстафеты.	1
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3x10 м. Эстафеты.	1
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150 г. Подвижные игры.	1

68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150 г. Подвижные игры.	1		
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	0

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

Министерство образования и науки РФ
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №28» г. Брянска.

«Обсуждено»

на заседании МО

Протокол №1

Широкова Н. М.

« 28 » августа 2023г.

«Рассмотрено»

на заседании МС

Протокол №1

Чмыхова Я.Ю.

« 29 » августа 2023г.

«Утверждено»

директор школы

Елозина О.И.

« 31 » августа 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

Классы: 7 а,б,в,г.

Учитель: Костяная А.В.

Учебный год: 2023-2024 г

Пояснительная записка.

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 7 классов составлена на основании федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта начального общего образования».

Основной образовательной программой основного общего образования МБОУ СОШ №28 г. Брянска.

Учебного плана МБОУ СОШ №28 г. Брянска на 2023-2024 учебный год.

Рабочая программа по физической культуре для 6 классов составлена на основе авторской программы М.Я. Виленского, В. И. Ляха. 5—9 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций / В. И. Лях. — 5-е изд. — М.: Просвещение, 2016. — 104 с. УМК «Физическая культура» 5,6,7 классы В.И. Лях. 2012г.

Целью школьного физического воспитания 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.

Реализация **цели** учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- 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 (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- 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;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Данная программа разработана для изучения физической культуры в 7 классе, выделяется 70 часов (2 часа в неделю, 35 учебные недели в каждом классе). Сдача нормативов и норм ГТО.

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта рабочая программа для 5 – 9 классов направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастной компетенции с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты

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

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной

направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и коррегирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умение использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Содержание учебного предмета.

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

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

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

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

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Заливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах.

Спортивные игры: волейбол, баскетбол, пионербол.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

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

Баскетбол и волейбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений

Тематическое планирование 7 «а» класса

№ п/п	Тема уроков	Количе ство часов	Дата	
			план	факт
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики Бег по дистанции 50-60 м. Низкий старт.	1		
2	Челночный бег (3*10). Встречные эстафеты	1		
3	Бег 60 м	1		
4	Прыжки в длину с разбега согнув ноги	1		
5	Прыжки в длину с разбега согнув ноги	1		
6	Метание мяча 150 г на дальность	1		
7	Метание мяча 150 г на дальность	1		
8	Кросс 1500 м	1		
9	Техника безопасности на уроках баскетбола	1		
10	Повороты на месте	1		
11	Ведение мяча с изменением направления	1		
12	Ловля и передачи мяча	1		
13	Броски мяча в кольцо после ведения	2		
14	Вырывание и выбивание мяча	1		
15	Тактика свободного нападения	1		
16	Учебная игра 3х3	1		
17	Учебная игра 5х5	1		
18	Техника безопасности на уроке гимнастики.	1		
19	2-3 кувырка вперед, назад слитно	1		
20	Юноши: кувырок вперед в стойку на лопатках Девушки: кувырок назад в полушпагат	1		
21	Юноши: стойка на голове согнувшись Девушки: мост из положения стоя	1		
22	Акробатическая комбинация	1		
23	Перекладина, брусья Юноши: переворот в упор толчком двух ног Девушки: махом одной и толчком другой переворот	1		
24	Соскок махом назад с поворотом	1		

25	Вис согнувшись, вис прогнувшись	1		
26	Юноши: подтягивание на высокой перекладине Девушки: подтягивание на низкой перекладине	1		
27	Комбинация на перекладине, брусьях 2-3 элементов	1		
28	Опорный прыжок через козла Юноши: согнув ноги; девушки ноги врозь	1		
29	Опорный прыжок через козла Юноши: согнув ноги; девушки ноги врозь	1		
30	Опорный прыжок через козла Юноши: согнув ноги; девушки ноги врозь	1		
31	Полоса препятствия	1		
32	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки	1		
33	Попеременный двухшажный ход	1		
34	Попеременный двухшажный ход	1		
35	Одновременный двухшажный ход	1		
36	Одновременный двухшажный ход	1		
37	Одновременный одношажный ход	1		
38	Одновременный одношажный ход	1		
39	Одновременный бесшажный ход	1		
40	Одновременный бесшажный ход	1		
41	Одновременный двухшажный коньковый ход	1		
42	Одновременный двухшажный коньковый ход	1		
43	Одновременный одношажный коньковый ход	1		
44	Одновременный одношажный коньковый ход	1		
45	Подъем «елочкой», спуск в основной стойке	1		
46	Подъем «елочкой», спуск в основной стойке	1		
47	Подъем скользящим шагом	1		
48	Торможение плугом	1		
49	Торможение упором	1		
50	Поворот плугом, переступанием	1		
51	Лыжные гонки 2 км	1		
52	Техника безопасности на уроке волейбола	1		
53	Стойка игрока, передвижение	1		
54	Прямая нижняя подача через сетку	2		
55	Прием и передача мяча снизу	1		

56	Прием и передача мяча снизу	1		
57	Прием и передача мяча сверху двумя руками	1		
58	Прием и передача мяча сверху двумя руками	1		
59	Передача мяча над собой и через сетку	1		
60	Передача мяча над собой и через сетку	1		
61	Техника безопасности на уроках легкой атлетики	1		
62	Прыжки в длину с места	1		
63	Прыжки в длину с места	1		
64	Низкий старт. Бег 60 м	1		
65	Бег 100 м	1		
66	Метание мяча 150 г на дальность	1		
67	Прыжок в длину с разбега согнув ноги	1		
68	Кросс 1500 м	1		
	Итого:	70		

Тематическое планирование 7 «б» класса

№ п/п	Тема уроков	Количе ство часов	Дата	
			план	факт
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики Бег по дистанции 50-60 м. Низкий старт.	1		
2	Челночный бег (3*10). Встречные эстафеты	1		
3	Бег 60 м	1		
4	Прыжки в длину с разбега согнув ноги	1		
5	Прыжки в длину с разбега согнув ноги	1		
6	Метание мяча 150 г на дальность	1		
7	Метание мяча 150 г на дальность	1		
8	Кросс 1500 м	1		
9	Техника безопасности на уроках баскетбола	1		
10	Повороты на месте	1		
11	Ведение мяча с изменением направления	1		
12	Ловля и передачи мяча	1		
13	Броски мяча в кольцо после ведения	2		
14	Вырывание и выбивание мяча	1		

15	Тактика свободного нападения	1		
16	Учебная игра 3x3	1		
17	Учебная игра 5x5	1		
18	Техника безопасности на уроке гимнастики.	1		
19	2-3 кувырка вперед, назад слитно	1		
20	Юноши: кувырок вперед в стойку на лопатках Девушки: кувырок назад в полушпагат	1		
21	Юноши: стойка на голове согнувшись Девушки: мост из положения стоя	1		
22	Акробатическая комбинация	1		
23	Перекладина, брусья Юноши: переворот в упор толчком двух ног Девушки: махом одной и толчком другой переворот	1		
24	Соскок махом назад с поворотом	1		
25	Вис согнувшись, вис прогнувшись	1		
26	Юноши: подтягивание на высокой перекладине Девушки: подтягивание на низкой перекладине	1		
27	Комбинация на перекладине, брусьях 2-3 элементов	1		
28	Опорный прыжок через козла Юноши: согнув ноги; девушки ноги врозь	1		
29	Опорный прыжок через козла Юноши: согнув ноги; девушки ноги врозь	1		
30	Опорный прыжок через козла Юноши: согнув ноги; девушки ноги врозь	1		
31	Полоса препятствия	1		
32	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки	1		
33	Попеременный двухшажный ход	1		
34	Попеременный двухшажный ход	1		
35	Одновременный двухшажный ход	1		
36	Одновременный двухшажный ход	1		
37	Одновременный одношажный ход	1		
38	Одновременный одношажный ход	1		
39	Одновременный бесшажный ход	1		
40	Одновременный бесшажный ход	1		
41	Одновременный двухшажный коньковый ход	1		
42	Одновременный двухшажный коньковый ход	1		
43	Одновременный одношажный коньковый ход	1		

44	Одновременный одношажный коньковый ход	1		
45	Подъем «елочкой», спуск в основной стойке	1		
46	Подъем «елочкой», спуск в основной стойке	1		
47	Подъем скользящим шагом	1		
48	Торможение плугом	1		
49	Торможение упором	1		
50	Поворот плугом, переступанием	1		
51	Лыжные гонки 2 км	1		
52	Техника безопасности на уроке волейбола	1		
53	Стойка игрока, передвижение	1		
54	Прямая нижняя подача через сетку	2		
55	Прием и передача мяча снизу	1		
56	Прием и передача мяча снизу	1		
57	Прием и передача мяча сверху двумя руками	1		
58	Прием и передача мяча сверху двумя руками	1		
59	Передача мяча над собой и через сетку	1		
60	Передача мяча над собой и через сетку	1		
61	Техника безопасности на уроках легкой атлетики	1		
62	Прыжки в длину с места	1		
63	Прыжки в длину с места	1		
64	Низкий старт. Бег 60 м.	1		
65	Бег 100 м	1		
66	Метание мяча 150 г на дальность	1		
67	Прыжок в длину с разбега согнув ноги	1		
68	Кросс 1500 м	1		
	Итого:	70		

Тематическое планирование 7 «в» класса

№ п/п	Тема уроков	Количе ство часов	Дата	
			план	факт
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики Бег по дистанции 50-60 м. Низкий старт.	1		
2	Челночный бег (3*10). Встречные эстафеты	1		

3	Бег 60 м	1		
4	Прыжки в длину с разбега согнув ноги	1		
5	Прыжки в длину с разбега согнув ноги	1		
6	Метание мяча 150 г на дальность	1		
7	Метание мяча 150 г на дальность	1		
8	Кросс 1500 м	1		
9	Техника безопасности на уроках баскетбола	1		
10	Повороты на месте	1		
11	Ведение мяча с изменением направления	1		
12	Ловля и передачи мяча	1		
13	Броски мяча в кольцо после ведения	2		
14	Вырывание и выбивание мяча	1		
15	Тактика свободного нападения	1		
16	Учебная игра 3х3	1		
17	Учебная игра 5х5	1		
18	Техника безопасности на уроке гимнастики.	1		
19	2-3 кувырка вперед, назад слитно	1		
20	Юноши: кувырок вперед в стойку на лопатках Девушки: кувырок назад в полушпагат	1		
21	Юноши: стойка на голове согнувшись Девушки: мост из положения стоя	1		
22	Акробатическая комбинация	1		
23	Перекладина, брусья Юноши: переворот в упор толчком двух ног Девушки: махом одной и толчком другой переворот	1		
24	Соскок махом назад с поворотом	1		
25	Вис согнувшись, вис прогнувшись	1		
26	Юноши: подтягивание на высокой перекладине Девушки: подтягивание на низкой перекладине	1		
27	Комбинация на перекладине, брусьях 2-3 элементов	1		
28	Опорный прыжок через козла Юноши: согнув ноги; девушки ноги врозь	1		
29	Опорный прыжок через козла Юноши: согнув ноги; девушки ноги врозь	1		
30	Опорный прыжок через козла Юноши: согнув ноги; девушки ноги врозь	1		
31	Полоса препятствия	1		

32	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки	1		
33	Попеременный двухшажный ход	1		
34	Попеременный двухшажный ход	1		
35	Одновременный двухшажный ход	1		
36	Одновременный двухшажный ход	1		
37	Одновременный одношажный ход	1		
38	Одновременный одношажный ход	1		
39	Одновременный бесшажный ход	1		
40	Одновременный бесшажный ход	1		
41	Одновременный двухшажный коньковый ход	1		
42	Одновременный двухшажный коньковый ход	1		
43	Одновременный одношажный коньковый ход	1		
44	Одновременный одношажный коньковый ход	1		
45	Подъем «елочкой», спуск в основной стойке	1		
46	Подъем «елочкой», спуск в основной стойке	1		
47	Подъем скользящим шагом	1		
48	Торможение плугом	1		
49	Торможение упором	1		
50	Поворот плугом, переступанием	1		
51	Лыжные гонки 2 км	1		
52	Техника безопасности на уроке волейбола	1		
53	Стойка игрока, передвижение	1		
54	Прямая нижняя подача через сетку	2		
55	Прием и передача мяча снизу	1		
56	Прием и передача мяча снизу	1		
57	Прием и передача мяча сверху двумя руками	1		
58	Прием и передача мяча сверху двумя руками	1		
59	Передача мяча над собой и через сетку	1		
60	Передача мяча над собой и через сетку	1		
61	Техника безопасности на уроках легкой атлетики	1		
62	Прыжки в длину с места	1		
63	Прыжки в длину с места	1		

64	Низкий старт. Бег 60 м.	1		
65	Бег 100 м	1		
66	Метание мяча 150 г на дальность	1		
67	Прыжок в длину с разбега согнув ноги	1		
68	Кросс 1500 м	1		
	Итого:	70		

Тематическое планирование 7 «Г» класса

№ п/п	Тема уроков	Количе ство часов	Дата	
			план	факт
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики Бег по дистанции 50-60 м. Низкий старт.	1		
2	Челночный бег (3*10). Встречные эстафеты	1		
3	Бег 60 м	1		
4	Прыжки в длину с разбега согнув ноги	1		
5	Прыжки в длину с разбега согнув ноги	1		
6	Метание мяча 150 г на дальность	1		
7	Метание мяча 150 г на дальность	1		
8	Кросс 1500 м	1		
9	Техника безопасности на уроках баскетбола	1		
10	Повороты на месте	1		
11	Ведение мяча с изменением направления	1		
12	Ловля и передачи мяча	1		
13	Броски мяча в кольцо после ведения	2		
14	Вырывание и выбивание мяча	1		
15	Тактика свободного нападения	1		
16	Учебная игра 3х3	1		
17	Учебная игра 5х5	1		
18	Техника безопасности на уроке гимнастики.	1		
19	2-3 кувырка вперед, назад слитно	1		
20	Юноши: кувырок вперед в стойку на лопатках	1		

	Девушки: кувырок назад в полушпагат			
21	Юноши: стойка на голове согнувшись Девушки: мост из положения стоя	1		
22	Акробатическая комбинация	1		
23	Перекладина, брусья Юноши: переворот в упор толчком двух ног Девушки: махом одной и толчком другой переворот	1		
24	Соскок махом назад с поворотом	1		
25	Вис согнувшись, вис прогнувшись	1		
26	Юноши: подтягивание на высокой перекладине Девушки: подтягивание на низкой перекладине	1		
27	Комбинация на перекладине, брусьях 2-3 элементов	1		
28	Опорный прыжок через козла Юноши: согнув ноги; девушки ноги врозь	1		
29	Опорный прыжок через козла Юноши: согнув ноги; девушки ноги врозь	1		
30	Опорный прыжок через козла Юноши: согнув ноги; девушки ноги врозь	1		
31	Полоса препятствия	1		
32	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки	1		
33	Попеременный двухшажный ход	1		
34	Попеременный двухшажный ход	1		
35	Одновременный двухшажный ход	1		
36	Одновременный двухшажный ход	1		
37	Одновременный одношажный ход	1		
38	Одновременный одношажный ход	1		
39	Одновременный бесшажный ход	1		
40	Одновременный бесшажный ход	1		
41	Одновременный двухшажный коньковый ход	1		
42	Одновременный двухшажный коньковый ход	1		
43	Одновременный одношажный коньковый ход	1		
44	Одновременный одношажный коньковый ход	1		
45	Подъем «елочкой», спуск в основной стойке	1		
46	Подъем «елочкой», спуск в основной стойке	1		
47	Подъем скользящим шагом	1		
48	Торможение плугом	1		

49	Торможение упором	1		
50	Поворот плугом, переступанием	1		
51	Лыжные гонки 2 км	1		
52	Техника безопасности на уроке волейбола	1		
53	Стойка игрока, передвижение	1		
54	Прямая нижняя подача через сетку	2		
55	Прием и передача мяча снизу	1		
56	Прием и передача мяча снизу	1		
57	Прием и передача мяча сверху двумя руками	1		
58	Прием и передача мяча сверху двумя руками	1		
59	Передача мяча над собой и через сетку	1		
60	Передача мяча над собой и через сетку	1		
61	Техника безопасности на уроках легкой атлетики	1		
62	Прыжки в длину с места	1		
63	Прыжки в длину с места	1		
64	Низкий старт. Бег 60 м.	1		
65	Бег 100 м	1		
66	Метание мяча 150 г на дальность	1		
67	Прыжок в длину с разбега согнув ноги	1		
68	Кросс 1500 м	1		
	Итого:	70		

Министерство образования и науки РФ
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №28» г. Брянска.

«Обсуждено»
на заседании МО
Протокол № 1

Широкова Н. М.
«28» августа 2023г.

«Рассмотрено»
на заседании МС
Протокол № 1

Чмыхова Я.Ю.
« 29» августа 2023г.

«Утверждено»
директор школы
Елозина О.И.
Приказ № 73 от
« 31 » августа 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре

Классы: 8 кл

Брянск 2023 г.

Пояснительная записка.

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 8 классов составлена на основании федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта начального общего образования».

Основной образовательной программой основного общего образования МБОУ СОШ №28 г. Брянска.

Учебного плана МБОУ СОШ №28 г. Брянска на 2022-2023 учебный год.

Рабочая программа по физической культуре для 8 классов составлена на основе авторской программы М.Я. Виленского, В. И. Ляха. 5—9 классы: пособие для учителей общеобразовательной организаций / В. И. Лях. — 5-е изд. — М.: Просвещение, 2016. — 104 с. УМК «Физическая культура» 5,6,7 классы В.И. Лях. 2012г.

Целью школьного физического воспитания 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.

Реализация **цели** учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- 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 (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- 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;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Данная программа разработана для изучения физической культуры в 8 классе, выделяется 70 часов (2 часа в неделю, 35 учебные недели в каждом классе). Сдача нормативов и норм ГТО.

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта рабочая программа для 5 – 9 классов направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастной компетенции с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты

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

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физический нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и

лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и коррегирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умение использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Содержание учебного предмета.

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

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

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

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

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Заливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корректирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах.

Спортивные игры: волейбол, баскетбол, пионербол.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

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

Баскетбол и волейбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений

Тематическое планирование 8 «а» класса

№ п/п	Тема уроков	Количе ство часов	Дата	
			план	факт
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики Бег по дистанции 50-60 м. Низкий старт.	1		
2	Челночный бег (3*10). Встречные эстафеты	1		
3	Бег 60 м	1		
4	Прыжки в длину с разбега согнув ноги	1		
5	Прыжки в длину с разбега согнув ноги	1		
6	Метание мяча 150 г на дальность	1		
7	Метание мяча 150 г на дальность	1		
8	Кросс 1500 м	1		
9	Техника безопасности на уроках баскетбола	1		
10	Повороты на месте	1		
11	Ведение мяча с изменением направления	1		
12	Ловля и передачи мяча	1		
13	Броски мяча в кольцо после ведения	2		
14	Вырывание и выбивание мяча	1		
15	Тактика свободного нападения	1		
16	Учебная игра 3х3	1		
17	Учебная игра 5х5	1		
18	Техника безопасности на уроке гимнастики.	1		
19	2-3 кувырка вперед, назад слитно	1		
20	Юноши: кувырок вперед в стойку на лопатках Девушки: кувырок назад в полушпагат	1		
21	Юноши: стойка на голове согнувшись Девушки: мост из положения стоя	1		
22	Акробатическая комбинация	1		
23	Перекладина, брусья Юноши: переворот в упор толчком двух ног Девушки: махом одной и толчком другой переворот	1		
24	Соскок махом назад с поворотом	1		
25	Вис согнувшись, вис прогнувшись	1		

26	Юноши: подтягивание на высокой перекладине Девушки: подтягивание на низкой перекладине	1		
27	Комбинация на перекладине, брусьях 2-3 элементов	1		
28	Опорный прыжок через козла Юноши: согнув ноги; девушки ноги врозь	1		
29	Опорный прыжок через козла Юноши: согнув ноги; девушки ноги врозь	1		
30	Опорный прыжок через козла Юноши: согнув ноги; девушки ноги врозь	1		
31	Полоса препятствия	1		
32	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки	1		
33	Попеременный двухшажный ход	1		
34	Попеременный двухшажный ход	1		
35	Одновременный двухшажный ход	1		
36	Одновременный двухшажный ход	1		
37	Одновременный одношажный ход	1		
38	Одновременный одношажный ход	1		
39	Одновременный бесшажный ход	1		
40	Одновременный бесшажный ход	1		
41	Одновременный двухшажный коньковый ход	1		
42	Одновременный двухшажный коньковый ход	1		
43	Одновременный одношажный коньковый ход	1		
44	Одновременный одношажный коньковый ход	1		
45	Подъем «елочкой», спуск в основной стойке	1		
46	Подъем «елочкой», спуск в основной стойке	1		
47	Подъем скользящим шагом	1		
48	Торможение плугом	1		
49	Торможение упором	1		
50	Поворот плугом, переступанием	1		
51	Лыжные гонки 2 км	1		
52	Техника безопасности на уроке волейбола	1		
53	Стойка игрока, передвижение	1		
54	Прямая нижняя подача через сетку	2		
55	Прием и передача мяча снизу	1		
56	Прием и передача мяча снизу	1		

57	Прием и передача мяча сверху двумя руками	1		
58	Прием и передача мяча сверху двумя руками	1		
59	Передача мяча над собой и через сетку	1		
60	Передача мяча над собой и через сетку	1		
61	Техника безопасности на уроках легкой атлетики	1		
62	Прыжки в длину с места	1		
63	Прыжки в длину с места	1		
64	Низкий старт. Бег 60 м	1		
65	Бег 100 м	1		
66	Метание мяча 150 г на дальность	1		
67	Прыжок в длину с разбега согнув ноги	1		
68	Кросс 1500 м	1		
	Итого:	70		

Тематическое планирование 8 «б» класса

№ п/п	Тема уроков	Количе ство часов	Дата	
			план	факт
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики Бег по дистанции 50-60 м. Низкий старт.	1		
2	Челночный бег (3*10). Встречные эстафеты	1		
3	Бег 60 м	1		
4	Прыжки в длину с разбега согнув ноги	1		
5	Прыжки в длину с разбега согнув ноги	1		
6	Метание мяча 150 г на дальность	1		
7	Метание мяча 150 г на дальность	1		
8	Кросс 1500 м	1		
9	Техника безопасности на уроках баскетбола	1		
10	Повороты на месте	1		
11	Ведение мяча с изменением направления	1		
12	Ловля и передачи мяча	1		
13	Броски мяча в кольцо после ведения	2		
14	Вырывание и выбивание мяча	1		
15	Тактика свободного нападения	1		

16	Учебная игра 3x3	1		
17	Учебная игра 5x5	1		
18	Техника безопасности на уроке гимнастики.	1		
19	2-3 кувырка вперед, назад слитно	1		
20	Юноши: кувырок вперед в стойку на лопатках Девушки: кувырок назад в полушпагат	1		
21	Юноши: стойка на голове согнувшись Девушки: мост из положения стоя	1		
22	Акробатическая комбинация	1		
23	Перекладина, брусья Юноши: переворот в упор толчком двух ног Девушки: махом одной и толчком другой переворот	1		
24	Соскок махом назад с поворотом	1		
25	Вис согнувшись, вис прогнувшись	1		
26	Юноши: подтягивание на высокой перекладине Девушки: подтягивание на низкой перекладине	1		
27	Комбинация на перекладине, брусьях 2-3 элементов	1		
28	Опорный прыжок через козла Юноши: согнув ноги; девушки ноги врозь	1		
29	Опорный прыжок через козла Юноши: согнув ноги; девушки ноги врозь	1		
30	Опорный прыжок через козла Юноши: согнув ноги; девушки ноги врозь	1		
31	Полоса препятствия	1		
32	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки	1		
33	Попеременный двухшажный ход	1		
34	Попеременный двухшажный ход	1		
35	Одновременный двухшажный ход	1		
36	Одновременный двухшажный ход	1		
37	Одновременный одношажный ход	1		
38	Одновременный одношажный ход	1		
39	Одновременный бесшажный ход	1		
40	Одновременный бесшажный ход	1		
41	Одновременный двухшажный коньковый ход	1		
42	Одновременный двухшажный коньковый ход	1		
43	Одновременный одношажный коньковый ход	1		
44	Одновременный одношажный коньковый ход	1		

45	Подъем «елочкой», спуск в основной стойке	1		
46	Подъем «елочкой», спуск в основной стойке	1		
47	Подъем скользящим шагом	1		
48	Торможение плугом	1		
49	Торможение упором	1		
50	Поворот плугом, переступанием	1		
51	Лыжные гонки 2 км	1		
52	Техника безопасности на уроке волейбола	1		
53	Стойка игрока, передвижение	1		
54	Прямая нижняя подача через сетку	2		
55	Прием и передача мяча снизу	1		
56	Прием и передача мяча снизу	1		
57	Прием и передача мяча сверху двумя руками	1		
58	Прием и передача мяча сверху двумя руками	1		
59	Передача мяча над собой и через сетку	1		
60	Передача мяча над собой и через сетку	1		
61	Техника безопасности на уроках легкой атлетики	1		
62	Прыжки в длину с места	1		
63	Прыжки в длину с места	1		
64	Низкий старт. Бег 60 м.	1		
65	Бег 100 м	1		
66	Метание мяча 150 г на дальность	1		
67	Прыжок в длину с разбега согнув ноги	1		
68	Кросс 1500 м	1		
	Итого:	70		

Тематическое планирование 8 «в» класса

№ п/п	Тема уроков	Количе ство часов	Дата	
			план	факт
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики Бег по дистанции 50-60 м. Низкий старт.	1		
2	Челночный бег (3*10). Встречные эстафеты	1		
3	Бег 60 м	1		

4	Прыжки в длину с разбега согнув ноги	1		
5	Прыжки в длину с разбега согнув ноги	1		
6	Метание мяча 150 г на дальность	1		
7	Метание мяча 150 г на дальность	1		
8	Кросс 1500 м	1		
9	Техника безопасности на уроках баскетбола	1		
10	Повороты на месте	1		
11	Ведение мяча с изменением направления	1		
12	Ловля и передачи мяча	1		
13	Броски мяча в кольцо после ведения	2		
14	Вырывание и выбивание мяча	1		
15	Тактика свободного нападения	1		
16	Учебная игра 3х3	1		
17	Учебная игра 5х5	1		
18	Техника безопасности на уроке гимнастики.	1		
19	2-3 кувырка вперед, назад слитно	1		
20	Юноши: кувырок вперед в стойку на лопатках Девушки: кувырок назад в полушпагат	1		
21	Юноши: стойка на голове согнувшись Девушки: мост из положения стоя	1		
22	Акробатическая комбинация	1		
23	Перекладина, брусья Юноши: переворот в упор толчком двух ног Девушки: махом одной и толчком другой переворот	1		
24	Соскок махом назад с поворотом	1		
25	Вис согнувшись, вис прогнувшись	1		
26	Юноши: подтягивание на высокой перекладине Девушки: подтягивание на низкой перекладине	1		
27	Комбинация на перекладине, брусьях 2-3 элементов	1		
28	Опорный прыжок через козла Юноши: согнув ноги; девушки ноги врозь	1		
29	Опорный прыжок через козла Юноши: согнув ноги; девушки ноги врозь	1		
30	Опорный прыжок через козла Юноши: согнув ноги; девушки ноги врозь	1		
31	Полоса препятствия	1		
32	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки	1		

33	Попеременный двухшажный ход	1		
34	Попеременный двухшажный ход	1		
35	Одновременный двухшажный ход	1		
36	Одновременный двухшажный ход	1		
37	Одновременный одношажный ход	1		
38	Одновременный одношажный ход	1		
39	Одновременный бесшажный ход	1		
40	Одновременный бесшажный ход	1		
41	Одновременный двухшажный коньковый ход	1		
42	Одновременный двухшажный коньковый ход	1		
43	Одновременный одношажный коньковый ход	1		
44	Одновременный одношажный коньковый ход	1		
45	Подъем «елочкой», спуск в основной стойке	1		
46	Подъем «елочкой», спуск в основной стойке	1		
47	Подъем скользящим шагом	1		
48	Торможение плугом	1		
49	Торможение упором	1		
50	Поворот плугом, переступанием	1		
51	Лыжные гонки 2 км	1		
52	Техника безопасности на уроке волейбола	1		
53	Стойка игрока, передвижение	1		
54	Прямая нижняя подача через сетку	2		
55	Прием и передача мяча снизу	1		
56	Прием и передача мяча снизу	1		
57	Прием и передача мяча сверху двумя руками	1		
58	Прием и передача мяча сверху двумя руками	1		
59	Передача мяча над собой и через сетку	1		
60	Передача мяча над собой и через сетку	1		
61	Техника безопасности на уроках легкой атлетики	1		
62	Прыжки в длину с места	1		
63	Прыжки в длину с места	1		
64	Низкий старт. Бег 60 м.	1		

65	Бег 100 м	1		
66	Метание мяча 150 г на дальность	1		
67	Прыжок в длину с разбега согнув ноги	1		
68	Кросс 1500 м	1		
	Итого:	70		

Тематическое планирование 8 «Г» класса

№ п/п	Тема уроков	Количе ство часов	Дата	
			план	факт
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики Бег по дистанции 50-60 м. Низкий старт.	1		
2	Челночный бег (3*10). Встречные эстафеты	1		
3	Бег 60 м	1		
4	Прыжки в длину с разбега согнув ноги	1		
5	Прыжки в длину с разбега согнув ноги	1		
6	Метание мяча 150 г на дальность	1		
7	Метание мяча 150 г на дальность	1		
8	Кросс 1500 м	1		
9	Техника безопасности на уроках баскетбола	1		
10	Повороты на месте	1		
11	Ведение мяча с изменением направления	1		
12	Ловля и передачи мяча	1		
13	Броски мяча в кольцо после ведения	2		
14	Вырывание и выбивание мяча	1		
15	Тактика свободного нападения	1		
16	Учебная игра 3х3	1		
17	Учебная игра 5х5	1		
18	Техника безопасности на уроке гимнастики.	1		
19	2-3 кувырка вперед, назад слитно	1		
20	Юноши: кувырок вперед в стойку на лопатках Девушки: кувырок назад в полушпагат	1		
21	Юноши: стойка на голове согнувшись Девушки: мост из положения стоя	1		
22	Акробатическая комбинация	1		

23	Перекладина, брусья Юноши: переворот в упор толчком двух ног Девушки: махом одной и толчком другой переворот	1		
24	Соскок махом назад с поворотом	1		
25	Вис согнувшись, вис прогнувшись	1		
26	Юноши: подтягивание на высокой перекладине Девушки: подтягивание на низкой перекладине	1		
27	Комбинация на перекладине, брусьях 2-3 элементов	1		
28	Опорный прыжок через козла Юноши: согнув ноги; девушки ноги врозь	1		
29	Опорный прыжок через козла Юноши: согнув ноги; девушки ноги врозь	1		
30	Опорный прыжок через козла Юноши: согнув ноги; девушки ноги врозь	1		
31	Полоса препятствия	1		
32	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки	1		
33	Попеременный двухшажный ход	1		
34	Попеременный двухшажный ход	1		
35	Одновременный двухшажный ход	1		
36	Одновременный двухшажный ход	1		
37	Одновременный одношажный ход	1		
38	Одновременный одношажный ход	1		
39	Одновременный бесшажный ход	1		
40	Одновременный бесшажный ход	1		
41	Одновременный двухшажный коньковый ход	1		
42	Одновременный двухшажный коньковый ход	1		
43	Одновременный одношажный коньковый ход	1		
44	Одновременный одношажный коньковый ход	1		
45	Подъем «елочкой», спуск в основной стойке	1		
46	Подъем «елочкой», спуск в основной стойке	1		
47	Подъем скользящим шагом	1		
48	Торможение плугом	1		
49	Торможение упором	1		
50	Поворот плугом, переступанием	1		
51	Лыжные гонки 2 км	1		
52	Техника безопасности на уроке волейбола	1		

53	Стойка игрока, передвижение	1		
54	Прямая нижняя подача через сетку	2		
55	Прием и передача мяча снизу	1		
56	Прием и передача мяча снизу	1		
57	Прием и передача мяча сверху двумя руками	1		
58	Прием и передача мяча сверху двумя руками	1		
59	Передача мяча над собой и через сетку	1		
60	Передача мяча над собой и через сетку	1		
61	Техника безопасности на уроках легкой атлетики	1		
62	Прыжки в длину с места	1		
63	Прыжки в длину с места	1		
64	Низкий старт. Бег 60 м.	1		
65	Бег 100 м	1		
66	Метание мяча 150 г на дальность	1		
67	Прыжок в длину с разбега согнув ноги	1		
68	Кросс 1500 м	1		
	Итого:	70		

Министерство образования и науки РФ
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №28» г. Брянска.

«Обсуждено»
на заседании МО
« 28 » августа 2023г.

«Рассмотрено»
на заседании МС
« 29 » августа 2023.

«Утверждено»
директор школы
« 31 » августа 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

Учитель: Костяная А.В.

Классы: 9 а,б,в,г класса

Учебный год: 2023-2024

Пояснительная записка.

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 9 классов составлена на основании федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта начального общего образования».

Основной образовательной программой основного общего образования МБОУ СОШ №28 г. Брянска.

Учебного плана МБОУ СОШ №28 г. Брянска на 2023-2024 учебный год.

Рабочая программа по физической культуре для 6 классов составлена на основе авторской программы М.Я. Виленского, В. И. Ляха. 5—9 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций / В. И. Лях. — 5-е изд. — М.: Просвещение, 2016. — 104 с. УМК «Физическая культура» 5,6,7 классы В.И. Лях. 2012г.

Целью школьного физического воспитания 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.

Реализация **цели** учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- 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 (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- 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;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Данная программа разработана для изучения физической культуры в 9 классе, выделяется 68 часов (2 часа в неделю, 34 учебные недели в каждом классе). Сдача нормативов и норм ГТО.

Тематическое планирование 9 «а» класса

№ п/ п	Тема уроков	Количество часов	Дата	
			план	факт
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Низкий старт, стартовый разгон. Пробегание отрезков 40 м.	1		
2	Бег по дистанции, финиширование. Техника передачи эстафетной палочки.	1		
3	Бег 60 м. Техника передачи эстафетной палочки.	1		
4	Прыжок в длину с разбега согнув ноги.	1		
5	Прыжок в длину с разбега согнув ноги	1		
6	Метание мяча 150 г на дальность, в вертикальную и горизонтальную цель	1		
7	Метание мяча 150 г на дальность, в вертикальную и горизонтальную цель.	1		
8	Кросс 2000 м(девушки), 3000 м(юноши)	1		
9	Техника безопасности на уроках баскетбола. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек.	1		
10	Ловля и передачи мяча	1		
11	Ведение мяча	1		
12	Броски мяча в кольцо после ведения	1		
13	Вырывание и выбивание мяча	1		
14	Тактика игры в защите	1		
15	Тактика игры в нападении	1		
16	Учебная игра 3х3, 5х5	1		
17	Учебная игра 3х3, 5х5	1		
18	Техника безопасности на уроках гимнастики	1		
19	Юноши: : Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см Девушки: кувырок назад в полушпагат	1		
20	Юноши: стойка на руках с помощью Девушки: с моста переход на одно колено	1		
21	Юноши: кувырок назад через стойку на руках с помощью. Девушки: Кувырки вперед и назад слитно; стойка на лопатках.	1		
22	Акробатическая комбинация	1		
23	Перекладина, брусья Юноши: подъём в упор силой Девушки: толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь	1		
24	Юноши: вис согнувшись, прогнувшись, вис на подколенках, опускание в	1		

	упор присев Девушки: переворот в упор махом и толчком			
25	Юноши: Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад. Девушки: упор присев на одной ноге, соскок махом	1		
26	Соединение на перекладине и брусках из 2-3 элементов	1		
27	Опорный прыжок Юноши: Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—120 см Девушки: Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)	1		
28	Юноши: Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—120 см Девушки: Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)	1		
29	Юноши: Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—120 см Девушки: Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)	1		
30	Подтягивание на высокой и низкой перекладине	1		
31	Наклон вперед из положения стоя	1		
32	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Прохождение дистанции до 1км	1		
33	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1км	1		
34	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1,5км	1		
35	Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1,5км	1		
36	Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 2км	1		
37	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции до 2км	1		
38	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции до 2,5км	1		
39	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 3км	1		
40	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 3км	1		
41	Одновременный двухшажный коньковый ход. Прохождение дистанции до 3,5км	1		
42	Одновременный двухшажный коньковый ход. Прохождение дистанции до 3,5км	1		
43	Одновременный одношажный коньковый ход. Прохождение дистанции до 4км	1		
44	Одновременный одношажный коньковый ход. Прохождение дистанции до 4км	1		
45	Подъем «елочкой», спуск в основной стойке. Прохождение дистанции до 4,5км	1		
46	Подъем «елочкой», спуск в основной стойке. Прохождение дистанции до	1		

	4,5км			
47	Переход с одного хода на другой. Прохождение дистанции до 5км	1		
48	Переход с одного хода на другой. Прохождение дистанции до 5км	1		
49	Торможение плугом. Прохождение дистанции до 6км	1		
50	Поворот плугом, переступанием. Прохождение дистанции до 6км	1		
51	Лыжные гонки на 3 км	1		
52	Техника безопасности на уроках волейбола Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек	1		
53	Основная стойка, передвижение	1		
54	Прямая нижняя подача через сетку	1		
55	Прямая верхняя подача через сетку	1		
56	Прием и передача мяча снизу	1		
57	Прием и передача мяча сверху	1		
58	Атакующий удар через сетку	1		
59	Учебная игра	1		
60	Учебная игра	1		
61	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1		
62	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1		
63	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1		
64	Бег 60 м	1		
65	Прыжок в длину с разбега согнув ноги Равномерный бег до	1		
66	Метание гранаты весом 500—700 г с места на дальность(юноши) Метание гранаты весом 300—500 г с места на дальность. Равномерный бег до	1		
67	Кросс 2000 м (девушки), 3000 м (юноши).	1		
68	Подведение итогов четверти года. Задание на каникулы.	1		
	Итого:	68		

Тематическое планирование 9 «б» класса

№ п/ п	Тема уроков	Количество часов	Дата	
			план	факт

1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Низкий старт, стартовый разгон. Пробегание отрезков 40 м.	1		
2	Бег по дистанции, финиширование. Техника передачи эстафетной палочки.	1		
3	Бег 60 м. Техника передачи эстафетной палочки.	1		
4	Прыжок в длину с разбега согнув ноги.	1		
5	Прыжок в длину с разбега согнув ноги	1		
6	Метание мяча 150 г на дальность, в вертикальную и горизонтальную цель	1		
7	Метание мяча 150 г на дальность, в вертикальную и горизонтальную цель.	1		
8	Кросс 2000 м(девушки), 3000 м(юноши)	1		
9	Техника безопасности на уроках баскетбола. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек.	1		
10	Ловля и передачи мяча	1		
11	Ведение мяча	1		
12	Броски мяча в кольцо после ведения	1		
13	Вырывание и выбивание мяча	1		
14	Тактика игры в защите	1		
15	Тактика игры в нападении	1		
16	Учебная игра 3х3, 5х5	1		
17	Учебная игра 3х3, 5х5	1		
18	Техника безопасности на уроках гимнастики	1		
19	Юноши: : Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см Девушки: кувырок назад в полушпагат	1		
20	Юноши: стойка на руках с помощью Девушки: с моста переход на одно колено	1		
21	Юноши: кувырок назад через стойку на руках с помощью. Девушки: Кувырки вперед и назад слитно; стойка на лопатках.	1		
22	Акробатическая комбинация	1		
23	Перекладина, брусья Юноши: подъём в упор силой Девушки: толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь	1		
24	Юноши: вис согнувшись, прогнувшись, вис на подколенках, опускание в упор присев Девушки: переворот в упор махом и толчком	1		
25	Юноши:Подъём переворотом, подъём разгибом до седа ноги врозь, соскок	1		

	махом назад. Девушки: упор присев на одной ноге, соскок махом			
26	Соединение на перекладине и брусках из 2-3 элементов	1		
27	Опорный прыжок Юноши: Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—120 см Девушки: Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)	1		
28	Юноши: Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—120 см Девушки: Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)	1		
29	Юноши: Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—120 см Девушки: Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)	1		
30	Подтягивание на высокой и низкой перекладине	1		
31	Наклон вперед из положения стоя	1		
32	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Прохождение дистанции до 1км	1		
33	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1км	1		
34	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1,5км	1		
35	Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1,5км	1		
36	Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 2км	1		
37	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции до 2км	1		
38	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции до 2,5км	1		
39	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 3км	1		
40	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 3км	1		
41	Одновременный двухшажный коньковый ход. Прохождение дистанции до 3,5км	1		
42	Одновременный двухшажный коньковый ход. Прохождение дистанции до 3,5км	1		
43	Одновременный одношажный коньковый ход. Прохождение дистанции до 4км	1		
44	Одновременный одношажный коньковый ход. Прохождение дистанции до 4км	1		
45	Подъем «елочкой», спуск в основной стойке. Прохождение дистанции до 4,5км	1		
46	Подъем «елочкой», спуск в основной стойке. Прохождение дистанции до 4,5км	1		
47	Переход с одного хода на другой. Прохождение дистанции до 5км	1		

48	Переход с одного хода на другой. Прохождение дистанции до 5км	1		
49	Торможение плугом. Прохождение дистанции до 6км	1		
50	Поворот плугом, переступанием. Прохождение дистанции до 6км	1		
51	Лыжные гонки на 3 км	1		
52	Техника безопасности на уроках волейбола Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек	1		
53	Основная стойка, передвижение	1		
54	Прямая нижняя подача через сетку	1		
55	Прямая верхняя подача через сетку	1		
56	Прием и передача мяча снизу	1		
57	Прием и передача мяча сверху	1		
58	Атакующий удар через сетку	1		
59	Учебная игра	1		
60	Учебная игра	1		
61	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1		
62	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1		
63	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1		
64	Бег 60 м	1		
65	Прыжок в длину с разбега согнув ноги Равномерный бег до	1		
66	Метание гранаты весом 500—700 г с места на дальность(юноши) Метание гранаты весом 300—500 г с места на дальность. Равномерный бег до	1		
67	Кросс 2000 м (девушки), 3000 м (юноши).	1		
68	Подведение итогов четверти года. Задание на каникулы.	1		
	Итого:	68		

Тематическое планирование 9 «В» класса

№		Колич	Дата
---	--	-------	------

П/ П	Тема уроков	ество часов	план	факт
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Низкий старт, стартовый разгон. Пробегание отрезков 40 м.	1		
2	Бег по дистанции, финиширование. Техника передачи эстафетной палочки.	1		
3	Бег 60 м. Техника передачи эстафетной палочки.	1		
4	Прыжок в длину с разбега согнув ноги.	1		
5	Прыжок в длину с разбега согнув ноги	1		
6	Метание мяча 150 г на дальность, в вертикальную и горизонтальную цель	1		
7	Метание мяча 150 г на дальность, в вертикальную и горизонтальную цель.	1		
8	Кросс 2000 м(девушки), 3000 м(юноши)	1		
9	Техника безопасности на уроках баскетбола. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек.	1		
10	Ловля и передачи мяча	1		
11	Ведение мяча	1		
12	Броски мяча в кольцо после ведения	1		
13	Вырывание и выбивание мяча	1		
14	Тактика игры в защите	1		
15	Тактика игры в нападении	1		
16	Учебная игра 3х3, 5х5	1		
17	Учебная игра 3х3, 5х5	1		
18	Техника безопасности на уроках гимнастики	1		
19	Юноши: : Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см Девушки: кувырок назад в полушпагат	1		
20	Юноши: стойка на руках с помощью Девушки: с моста переход на одно колено	1		
21	Юноши: кувырок назад через стойку на руках с помощью. Девушки: Кувырки вперед и назад слитно; стойка на лопатках.	1		
22	Акробатическая комбинация	1		
23	Перекладина, брусья Юноши: подъём в упор силой Девушки: толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь	1		
24	Юноши: вис согнувшись, прогнувшись, вис на подколенках, опускание в упор присев	1		

	Девушки: переворот в упор махом и толчком			
25	Юноши: Подъём переворотом, подъём разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад. Девушки: упор присев на одной ноге, соскок махом	1		
26	Соединение на перекладине и брусках из 2-3 элементов	1		
27	Опорный прыжок Юноши: Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—120 см Девушки: Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)	1		
28	Юноши: Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—120 см Девушки: Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)	1		
29	Юноши: Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—120 см Девушки: Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)	1		
30	Подтягивание на высокой и низкой перекладине	1		
31	Наклон вперед из положения стоя	1		
32	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Прохождение дистанции до 1км	1		
33	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1км	1		
34	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1,5км	1		
35	Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1,5км	1		
36	Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 2км	1		
37	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции до 2км	1		
38	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции до 2,5км	1		
39	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 3км	1		
40	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 3км	1		
41	Одновременный двухшажный коньковый ход. Прохождение дистанции до 3,5км	1		
42	Одновременный двухшажный коньковый ход. Прохождение дистанции до 3,5км	1		
43	Одновременный одношажный коньковый ход. Прохождение дистанции до 4км	1		
44	Одновременный одношажный коньковый ход. Прохождение дистанции до 4км	1		
45	Подъем «елочкой», спуск в основной стойке. Прохождение дистанции до 4,5км	1		
46	Подъем «елочкой», спуск в основной стойке. Прохождение дистанции до 4,5км	1		

47	Переход с одного хода на другой. Прохождение дистанции до 5км	1		
48	Переход с одного хода на другой. Прохождение дистанции до 5км	1		
49	Торможение плугом. Прохождение дистанции до 6км	1		
50	Поворот плугом, переступанием. Прохождение дистанции до 6км	1		
51	Лыжные гонки на 3 км	1		
52	Техника безопасности на уроках волейбола Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек	1		
53	Основная стойка, передвижение	1		
54	Прямая нижняя подача через сетку	1		
55	Прямая верхняя подача через сетку	1		
56	Прием и передача мяча снизу	1		
57	Прием и передача мяча сверху	1		
58	Атакующий удар через сетку	1		
59	Учебная игра	1		
60	Учебная игра	1		
61	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1		
62	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1		
63	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1		
64	Бег 60 м	1		
65	Прыжок в длину с разбега согнув ноги Равномерный бег до	1		
66	Метание гранаты весом 500—700 г с места на дальность(юноши) Метание гранаты весом 300—500 г с места на дальность. Равномерный бег до	1		
67	Кросс 2000 м (девушки), 3000 м (юноши).	1		
68	Подведение итогов четверти года. Задание на каникулы.	1		
	Итого:	68		

Тематическое планирование 9 «Г» класса

№ п/п	Тема уроков	Количество часов	Дата	
			план	факт

1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Низкий старт, стартовый разгон. Пробегание отрезков 40 м.	1		
2	Бег по дистанции, финиширование. Техника передачи эстафетной палочки.	1		
3	Бег 60 м. Техника передачи эстафетной палочки.	1		
4	Прыжок в длину с разбега согнув ноги.	1		
5	Прыжок в длину с разбега согнув ноги	1		
6	Метание мяча 150 г на дальность, в вертикальную и горизонтальную цель	1		
7	Метание мяча 150 г на дальность, в вертикальную и горизонтальную цель.	1		
8	Кросс 2000 м(девушки), 3000 м(юноши)	1		
9	Техника безопасности на уроках баскетбола. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек.	1		
10	Ловля и передачи мяча	1		
11	Ведение мяча	1		
12	Броски мяча в кольцо после ведения	1		
13	Вырывание и выбивание мяча	1		
14	Тактика игры в защите	1		
15	Тактика игры в нападении	1		
16	Учебная игра 3х3, 5х5	1		
17	Учебная игра 3х3, 5х5	1		
18	Техника безопасности на уроках гимнастики	1		
19	Юноши: : Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см Девушки: кувырок назад в полушпагат	1		
20	Юноши: стойка на руках с помощью Девушки: с моста переход на одно колено	1		
21	Юноши: кувырок назад через стойку на руках с помощью. Девушки: Кувырки вперед и назад слитно; стойка на лопатках.	1		
22	Акробатическая комбинация	1		
23	Перекладина, брусья Юноши: подъём в упор силой Девушки: толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь	1		
24	Юноши: вис согнувшись, прогнувшись, вис на подколенках, опускание в упор присев Девушки: переворот в упор махом и толчком	1		
25	Юноши:Подъём переворотом, подъём разгибом до седа ноги врозь, соскок	1		

	махом назад. Девушки: упор присев на одной ноге, соскок махом			
26	Соединение на перекладине и брусках из 2-3 элементов	1		
27	Опорный прыжок Юноши: Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—120 см Девушки: Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)	1		
28	Юноши: Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—120 см Девушки: Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)	1		
29	Юноши: Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—120 см Девушки: Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)	1		
30	Подтягивание на высокой и низкой перекладине	1		
31	Наклон вперед из положения стоя	1		
32	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Прохождение дистанции до 1км	1		
33	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1км	1		
34	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1,5км	1		
35	Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1,5км	1		
36	Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 2км	1		
37	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции до 2км	1		
38	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции до 2,5км	1		
39	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 3км	1		
40	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 3км	1		
41	Одновременный двухшажный коньковый ход. Прохождение дистанции до 3,5км	1		
42	Одновременный двухшажный коньковый ход. Прохождение дистанции до 3,5км	1		
43	Одновременный одношажный коньковый ход. Прохождение дистанции до 4км	1		
44	Одновременный одношажный коньковый ход. Прохождение дистанции до 4км	1		
45	Подъем «елочкой», спуск в основной стойке. Прохождение дистанции до 4,5км	1		
46	Подъем «елочкой», спуск в основной стойке. Прохождение дистанции до 4,5км	1		
47	Переход с одного хода на другой. Прохождение дистанции до 5км	1		

48	Переход с одного хода на другой. Прохождение дистанции до 5км	1		
49	Торможение плугом. Прохождение дистанции до 6км	1		
50	Поворот плугом, переступанием. Прохождение дистанции до 6км	1		
51	Лыжные гонки на 3 км	1		
52	Техника безопасности на уроках волейбола Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек	1		
53	Основная стойка, передвижение	1		
54	Прямая нижняя подача через сетку	1		
55	Прямая верхняя подача через сетку	1		
56	Прием и передача мяча снизу	1		
57	Прием и передача мяча сверху	1		
58	Атакующий удар через сетку	1		
59	Учебная игра	1		
60	Учебная игра	1		
61	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1		
62	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1		
63	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1		
64	Бег 60 м	1		
65	Прыжок в длину с разбега согнув ноги Равномерный бег до	1		
66	Метание гранаты весом 500—700 г с места на дальность(юноши) Метание гранаты весом 300—500 г с места на дальность. Равномерный бег до	1		
67	Кросс 2000 м (девушки), 3000 м (юноши).	1		
68	Подведение итогов четверти года. Задание на каникулы.	1		
	Итого:	68		