

Содержание учебного предмета:

Знания о физической культуре.
История физической культуры.
Инструктаж по технике безопасности.

Легкая атлетика:

Беговые упражнения:

низкий старт

- бег на результат 60 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе

- кроссовый бег;

челночный бег.

Прыжковые упражнения:

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

- прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель

Плавание

- Дыхательные упражнения в воде. Скольжение. Повороты.

- Кроль на спине. Движения ног. Скольжение. Повороты.

- Кроль на груди. Движения рук и согласование движений ног, рук и дыхания. Повороты.

Спортивные игры:

Баскетбол

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- остановка двумя шагами и прыжком;

- повороты без мяча и с мячом;

- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника;

- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;

- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;

- передача мяча одной рукой от плеча на месте;

- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;

- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м;

- то же с пассивным противодействием;

- штрафной бросок;

- вырывание и выбивание мяча;

- игра по правилам.

Волейбол

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);

- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;

- прием и передача мяча сверху двумя руками;

- нижняя прямая подача;

- передача мяча над собой, во встречных колоннах.

- отбивание кулаком через сетку.
- игра по упрощенным правилам волейбола.

Гимнастика с элементами акробатики:

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;
- команда "Прямо!";
- повороты в движении направо, налево.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики)

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.

«Городки»

- Правила игры. Стойки и передвижения, повороты, броски.
- Освоение техники броска биты.
- Освоение тактикой выбивания фигур. Техника броска биты.

Планируемые результаты освоения учебного предмета:

В результате освоения Обязательного минимума, содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся должны:

знать (понимать):

- 1.основы истории развития физической культуры в России;
- 2.особенности развития избранного вида спорта;
- 3.индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепление здоровья и повышения физической подготовленности;
- 4.способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
5. правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

уметь:

- 1.технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- 2.проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения, разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- 3.соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма, оказывать первую медицинскую помощь при травмах.
- 4.Пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности и самостоятельных форм занятий физической культурой.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (приказ Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа для 5 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

Ожидаемые результаты обучения в модуле:

Каждое занятие один из любых видов спорта сопровождается подробным описанием последовательности действий. В каждом виде спорта есть конечный результат, к которому надо стремиться. Однако это не означает, что это единственно возможный вариант. У ребенка, безусловно, получится иначе, но тоже хорошо, так как при использовании предложенной техники хорошие результаты получатся даже у того, кто вообще плохо развит физически.

Программа модуля рассчитана на 20 часов.

Номера уроков, отнесённых к модулю, в тематическом планировании учитель определяет сам.

Номера модульных уроков № 17-24; 33-40; 60-62;

Тематическое планирование.

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
I четверть		
1	Инструктаж по т/б. на уроках легкой атлетике. Высокий старт. Бег 30 метров. Спортивные игры.	1
2	Высокий старт. Бег 60 метров. Спортивные игры	1
3	Бег 60 метров – зачет . Спортивные игры по выбору. Входной контроль	1
4	Высокий старт. Бег 4х9. Переменный бег до 6 мин. Спортивные игры.	1
5	Бег 4х9 – зачет . Переменный бег до 10 мин. Спортивные игры	1
6	Передача эстафетной палочки. Бег 400 м.(д.),800 м. (м.) Спортивные игры	2
7	Прыжки в длину с разбега. Спортивные игры.	1
8	Прыжки в длину с разбега – зачет . Спортивные игры. Промежуточный контроль	1
9	Метание мяча на дальность (в цель). Спортивные игры	1
10	Метание мяча на дальность (в цель) – зачет . Спортивные игры.	1
11	Развитие выносливости. Бег до 6 мин. по пересечённой местности. Спортивные игры	1
12	Прыжки в длину с места. Переменный бег до 8 мин. Спортивные игры	1
13	Прыжки в длину с места - зачет . Переменный бег до 10 мин. Спортивные игры	1
14	Развитие силовой выносливости. Спортивные игры.	1
15	Развитие силовой выносливости. Спортивные игры Тест на гибкость – зачет .	1
II четверть		
16	Модуль: Инструктаж по т/б. на уроках плавания. Дыхательные упражнения в воде. Скольжение. Повороты.	1
17	Модуль: Кроль на спине. Движения ног. Скольжение. Повороты.	1
18	Модуль: Кроль на спине. Движения рук и согласование движений ног.	1

19	Модуль: Скольжение. Повороты. Кроль спине. Игры на воде	1
20	Модуль: Кроль на груди. Движения ног (с подвижной опорой и без опоры)	1
21	Модуль: Кроль на груди. Движения рук. Скольжение. Игры на воде	1
22	Модуль: Кроль на груди. Движения рук и согласование движений ног, рук и дыхания. Повороты.	1
23	Модуль: Кроль на груди. Скольжение.	1
24	Инструктаж по т/б. на уроках баскетбола. Овладение навыком владения мячом, стоек, передвижений, передач мяча.	1
25	Ведение мяча. Учебная игра. Броски мяча двумя руками с места.	1
26	Ведение мяча с изменением направления-зачет. Броски мяча двумя руками с места. Учебная игра.	1
27	Ловля и передача мяча. Учебная игра. Броски мяча двумя руками с места.	1
28	Ловля и передача мяча. Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении-зачет. Учебная игра.	2
29	Позиционное нападение. Броски мяча в кольцо. Учебная игра.	1
30	Позиционное нападение. Броски мяча в кольцо-зачет. Учебная игра. Итоговый контроль	1
	III четверть	
31	Модуль: Кроль на груди. Повторное проплытие отрезков 25-50 м. Повороты.	2
32	Модуль: Кроль на груди. Повторное проплытие отрезков 50-100 м	1
33	Модуль: Кроль на груди (д) –50м., (м)-100 м.	1
34	Модуль: Свободное плавание вольным стилем	4

35	Инструктаж по т/б.на уроках волейбола. Стойки и передвижения, повороты, остановки	1
36	Стойки и передвижения, повороты, остановки – зачет . Прием и передача мяча сверху двумя руками.	1
37	Стойки и передвижения, повороты, остановки. Прием и передача мяча сверху двумя руками.	1
38	Прием и передача мяча сверху двумя руками- зачет . Прием и передача мяча снизу двумя руками.	1
39	Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра.	2
40	Прием и передача мяча снизу двумя руками- зачет . Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра.	1
41	Нижняя прямая подача мяча – зачет . Тактика игры. Учебная игра.	1
42	Инструктаж по т/б на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Упражнения на гибкость.	1
43	Строевые упражнения. Тест на гибкость- зачет .	1
44	Акробатические упражнения.	1
45	Акробатические упражнения – зачет .	1
46	Опорный прыжок.	1
47	Опорный прыжок- зачет . Промежуточный контроль	1
IV четверть		
48	Инструктаж по т/б на уроках Л/а. Прыжки в высоту. Спортивные игры.	1
49	Прыжки в высоту. Спортивные игры.	1
50	Метания малого мяча (150 г) на точность. Спортивные игры по выбору.	1
51	Метания малого мяча (150 г) на точность- зачет .	1
52	Прыжок в длину с разбега (с места) способом «согнув ноги» - зачет . Спортивные игры по выбору.	1
53	Развитие выносливости. Бег до 6 мин. по пересечённой местности. Спортивные игры	1
54	Метания малого мяча (150 г) на дальность. Спортивные игры по выбору.	1
55	Развитие выносливости. Бег до 8 мин. по пересечённой местности. Спортивные игры	1
56	Метания малого мяча (150 г) на дальность- зачет . Спортивные игры по выбору.	1
57	Развитие выносливости. Бег до 10 мин. по пересечённой местности. Спортивные игры	1
58	Развитие выносливости. Бег до 12 мин. по пересечённой местности- зачет . Спортивные игры. Итоговый контроль	1
59	Развитие выносливости. Бег до 400/800 мин. по пересечённой местности. Спортивные игры	1

60	Модуль: Инструктаж по т/б на уроках игры городки. Правила игры. Стойки и передвижения, повороты, броски. Учебно-тренировочная игра	1
61	Модуль: Освоение техники броска биты. Учебно-тренировочная игра	1
62	Модуль: Освоение тактикой выбивания фигур. Техника броска биты. Учебно-тренировочная игра	2
	Итого	70

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №1 г. Краснознаменска»

Рассмотрено
руководитель МО учителей
эстетического и спортивного
направлений
_____/Крылова О.В.
протокол № 1
от «24» августа 2023 г.

Согласовано
заместитель директора по УВР

Закревская Н.Н.
«24» августа 2023 г.

Утверждаю
директор школы

_____/ Мясникова А.В.
приказ № 185
от «25» сентября 2023 г.

Рабочая программа
по **физической культуре**
для обучающихся 6 «А» класс
на 2023-2024 учебный год

Составитель программы
Планидкин Юрий Александрович,
учитель физической культуры
первой квалификационной категории

Содержание учебного предмета:

Знания о физической культуре.
История физической культуры.
Инструктаж по технике безопасности.

Легкая атлетика:

Беговые упражнения:

низкий старт

- бег на результат 60 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе

- кроссовый бег;

челночный бег.

Прыжковые упражнения:

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

- прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель

Плавание

- Дыхательные упражнения в воде. Скольжение. Повороты.

- Кроль на спине. Движения ног. Скольжение. Повороты.

- Кроль на груди. Движения рук и согласование движений ног, рук и дыхания. Повороты.

- Брасс. Плавание по элементам и в целом.

Спортивные игры:

Баскетбол

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- остановка двумя шагами и прыжком;

- повороты без мяча и с мячом;

- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника;

- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;

- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;

- передача мяча одной рукой от плеча на месте;

- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;

- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м;

- то же с пассивным противодействием;

- штрафной бросок;

- вырывание и выбивание мяча;

- игра по правилам.

Волейбол

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);

- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;

- прием и передача мяча сверху двумя руками;

- нижняя прямая подача;

- передача мяча над собой, во встречных колоннах.

- отбивание кулаком через сетку.
- игра по упрощенным правилам волейбола.

Гимнастика с элементами акробатики:

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;
- команда "Прямо!";
- повороты в движении направо, налево.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

Футбол

- Правила игры. Стойки и передвижения.
- Освоение техники паса и передачи мяча.
- Освоение техники приёмов.

Бадминтон

- Правила игры. Стойки и передвижения, повороты.
- Виды подачи. Освоение техники игры. Сочетание подачи и ударов.

Планируемые результаты освоения учебного предмета:

В результате освоения Обязательного минимума, содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся должны:

знать (понимать):

- 1.основы истории развития физической культуры в России;
- 2.особенности развития избранного вида спорта;
- 3.индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепление здоровья и повышения физической подготовленности;
- 4.способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
5. правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

уметь:

- 1.технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- 2.проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения, разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- 3.соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма, оказывать первую медицинскую помощь при травмах.
- 4.Пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности и самостоятельных форм занятий физической культурой.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (приказ Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа для 6-го класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

Ожидаемые результаты обучения в модуле:

Каждое занятие один из любых видов спорта сопровождается подробным описанием последовательности действий. В каждом виде спорта есть конечный результат, к которому надо стремиться. Однако это не означает, что это единственно возможный вариант. У ребенка, безусловно, получится иначе, но тоже хорошо, так как при использовании предложенной техники хорошие результаты получатся даже у того, кто вообще плохо развит физически.

Программа модуля рассчитана на 21 часов.

Номера уроков, отнесенных к модулю, в тематическом планировании учитель определяет сам.

Номера модульных уроков № 24-26,28,30,31,33,35,37,41,43,46,48,54,62,65-70.

Тематическое планирование 6 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
I четверть		
1	Инструктаж по т/б. на уроках легкой атлетике. Высокий старт. Бег 30 метров.	1
2	Высокий старт. Бег 60 метров-Зачёт	1
3	Высокий старт. Бег 4х9. Переменный бег до 4 мин.	1
4	Высокий старт. Бег 4х9-Зачёт. Переменный бег до 6 мин.	1
5	Передача эстафетной палочки. Бег 400 м.	1
6	Бег 400 м.– зачет. Спортивные игры по выбору.	1
7	Прыжки в длину с разбега. Спортивные игры по выбору.	1
8	Прыжки в длину с разбега – зачет	1
9	Развитие выносливости. Бег до 8 мин. по пересечённой местности	1
10	Развитие силовой выносливости. Кросс без учёта времени. Спортивные игры.	1
11	Развитие силовой выносливости. Подтягивание.	1
12	Инструктаж по т/б. на уроках метания и прыжков. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
13	Метание мяча на дальность (в цель). Переменный бег 8 мин.	1
14	Метание мяча на дальность (в цель) – зачет. Прыжки в длину с места.	1
15	Прыжки в длину с места – зачет. Спортивные игры по выбору.	1
16	Подтягивание (м) – зачет. Спортивные игры по выбору	1
II четверть		
17	Инструктаж по т/б. Восстановление навыка владения мячом, стоек, передвижений, передач мяча.	1
18	Ведение мяча с изменением направления. Учебная игра.	1
19	Ловля и передача мяча. Ведение мяча – зачет. Учебная игра.	1
20	Броски мяча в кольцо. Ловля и передача мяча – зачет.	1
21	Броски мяча в кольцо. Учебная игра.	1
22	Тактика свободного нападения. Броски мяча в кольцо – зачет.	1

23	Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	1
24	Модуль «Игровые задания». Учебная игра.	1
25	Инструктаж по т/б. на уроках плавания. Модуль «Дыхательные упражнения в воде».	1
26	Модуль «Кроль на спине. Движения руками и согласование движений ног».	1
27	Кроль спине – зачет. Игры по выбору.	1
28	Модуль «Кроль на груди. Движения руками».	1
29	Кроль на груди – зачет	1
30	Модуль «Кроль на груди. Повторное проплытие отрезков 25-50 м.»	1
31	Модуль «Кроль на груди. Повторное проплытие отрезков 25-50 м.»	1
32	Кроль на груди 50 м.- Ин. зачет.	1
III четверть		
33	Инструктаж по т/б. на уроках баскетбола. Повторение материала второй четверти. Модуль «Брасс. Плавание по элементам и в целом».	1
34	Учебно-тренировочная игра-Зачёт Брасс. Плавание по элементам -Зачёт.	1
35	Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Модуль «Обучение поворотам в кроле на груди, брасс».	1
36	Вырывание, выбивание мяча» Обучение поворотам в кроле на груди, брасс-Зачёт	1
37	Вырывание, выбивание мяча. Модуль «Старты в воду со спины»	1
38,39	Игра в баскетбол по упрощённым правилам. Прикладное плавание. Способы оказания помощи пострадавшему на воде	2
40	Стойки и передвижения, повороты, остановки. Прием и передача мяча снизу двумя руками.	1
41	Модуль «Прием и передача мяча снизу двумя руками». Учебная игра.	1
42	Прием и передача мяча снизу двумя руками– зачет.	1
43	Модуль «Нижняя прямая подача мяча». Учебная игра.	1
44	Прием и передача мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача мяча – зачет.	1
45	Прием и передача мяча сверху двумя руками – зачет. Учебная игра.	1
46	Модуль «Взаимодействие игроков»	1
47	Взаимодействие игроков-зачёт	1
48	Модуль «Тактика игры». Учебная игра.	1

49	Учебная – тренировочная игра.	1
50	Акробатические упражнения.	1
51	Акробатические упражнения-Зачёт. Прыжки на скакалке	1
52	Опорный прыжок. Лазание по канату	1
53	Опорный прыжок- зачёт	1
54	Модуль «Строевые упражнения». Тест на гибкость	1
IV ЧЕТВЕРТЬ		
55,56	Инструктаж по т/б на уроках Л/а. Прыжки в высоту-Зачёт	2
57,58	Бег 30 метров. Бег 30 метров –Зачёт. Спортивные игры по выбору	2
59	Бег 60 метров-Зачёт	1
60,61	Прыжок в длину с разбега- Ин. зачёт	2
62	Модуль «Бег 400 м.».	1
63	Метания малого мяча (150 г) на дальность	1
64	Метание мяча-Зачёт. Спортивные игры по выбору.	1
65	Модуль «Кроссовый бег без учёта времени»	1
66	Модуль «Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Передачи мяча».	1
67	Модуль «Сочетание технических приёмов».	1
68	Модуль «Инструктаж по т/б на уроках бадминтона. Правила игры. Стойки и передвижения, повороты».	1
69	Модуль «Виды подачи. Освоение техники игры. Сочетание подачи и ударов».	1
70	Модуль «Учебно-тренировочная игра».	1
Итого		70

Содержание учебного предмета:

Знания о физической культуре.
История физической культуры.
Инструктаж по технике безопасности.

Легкая атлетика:

Беговые упражнения:

низкий старт

- бег на результат 60 м;
- высокий старт;
- бег в равномерном темпе
- кроссовый бег;
- челночный бег.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель

Плавание

- Дыхательные упражнения в воде. Скольжение. Повороты.
- Кроль на спине. Движения ног. Скольжение. Повороты.
- Кроль на груди. Движения рук и согласование движений ног, рук и дыхания. Повороты.

Спортивные игры:

Баскетбол

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м;
- то же с пассивным противодействием;
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Волейбол

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

- передача мяча над собой, во встречных колоннах.
- отбивание кулаком через сетку.
- игра по упрощенным правилам волейбола.

Гимнастика с элементами акробатики:

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;
- команда "Прямо!";
- повороты в движении направо, налево.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.

«Городки»

- Правила игры. Стойки и передвижения, повороты, броски.
- Освоение техники броска биты.
- Освоение тактикой выбивания фигур. Техника броска биты.

Планируемые результаты освоения учебного предмета:

В результате освоения Обязательного минимума, содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся должны:

знать (понимать):

1. основы истории развития физической культуры в России;
2. особенности развития избранного вида спорта;
3. индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепление здоровья и повышения физической подготовленности;
4. способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
5. правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

уметь:

1. технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
2. проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения, разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
3. соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма, оказывать первую медицинскую помощь при травмах.
4. Пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности и самостоятельных форм занятий физической культурой.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (приказ Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. № 373)

данная рабочая программа для 7 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

Ожидаемые результаты обучения в модуле:

Каждое занятие один из любых видов спорта сопровождается подробным описанием последовательности действий. В каждом виде спорта есть конечный результат, к которому надо стремиться. Однако это не означает, что это единственно возможный вариант. У ребенка, безусловно, получится иначе, но тоже хорошо, так как при использовании предложенной техники хорошие результаты получатся даже у того, кто вообще плохо развит физически.

Программа модуля рассчитана на 20 часов.

Номера уроков, отнесенных к модулю, в тематическом планировании учитель определяет

сам.

Номера модульных уроков № 17-24; 33-40; 67-70;

Тематическое планирование.

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
I четверть		
1	Инструктаж по т/б. на уроках легкой атлетике. Высокий старт. Бег 60 метров. Спортивные игры	1
2	Высокий старт. Бег 60 метров. Спортивные игры	1
3	Бег 60 метров – зачет. Спортивные игры по выбору. Входной контроль	1
4	Высокий старт. Бег 4x9.Переменный бег до 6 мин. Спортивные игры	1
5	Бег 4x9 – зачет. Переменный бег до 10 мин. Спортивные игры	1
6	Передача эстафетной палочки. Бег 600 м.(д.),800 м.(м.) Спортивные игры	1
7	Передача эстафетной палочки. Бег 800 м.(д.),1000 м. (м.) - зачет. Спортивные игры	1
8	Прыжки в длину с разбега. Спортивные игры	1
9	Прыжки в длину с разбега – зачет. Спортивные игры. Промежуточный контроль	1
10	Метание мяча на дальность (в цель). Спортивные игры	1
11	Метание мяча на дальность (в цель) – зачет. Спортивные игры.	1
12	Развитие выносливости. Бег до 8 мин. по пересечённой местности. Спортивные игры	1
13	Прыжки в длину с места. Переменный бег до 10 мин. Спортивные игры	1
14	Прыжки в длину с места-зачет. Переменный бег до 10 мин. Спортивные игры	1
15	Развитие силовой выносливости. Спортивные игры.	1
16	Развитие силовой выносливости. Спортивные игры. Тест на гибкость – зачет.	1
II четверть		
17	Модуль: Инструктаж по т/б. на уроках плавания. Дыхательные упражнения в воде. Скольжение. Повороты.	1
18	Модуль: Кроль на спине. Движения ног. Скольжение. Повороты.	1
19	Модуль:	1

	Кроль на спине. Движения рук и согласование движений ног.	
20	Модуль: Скольжение. Повороты. Кроль спине. Игры на воде	1
21	Модуль: Кроль на груди. Движения ног (с подвижной опорой и без опоры)	1
22	Модуль: Кроль на груди. Движения рук. Скольжение. Игры на воде	1
23	Модуль: Кроль на груди. Движения рук и согласование движений ног, рук и дыхания. Повороты.	1
24	Модуль: Кроль на груди. Скольжение.	1
25	Инструктаж по т/б. на уроках баскетбола. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча.	1
26	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Учебная игра. Правила баскетбола.	1
27	Ведение мяча с изменением направления-зачет. Броски мяча двумя руками с места. Учебная игра.	1
28	Развитие координационных способностей. Бросок одной рукой в корзину.	1
29, 30	Ловля и передача мяча. Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении-зачет. Учебная игра. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	2
31	Позиционное нападение. Броски мяча в кольцо. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Бросок одной рукой от плеча.	1
32	Позиционное нападение. Броски мяча в кольцо-зачет. Учебная игра. Итоговый контроль	1
	III четверть	
33	Модуль: Кроль на груди. Повторное проплытие отрезков 50-100 м Повороты.	1
34	Модуль: Кроль на груди. Повторное проплытие отрезков 100-200 м Повороты.	1
35	Модуль: Кроль на груди. Повторное проплытие отрезков 200-300 м	1
36	Модуль: Кроль на груди (д) –100м., (м)-200 м.	1
37	Модуль: Свободное плавание вольным стилем	1

38	Свободное плавание вольным стилем	Модуль:	1
39	Свободное плавание вольным стилем	Модуль:	1
40	Свободное плавание вольным стилем	Модуль:	1
41	Инструктаж по т/б. на уроках волейбола. Стойки и передвижения, повороты, остановки		1
42	Стойки и передвижения, повороты, остановки. Прием и передача мяча сверху двумя руками.		1
43	Стойки и передвижения, повороты, остановки. Прием и передача мяча сверху двумя руками.		1
44	Прием и передача мяча сверху двумя руками-зачет. Прием и передача мяча снизу двумя руками.		1
45	Прием и передача мяча снизу, сверху двумя руками. Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра.		1
46	Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра.		1
47	Прием и передача мяча снизу двумя руками-зачет. Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра.		1
48	Нижняя прямая подача мяча– зачет. Тактика игры. Учебная игра.		1
49	Инструктаж по т/б на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Упражнения на гибкость		1
50	Строевые упражнения. Тест на гибкость-зачет. Лазание по канату. Висы и упоры. Промежуточный контроль		
51	Акробатические упражнения. Лазание по канату. Висы и упоры		1
52	Акробатические упражнения. Лазание по канату. Висы и упоры		1
53	Опорный прыжок. Развитие гибкости, ловкости, силы, быстроты.		1
54	Опорный прыжок-зачет. Развитие гибкости, ловкости, силы, быстроты.		1
IV четверть			
55	Инструктаж по т/б на уроках Л/а. Прыжки в высоту. Спортивные игры		1
56	Прыжки в высоту. Спортивные игры		1
57	Метания малого мяча (150 г) на точность. Полоса препятствий. Спортивные игры по выбору.		1
58	Метания малого мяча (150 г) на точность-зачет. Полоса препятствий.		1
59	Прыжок в длину с разбега (с места) способом «согнув ноги» -зачет. Эстафетный бег. Спортивные игры по выбору.		1
60	Развитие выносливости. Бег до 6 мин. по пересечённой местности. Эстафетный бег. Спортивные игры		1
61	Метания малого мяча (150 г) на дальность. Спортивные игры по выбору.		1
62	Развитие выносливости. Бег до 8 мин. по пересечённой местности. Спортивные игры		1

63	Метания малого мяча (150 г) на дальность-зачет. Спортивные игры по выбору.	1
64	Развитие выносливости. Бег до 10 мин. по пересечённой местности. Спортивные игры	1
65	Развитие выносливости. Бег до 12 мин. по пересечённой местности-зачет. Спортивные игры. Итоговый контроль	1
66	Развитие выносливости. Бег до 400/800 мин. по пересечённой местности. Спортивные игры	1
67	Модуль: Инструктаж по т/б на уроках игры городки. Правила игры. Стойки и передвижения, повороты, броски. Учебно-тренировочная игра	1
68	Модуль: Техника броска биты. Учебно-тренировочная игра	1
69	Модуль: Тактико-технические приемы выбивания фигур. Техника броска биты.	1
70	Модуль: Тактико-технические приемы выбивания фигур. Техника броска биты. Учебно-тренировочная игра.	1
	Итого	70

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №1 г. Краснознаменска»

Рассмотрено
руководитель МО учителей
эстетического и спортивного
направлений
_____/Крылова О. В.
протокол № 1
от «24» августа 2023 г.

Согласовано
заместитель директора по УВР
_____/Закревская Н.Н.
«24» августа 2023 г.

Утверждаю
директор школы
_____/Мясникова А.В.
приказ № 185
от «25» августа 2023 г.

Рабочая программа
по **физической культуре**
для обучающихся 8 «Б» класса
на 2023-2024 учебный год

Составитель программы
Коковкин Евгений Николаевич,
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории

Содержание учебного предмета:

Знания о физической культуре.
История физической культуры.
Инструктаж по технике безопасности.

Легкая атлетика:

Беговые упражнения:

низкий старт

- бег на результат 60 м;
- высокий старт;
- бег в равномерном темпе
- кроссовый бег;
- челночный бег.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель

Плавание

- Дыхательные упражнения в воде. Скольжение. Повороты.
- Кроль на спине. Движения ног. Скольжение. Повороты.
- Кроль на груди. Движения рук и согласование движений ног, рук и дыхания. Повороты.

Спортивные игры:

Баскетбол

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м;
- то же с пассивным противодействием;
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Волейбол

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

- передача мяча над собой, во встречных колоннах.
- отбивание кулаком через сетку.
- игра по упрощенным правилам волейбола.

Гимнастика с элементами акробатики:

Организирующие команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;
- команда "Прямо!";
- повороты в движении направо, налево.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.

«Городки»

- Правила игры. Стойки и передвижения, повороты, броски.
- Освоение техники броска биты.
- Освоение тактикой выбивания фигур. Техника броска биты.

Планируемые результаты освоения учебного предмета:

В результате освоения Обязательного минимума, содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся должны:

знать (понимать):

1. основы истории развития физической культуры в России;
2. особенности развития избранного вида спорта;
3. индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепление здоровья и повышения физической подготовленности;
4. способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
5. правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

уметь:

1. технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
2. проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения, разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
3. соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма, оказывать первую медицинскую помощь при травмах.
4. Пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности и самостоятельных форм занятий физической культурой.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (приказ Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа для 8 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

Ожидаемые результаты обучения в модуле:

Каждое занятие один из любых видов спорта сопровождается подробным описанием последовательности действий. В каждом виде спорта есть конечный результат, к которому надо стремиться. Однако это не означает, что это единственно возможный вариант. У ребенка, безусловно, получится иначе, но тоже хорошо, так как при использовании предложенной техники хорошие результаты получатся даже у того, кто вообще плохо развит физически.

Программа модуля рассчитана на 20 часов.

Номера уроков, отнесенных к модулю, в тематическом планировании учитель определяет сам.

Номера модульных уроков № 17-24; 33-40; 67-70;

Тематическое планирование.

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
I четверть		
1	Знания о физической культуре. История физической культуры. Инструктаж по т/б. на уроках легкой атлетике. Высокий старт. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Спортивные игры	1
2	Высокий старт. Бег 60 метров. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Спортивные игры	1
3	Бег 60 метров – зачет. Эстафетный бег. Спортивные игры по выбору. Входной контроль	1
4	Высокий старт. Бег 4x9.Переменный бег до 10 мин. Эстафетный бег. Спортивные игры	1
5	Бег 4x9 – зачет. Переменный бег до 10 мин. Спортивные игры	1
6	Передача эстафетной палочки. Бег 800 м.(д.),1000 м.(м.) Бег с преодолением препятствий. Спортивные игры	1
7	Передача эстафетной палочки. Бег 1000 м.(д.),1500 м. (м.) - зачет. Бег с преодолением препятствий. Спортивные игры	1
8	Прыжки в длину с разбега. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Спортивные игры	1
9	Прыжки в длину с разбега – зачет. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Спортивные игры. Промежуточный контроль	1
10	Метание мяча на дальность (в цель). Встречные эстафеты. Развитие выносливости. Спортивные игры	1
11	Метание мяча на дальность (в цель) – зачет. Встречные эстафеты. Развитие выносливости. Спортивные игры.	1
12	Развитие выносливости. Бег до 10 мин. по пересечённой местности. Спортивные игры	1
13	Прыжки в длину с места. Переменный бег до 15 мин. Спортивные игры	1
14	Прыжки в длину с места-зачет. Переменный бег до 10 мин. Спортивные игры	1
15	Развитие силовой выносливости. Игра «Разведчики и часовые» Спортивные игры.	1
16	Развитие силовой выносливости. Игра «Разведчики и часовые» Спортивные игры. Тест на гибкость – зачет.	1
II четверть		

17	Модуль: Инструктаж по т/б. на уроках плавания. Дыхательные упражнения в воде. Скольжение. Повороты.	1
18	Модуль: Кроль на спине. Движения ног. Скольжение. Повороты.	1
19	Модуль: Кроль на спине. Движения рук и согласование движений ног.	1
20	Модуль: Скольжение. Повороты. Кроль спине. Игры на воде	1
21	Модуль: Кроль на груди. Движения ног (с подвижной опорой и без опоры)	1
22	Модуль: Кроль на груди. Движения рук. Скольжение. Игры на воде	1
23	Модуль: Кроль на груди. Движения рук и согласование движений ног, рук и дыхания. Повороты.	1
24	Модуль: Кроль на груди. Скольжение.	1
25	Инструктаж по т/б. на уроках баскетбола. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Учебная игра. Правила баскетбола.	1
26	Ведение мяча. Учебная игра. Броски мяча двумя руками с места. Сочетание приемов передвижений и остановок.	1
27	Ведение мяча с изменением направления-зачет. Броски мяча двумя руками с места. Сочетание приемов передвижений и остановок. Позиционное нападение. Учебная игра.	1
28	Ловля и передача мяча. Позиционное нападение. Учебная игра. Броски мяча двумя руками с места.	1
29, 30	Ловля и передача мяча. Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении-зачет. Взаимодействие двух игроков в нападении. Учебная игра.	2
31	Позиционное нападение. Взаимодействие трех игроков в нападении. Быстрый прорыв 1*1 через скрестный выход. Броски мяча в кольцо. Учебная игра.	1
32	Позиционное нападение. Взаимодействие трех игроков в нападении. Быстрый прорыв 1*1 через скрестный выход. Броски мяча в кольцо-зачет. Учебная игра. Итоговый контроль	1
	III четверть	
33	Модуль: Кроль на груди. Повторное проплытие отрезков 100-200 м. Повороты.	1
34	Модуль:	

	Кроль на груди. Повторное проплытие отрезков 150-250 м Повороты.	1
35	Модуль: Кроль на груди. Повторное проплытие отрезков 200-400 м	1
36	Модуль: Кроль на груди (д) –200м., (м)-400 м.	1
37	Модуль: Свободное плавание вольным стилем	1
38	Модуль: Свободное плавание вольным стилем	1
39	Модуль: Свободное плавание вольным стилем	1
40	Модуль: Свободное плавание вольным стилем	1
41	Инструктаж по т/б. на уроках волейбола. Стойки и передвижения, повороты, остановки. Передача мяча двумя руками сверху.	1
42	Стойки и передвижения, повороты, остановки. Прием и передача мяча сверху двумя руками.	1
43	Стойки и передвижения, повороты, остановки. Прием и передача мяча сверху двумя руками.	1
44	Прием и передача мяча сверху двумя руками-зачет. Прием и передача мяча снизу двумя руками.	1
45	Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1
46	Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1
47	Прием и передача мяча снизу двумя руками-зачет. Нижняя прямая подача мяча. Игра в мини-волейбол	1
48	Нижняя прямая подача мяча– зачет. Тактика игры. Игра в мини-волейбол	1
49	Инструктаж по т/б на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Упражнения на гибкость. Лазания по канату	1
50	Строевые упражнения. Тест на гибкость-зачет. Лазания по канату. Промежуточный контроль	1
51	Акробатические упражнения. Подтягивание в висе, в висе лежа.	1
52	Акробатические упражнения. Наклон туловища из положения стоя.	1
53	Опорный прыжок. Кувырки, мостики, стойки	1
54	Опорный прыжок-зачет. Кувырки, мостики, стойки	1
IV четверть		
55	Инструктаж по т/б на уроках Л/а. Прыжки в высоту. Спринтерский бег. Спортивные игры.	1
56	Прыжки в высоту. Спринтерский бег. Спортивные игры	1

57	Метания малого мяча (150 г) на точность. Спортивные игры по выбору.	1
58	Метания малого мяча (150 г) на точность-зачет.	1
59	Прыжок в длину с разбега (с места) способом «согнув ноги» -зачет. Спортивные игры по выбору.	1
60	Развитие выносливости. Бег до 6 мин. по пересечённой местности. Спортивные игры	1
61	Метания малого мяча (150 г) на дальность. Спортивные игры по выбору.	1
62	Развитие выносливости. Бег до 10 мин. по пересечённой местности. Спортивные игры	1
63	Метания малого мяча (150 г) на дальность-зачет. Спортивные игры по выбору.	1
64	Развитие выносливости. Бег до 10 мин. по пересечённой местности. Спортивные игры	1
65	Развитие выносливости. Бег до 12 мин. по пересечённой местности-зачет. Спортивные игры. Итоговый контроль	1
66	Развитие выносливости. Бег до 400/800 мин. по пересечённой местности. Спортивные игры	1
67	Модуль: Инструктаж по т/б на уроках игры городки. Правила игры. Стойки и передвижения, повороты, броски. Учебно-тренировочная игра	1
68	Модуль: Освоение техники броска биты. Учебно-тренировочная игра	1
69	Модуль: Освоение тактикой выбивания фигур. Техника броска биты.	1
70	Модуль: Освоение тактикой выбивания фигур. Техника броска биты. Учебно-тренировочная игра.	1
	Итого	70

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №1 г. Краснознаменска»

Рассмотрено
руководитель МО учителей
эстетического и спортивного
направлений
_____/Крылова О.В.
протокол № 1
от «24» августа 2023 г.

Согласовано
заместитель директора по УВР

Закревская Н.Н.
«24» августа 2023 г.

Утверждаю
директор школы

_____/ Мясникова А.В.
приказ № 185
от «25» сентября 2023 г.

Рабочая программа
по **физической культуре**
для обучающихся 9 «А», «В» класса
на 2023-2024 учебный год

Составитель программы
Планидкин Юрий Александрович,
учитель физической культуры
первой квалификационной категории

Содержание учебного предмета:

Знания о физической культуре.
История физической культуры.
Инструктаж по технике безопасности.

Легкая атлетика:

Беговые упражнения:

низкий старт

- бег на результат 60 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе

- кроссовый бег;

челночный бег.

Прыжковые упражнения:

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

- прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель

Плавание

- Дыхательные упражнения в воде. Скольжение. Повороты.

- Кроль на спине. Движения ног. Скольжение. Повороты.

- Кроль на груди. Движения рук и согласование движений ног, рук и дыхания. Повороты.

- Брасс. Плавание по элементам и в целом.

Спортивные игры:

Баскетбол

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- остановка двумя шагами и прыжком;

- повороты без мяча и с мячом;

- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника;

- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;

- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;

- передача мяча одной рукой от плеча на месте;

- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;

- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м;

- то же с пассивным противодействием;

- штрафной бросок;

- вырывание и выбивание мяча;

- игра по правилам.

Волейбол

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);

- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;

- прием и передача мяча сверху двумя руками;

- нижняя прямая подача;

- передача мяча над собой, во встречных колоннах.

- отбивание кулаком через сетку.
- игра по упрощенным правилам волейбола.

Гимнастика с элементами акробатики:

Организирующие команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;
- команда "Прямо!";
- повороты в движении направо, налево.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

Футбол

- Правила игры. Стойки и передвижения.
- Освоение техники паса и передачи мяча.
- Освоение техники приёмов.

Бадминтон

- Правила игры. Стойки и передвижения, повороты.
- Виды подачи. Освоение техники игры. Сочетание подачи и ударов.

Планируемые результаты освоения учебного предмета:

В результате освоения Обязательного минимума, содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся должны:

знать (понимать):

- 1.основы истории развития физической культуры в России;
- 2.особенности развития избранного вида спорта;
- 3.индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепление здоровья и повышения физической подготовленности;
- 4.способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
5. правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

уметь:

- 1.технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- 2.проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения, разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- 3.соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма, оказывать первую медицинскую помощь при травмах.
- 4.Пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности и самостоятельных форм занятий физической культурой.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (приказ Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа для 9-х классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

Ожидаемые результаты обучения в модуле:

Каждое занятие один из любых видов спорта сопровождается подробным описанием последовательности действий. В каждом виде спорта есть конечный результат, к которому надо стремиться. Однако это не означает, что это единственно возможный вариант. У ребенка, безусловно, получится иначе, но тоже хорошо, так как при использовании предложенной техники хорошие результаты получатся даже у того, кто вообще плохо развит физически.

Программа модуля рассчитана на 21 часов.

Номера уроков, отнесенных к модулю, в тематическом планировании учитель определяет сам.

Номера модульных уроков № 24-26,28,30,31,33,35,37,41,43,46,48,54,62,65-70.

Тематическое планирование 9 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
І четверть		
1	Инструктаж по т/б. на уроках легкой атлетике. Высокий старт. Бег 30 метров.	1
2	Высокий старт. Бег 60 метров-Зачёт	1
3	Высокий старт. Бег 4x9. Переменный бег до 8 мин.	1
4	Высокий старт. Бег 4x9-Зачёт. Переменный бег до 10 мин.	1
5	Передача эстафетной палочки. Бег 400 м.	1
6	Бег 400 м.– зачет. Спортивные игры по выбору.	1
7	Прыжки в длину с разбега. Спортивные игры по выбору.	1
8	Прыжки в длину с разбега – зачет	1
9	Развитие выносливости. Бег до 12 мин. по пересечённой местности	1
10	Развитие силовой выносливости. Кросс без учёта времени. Спортивные игры.	1
11	Развитие силовой выносливости. Подтягивание.	1
12	Инструктаж по т/б. на уроках метания и прыжков. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
13	Метание мяча на дальность (в цель). Переменный бег 10 мин.	1
14	Метание мяча на дальность (в цель) – зачет. Прыжки в длину с места.	1
15	Прыжки в длину с места – зачет. Спортивные игры по выбору.	1
16	Подтягивание (м) – зачет. Спортивные игры по выбору	1
ІІ четверть		
17	Инструктаж по т/б. Восстановление навыка владения мячом, стоек, передвижений, передач мяча.	1
18	Ведение мяча с изменением направления. Учебная игра.	1
19	Ловля и передача мяча. Ведение мяча – зачет. Учебная игра.	1
20	Броски мяча в кольцо. Ловля и передача мяча – зачет.	1
21	Броски мяча в кольцо. Учебная игра.	1
22	Тактика свободного нападения. Броски мяча в кольцо – зачет.	1

23	Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	1
24	Модуль «Игровые задания». Учебная игра.	1
25	Инструктаж по т/б. на уроках плавания. Модуль «Дыхательные упражнения в воде».	1
26	Модуль «Кроль на спине. Движения руками и согласование движений ног».	1
27	Кроль спине – зачет. Игры по выбору.	1
28	Модуль «Кроль на груди. Движения руками».	1
29	Кроль на груди – зачет	1
30	Модуль «Кроль на груди. Повторное проплытие отрезков 50 м.»	1
31	Модуль «Кроль на груди. Повторное проплытие отрезков 50 м.»	1
32	Кроль на груди (д) –50м., (м)-100 м.- Ин. зачет.	1
III четверть		
33	Инструктаж по т/б. на уроках баскетбола. Повторение материала второй четверти. Модуль «Брасс. Плавание по элементам и в целом».	1
34	Учебно-тренировочная игра-Зачёт Брасс. Плавание по элементам -Зачёт.	1
35	Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Модуль «Обучение поворотам в кроле на груди, брасс».	1
36	Вырывание, выбивание мяча» Обучение поворотам в кроле на груди, брасс-Зачёт	1
37	Вырывание, выбивание мяча. Модуль «Старты в воду со спины»	1
38,39	Игра в баскетбол по упрощённым правилам. Прикладное плавание. Способы оказания помощи пострадавшему на воде	2
40	Стойки и передвижения, повороты, остановки. Прием и передача мяча снизу двумя руками.	1
41	Модуль «Прием и передача мяча снизу двумя руками». Учебная игра.	1
42	Прием и передача мяча снизу двумя руками– зачет.	1
43	Модуль «Нижняя прямая подача мяча». Учебная игра.	1
44	Прием и передача мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача мяча – зачет.	1
45	Прием и передача мяча сверху двумя руками – зачет. Учебная игра.	1
46	Модуль «Взаимодействие игроков»	1
47	Взаимодействие игроков-зачёт	1
48	Модуль «Тактика игры». Учебная игра.	1

49	Учебная – тренировочная игра.	1
50	Акробатические упражнения.	1
51	Акробатические упражнения-Зачёт. Прыжки на скакалке	1
52	Опорный прыжок. Лазание по канату	1
53	Опорный прыжок- зачёт	1
54	Модуль «Строевые упражнения».	1
IV ЧЕТВЕРТЬ		
55,56	Инструктаж по т/б на уроках Л/а. Прыжки в высоту-Зачёт	2
57,58	Бег 30 метров. Бег 60 метров. Спортивные игры по выбору	2
59	Бег 60 метров-Зачёт	1
60,61	Прыжок в длину с разбега- Зачёт	2
62	Модуль «Бег 400 м.».	1
63	Метания малого мяча (150 г) на дальность	1
64	Метание мяча- Ин. зачёт. Спортивные игры по выбору.	1
65	Модуль «Кроссовый бег без учёта времени»	1
66	Модуль «Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Передачи мяча».	1
67	Модуль «Сочетание технических приёмов».	1
68	Модуль «Инструктаж по т/б на уроках бадминтона. Правила игры. Стойки и передвижения, повороты».	1
Итого		68