

Краснодарский край, Красноармейский район, станица Ивановская
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 18

УТВЕРЖДЕНО
 Решением педагогического совета
 От 07 августа 2022 г. протокол № 1
 Председатель Капустьянова Е.В.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

уровень образования: **основное общее образование (7-9кл)**

количество часов: **306 ч.**

Учителя: **Песигин Сергей Николаевич, учитель физической культуры, МБОУ СОШ №18**

Серенко Сергей Николаевич, учитель физической культуры, МБОУ СОШ №18

Прокопенко Юрий Евгеньевич, учитель физической культуры МБОУ СОШ №18

Программа разработана в соответствии с требованиями ФГОС основного общего образования с учетом примерной рабочей программы Министерства просвещения РФ «Физическая культура» 5-9 классы 2022 год (<http://www.Instrao.ru/primer>) и авторской программы «Физическая культура» 5-9 классы В.И.Лях.Издательство «Просвещение».2016г. с учетом УМК: М.Я.Виленского ,Москва «Просвещение» 2014 год.

класс	уровень	требования
	2 (базовый)	Группа доблестных лиц выполняла требования, предъявленные в воспитательном воспитательном действии
	4 (качественный)	Демонстрирует доблестные качества, уверенно, свободно
		Демонстрирует доблестные качества в спортивной и соревновательной деятельности, уверенно, свободно, но при этом более доминирует на более долгий период времени

Пояснительная записка

Данная рабочая программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС основного общего образования и на основе авторской программы «Физическая культура» 5–9 классы В.И.Лях. Издательство «Просвещение». 2016год.

Реализуемая рабочая программа составлена в соответствии с учебным планом и материально-технической базы МБОУ СОШ №18 рассчитана на 306 часов, из них по 102 ч (3 ч в неделю) в 7-8-9 классах.

ОЦЕНКА ОЦЕНИВАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ:(согласно положению о формах периодичности ,порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся утвержденной решением педагогического совета МБОУ СОШ №18 от 31 августа 2021 года протокол №1,положением о формах периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации МБОУ СОШ №18 от 06 апреля 2022 года приказ №144-О)

Оценка учебных достижений обучающихся производится с учетом целей предварительного, текущего, этапного и итогового педагогического контроля по предмету «Физическая культура».

Если у обучающихся есть противопоказания по состоянию здоровья, относящиеся к освоению физической культуры, оценка успеваемости производится с учетом медицинских ограничений, по критериям оценивания обучающихся с нарушением состояния здоровья.

Предметом итоговой оценки освоения обучающимися образовательной программы должно быть достижение предметных и метапредметных результатов необходимых для продолжения обучения, жизненной и социальной адаптации.

Результаты промежуточной аттестации должны отражать динамику индивидуальных достижений обучающихся с учетом их состояния здоровья и физиологических особенностей.

Оценивание индивидуальных достижений обучающихся, осуществляется с помощью основных критериев оценивания деятельности обучающихся по модулям программы и носит формирующий характер.

При оценивании индивидуальных достижений обучающихся выявляется полнота и глубина изучаемого (изученного) материала знаний теоретических сведений, степень освоения двигательных действий в объёме изучаемых требований, уровень развития физических способностей, результат улучшения личных показателей (см., сек., м, раз), систематичность и качество выполнения самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Знания и теоретические сведения могут проверяться в ходе урока применительно к содержанию изучаемого практического материала. Так проверяется и оценивается знание терминологии, правил соревнований и требований безопасности, умение описать технику выполняемого

двигательного действия и объяснить его особенности, определить и исправить свои и чужие ошибки и т.д.

оценка		требования
зачтено	5 (отлично)	Точное соблюдение всех технических требований, предъявляемых к выполняемому двигательному действию. Двигательное действие выполняется слитно, уверенно, свободно.
	4 (хорошо)	Двигательное действие выполняется в соответствии с предъявленными требованиями, слитно, свободно, но при этом было допущено не более двух незначительных ошибок.

	3 (удовлетворительно)	Двигательное действие выполняется в своей основе верно, но с одной значительной или не более чем с тремя незначительными ошибками.
Не зачтено	2 (неудовлнительно)	При выполнении двигательного действия допущена грубая ошибка или число незначительных ошибок более трёх.
	1	Двигательное действие не выполнено.

Характер ошибок определяется на единой основе:

- незначительная ошибка – неточное выполнение деталей двигательного действия, ведущее к снижению его эффективности;
- значительная ошибка - невыполнение общей структуры двигательного действия (упражнения);
- грубая ошибка - искажение основы техники двигательного действия.

Оценивается степень понимания обучающимися технических особенностей двигательного действия, умение анализировать и исправлять собственные ошибки.

При оценивании приобретенных навыков технические показатели оцениваются в условиях практического использования двигательного действия (в изменяющихся внешних условиях, при повышенных волевых и физических условиях, в соединении с другими действиями и т.д.). При проверке навыков, допускающих выявление количественных достижений, технические показатели проверяются одновременно и оцениваются во взаимосвязи с количественными результатами.

При оценивании обучающихся в совершенствовании определённых физических качеств учитываются изменения в их уровне физической подготовленности за время учебного процесса.

Оценка качества образовательной деятельности обучающихся осуществляется с помощью:

- определения объема теоретических знаний в структуре информационной компетентности;
- определения объема и качественных характеристик практических действий, видов деятельности (коммуникативная, игровая, учебная, контрольно-оценочная, тренировочная и др.), реализующих освоенные знания;
- обеспечения комплексного подхода к оценке результатов освоения учебного предмета, позволяющего вести оценку предметных, метапредметных и личностных результатов;
- обеспечения оценки динамики индивидуальных достижений обучающихся в процессе освоения учебного предмета;
- оценки готовности реализовывать способы физкультурной деятельности, степени освоенности (самостоятельности), систематичности;
- определения предпочтительных качеств и способностей, например, динамики развития объема и степени сформированности двигательных умений и навыков, динамики показателей физической подготовленности и др., при этом учитываются индивидуальные первичные результаты;
- оценки степени направленности личности на физическое совершенство, формирование готовности к коррекционной и развивающей деятельности в различных видах двигательной активности;
- определения требований, позволяющих оценивать освоение обучающимися дополнительных технических элементов, вариативных способов двигательной деятельности, основ техники, избранных видов спорта и т.д.;
- оценки сформированности устойчивой мотивации к занятиям физической культурой.

Цель программы:

- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

-укрепить здоровье, развить основные физические качества и повысить функциональные возможности организма;

- формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими приемами базовых видов спорта;

-осваивать знания о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

- обучать навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

-воспитывать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

1. Планируемые результаты изучения учебного предмета, курс

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, проявляющихся в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной физкультурной деятельностью. Личностные результаты проявляются:

1.1 Гражданское воспитание:

- формирование у детей целостного мировоззрения, российской идентичности, уважения к своей семье, обществу, государству, принятым в семье и обществе духовно-нравственным и социокультурным ценностям, к национальному культурному и историческому наследию и стремления к его сохранению и развитию

- создание условий для воспитания у детей активной гражданской позиции, гражданской ответственности, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества, для увеличения знаний и повышения способности ответственно реализовывать свои конституционные права и обязанности;- развитие правовой и политической культуры детей, расширение конструктивного участия в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах самоорганизации, самоуправления, общественно-значимой деятельности.

1.2 Патриотическое воспитание:

- развитие программ патриотического воспитания детей, в том числе военно-патриотического;

- разработка и реализация вариативных программ воспитания, способствующих правовой, социальной, культурной адаптации детей мигрантов;

- формирование мотивов, нравственных и смысловых установок личности, позволяющих противостоять экстремизму, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам, межэтнической и межконфессиональной нетерпимости, другим негативным социальным явлениям.

1.3 Духовно-нравственное развитие:

- воспитание у детей чувства достоинства, чести и честности, совестливости, уважения к отцу, матери, учителям, старшему поколению, сверстникам, другим людям;

- развитие в детской среде ответственности и выбора, принципов коллективизма и солидарности, духа милосердия и сострадания, привычки заботиться о детях и взрослых,

испытывающих жизненные трудности;

- формирование деятельностного позитивного отношения к людям с ограниченными возможностями здоровья и детям-инвалидам, преодоление психологических барьеров, существующих в обществе по отношению к людям с ограниченными возможностями;
- расширение сотрудничества между государством, обществом, традиционными религиозными общинами и иными общественными организациями и институтами в сфере духовно-нравственного воспитания детей.

1.4 Эстетическое воспитание:

- приобщение детей к культурному наследию: создание равных для всех детей возможностей доступа к культурным ценностям;
- увеличение доступности детской литературы для семей, приобщение детей к классическим и современным отечественным и мировым произведениям искусства и литературы;
- поддержка мер по созданию и распространению произведений искусства и культуры, -- - проведению культурных мероприятий, направленных на популяризацию традиционных российских культурных, нравственных и семейных ценностей; создание и поддержка производства художественных, документальных, научно-популярных, учебных и анимационных фильмов, направленных на нравственное и интеллектуальное развитие детей; -- создание условий для сохранения и поддержки этнических культурных традиций, народного творчества.

1.5 Физическое воспитание:

- формирование у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;
- создание равных условий для занятий физической культурой и спортом, для развивающего отдыха и оздоровления детей, включая детей с ограниченными возможностями здоровья, детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, в том числе на основе развития спортивной инфраструктуры и повышения эффективности ее использования;
- привитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактика вредных привычек; - формирование в детской среде системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям спортом, развитие культуры здорового питания и трезвости; - распространение позитивных моделей участия в массовых общественно-спортивных мероприятиях.

1.6 Трудовое воспитание:

- воспитание у детей уважения к труду, людям труда, трудовым достижениям и подвигам;
- формирование у детей умений и навыков самообслуживания, выполнения домашних обязанностей, потребности трудиться, добросовестного, ответственного и творческого отношения к разным видам трудовой деятельности; развитие умения работать совместно с другими, действовать самостоятельно, активно и ответственно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;
- содействие профессиональному самоопределению, приобщение детей к социально-значимой деятельности для осмысленного выбора профессии.

1.7 Экологическое воспитание:

- становление и развитие у ребенка экологической культуры, бережного отношения к

родной земле;

- формирование у детей экологической картины мира, развитие у них стремления беречь и охранять природу;
- воспитание чувства ответственности за состояние природных ресурсов и разумное взаимодействие с ними.

1.8 Популяризация научных знаний среди детей:

- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что дает школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности;
- понимания физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и дивиантного поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к здоровью, проявление доброжелательности к людям с ограниченными возможностями;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности;
- ответственное отношение к порученному делу.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами;
- понимание культуры движений человека; постижение двигательных умений в соответствии с их целесообразностью;
- восприятие соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в открытой форме, проявления к собеседнику уважения;

- владение умением вести дискуссию, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержания;

- владение широким арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, их активное использование в в спортивной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и подготовленности.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, приобретаемый в процессе освоения учебного предмета.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения;

- знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу при совместных занятиях физической культурой, доброжелательно относиться к занимающимся;

- умение оказывать помощь занимающимся, корректно объяснять объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, инвентаря, оборудования и одежды;

- способность самостоятельно проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать упражнения с ориентацией на будущую профессию.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения, подбирать комплексы физических упражнений в зависимости от индивидуальных особенностей ;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки.

В области коммуникативной культуры:

- способность доступно излагать знания о физической культуре;

- способность формулировать цели и задачи занятий;

- способность осуществлять судейство, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики;

- способность составлять планы занятий физической культурой с разной педагогической направленностью, регулировать величину нагрузки;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств.

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия самбо;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол и в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технические и тактические действия самбо в учебной схватке;

2.Содержание курса

3.1 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 её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

3.2 СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

3.3 ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения. Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка. Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости. Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

7 класс.

Раздел «Основы знаний» - в процессе урока.

История физической культуры. ОИ древности. Возрождение ОИ и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России.

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на ОИ. Характеристика видов спорта, входящих в программу ОИ. Физическая культура в современном обществе. ФК человека. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Режим дня и его основное содержание. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Оценка эффективности занятий ФК. Самонаблюдение и самоконтроль. Первая помощь и самопомощь во время занятий ФК и спортом.

Раздел «Лёгкая атлетика»- 43 часа

Бег на короткие дистанции: высокий старт от 30 до 40 м; бег с ускорением от 40 до 60 м, скоростной бег до 60 м; бег 60 м на результат.

Кроссовая подготовка: Бег в равномерном темпе до 15 минут девочки и до 20 минут мальчики..Бег 1500 м.

Прыжок в длину с разбега: Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.

Метание малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 10-12 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

Раздел «Гимнастика с элементами акробатики»- 18 часов

Краткая характеристика видов спорта. Требования к ТБ.

Строевая подготовка: выполнение команд «Пол-оборота направо!», «пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!».

ОРУ с предметами и без предметов.

Висы и упоры: мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижения в висе; махом назад соскок». Девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь.

Опорный прыжок: девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см). мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 110-115 м).

Акробатические упражнения: мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутым и ногами; девочки: кувырок назад в полушпагат.

Раздел «Баскетбол» -21 час. Дальнейшее обучение технике движений. Стойки игрока.

Передвижения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Ловля и передача мяча: двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.

Ведение мяча: в низкой, в средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости, ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

Броски мяча: одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Тактика свободного направления.

Позиционное нападение.

Нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам игры «Баскетбол».

Раздел «Волейбол» - 20 часов. Стойка и перемещения игрока в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Прием и передача мяча: сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой. То же через сетку. Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Закрепление тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

8 класс.

Раздел «Основы знаний» - в процессе урока.

История физической культуры. ОИ древности. Возрождение ОИ и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России.

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на ОИ. Характеристика видов спорта, входящих в программу ОИ. Физическая культура в современном обществе. ФК человека. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Режим дня и его основное содержание. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Оценка эффективности занятий ФК. Самонаблюдение и самоконтроль. Первая помощь и самопомощь во время занятий ФК и спортом.

Раздел «Легкая атлетика»- 42 часа

Бег на короткие дистанции: высокий старт от 30 до 40 м; бег с ускорением от 40 до 60 м, скоростной бег до 60 м; бег 60 м на результат. Подготовка к сдаче норм ГТО.

Кроссовая подготовка: Бег в равномерном темпе до 15 минут девочки и до 20 минут мальчики. Бег 1500 м.

Прыжок в длину с разбега: Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.

Метание малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 10-12 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

Раздел «Гимнастика с элементами акробатики»- 18 часов

Краткая характеристика видов спорта. Требования к ТБ.

Строевая подготовка: выполнение команд «Пол-оборота направо!», «пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!».

ОРУ с предметами и без предметов.

Висы и упоры: мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижения в висе; махом назад соскок». Девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь. Подготовка к сдаче норм ГТО. **Опорный прыжок:** девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см). мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 110-115 м).

Акробатические упражнения: мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами; девочки: кувырок назад в полушагат.

Раздел Спортивные игры: 33 часов

«Баскетбол» - 15 час. Дальнейшее обучение технике движений. Стойки игрока.

Передвижения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Ловля и передача мяча: двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.

Ведение мяча: в низкой, в средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости, ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой. **Броски мяча:** одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Тактика свободного направления. Позиционное нападение.

Нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам игры «Баскетбол».

Раздел «Волейбол» - 18 часов. Стойка и перемещения игрока в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Прием и передача мяча: сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой. То же через сетку. Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Закрепление тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Раздел «Элементы единоборств» - 9 часов. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры «Выталкивание из круга», «Бой петухов». Силовые упражнения. Силовые упражнения и единоборства в парах. Единоборства в парах. Совершенствование техники захватов рук и туловища. Подвижные игры силового характера. Единоборства в парах. Приемы самообороны.

9 класс.

Раздел «Основы знаний» - в процессе урока.

История физической культуры. ОИ древности. Возрождение ОИ и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России.

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на ОИ. Характеристика видов спорта, входящих в программу ОИ. Физическая культура в современном обществе. ФК человека. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Режим дня и его основное содержание. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Оценка эффективности занятий ФК. Самонаблюдение и самоконтроль. Первая помощь и самопомощь во время занятий ФК и спортом.

Раздел «Легкая атлетика»- 42 часа

Бег на короткие дистанции: высокий старт от 30 до 40 м; бег с ускорением от 40 до 60 м, скоростной бег до 60 м; бег 60 м на результат. Подготовка к сдаче норм ГТО.

Кроссовая подготовка: Бег в равномерном темпе до 15 минут девочки и до 20 минут мальчики..Бег 1500 м.

Прыжок в длину с разбега: Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.

Метание малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 10-12 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

Раздел «Гимнастика с элементами акробатики»- 18 часов

Краткая характеристика видов спорта. Требования к ТБ.

Строевая подготовка: выполнение команд «Пол-оборота направо!», «пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!».

ОРУ с предметами и без предметов.

Висы и упоры: мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижения в висе; махом назад соскок». Девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь. Подготовка к сдаче норм ГТО. **Опорный прыжок:** девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см). мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 110-115 м).

Акробатические упражнения: мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутым и ногами; девочки: кувырок назад в полушпагат.

Раздел Спортивные игры:33 часов

«Баскетбол» -15 час. Дальнейшее обучение технике движений. Стойки игрока.

Передвижения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Ловля и передача мяча: двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.

Ведение мяча: в низкой, в средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости, ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

Броски мяча: одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Тактика свободного направления.

Позиционное нападение.

Нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам игры «Баскетбол».

Раздел «Волейбол» - 18 часов. Стойка и перемещения игрока в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Прием и передача мяча: сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой. То же через сетку. Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Закрепление тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Раздел «Элементы единоборств»-9 часов. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры «Выталкивание из круга», «Бой петухов». Силовые упражнения. Силовые упражнения и единоборства в парах. Единоборства в парах. Совершенствование техники захватов рук и туловища. Подвижные игры силового характера. Единоборства в парах. Приемы самообороны.

3. Тематическое планирование.

№ п/п	Раздел	Кол-во часов	Воспитательная работа	Основные виды деятельности обучающихся
7 класс				
1.	Легкая атлетика	43	1.1-1.2	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности. Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды и упражнения: основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые руки в стороны; повороты направо, налево; команды: «Шагом марш!», «Класс, стой!». Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные
2.	Гимнастика с элементами акробатики	18	1.3-1.4	
3.	Волейбол	20	1.5-1.6	
4.	Баскетбол	21	1.7-1.8	

				<p>ошибки при выполнении акробатических упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. Описывать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Осваивать технику гимнастических упражнений на гимнастических снарядах. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. Осваивать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. Проявлять качества силы, координации при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания. Соблюдать правила техники безопасности при метании. Проявлять качества силы, быстроты и координации при</p>
--	--	--	--	---

				метании. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.
8 класс				
1	Легкая атлетика	42	1.1-1.2	Описывают технику выполнения беговых, прыжковых, метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений. Применяют эти упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ЧСС. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований. Выполняют контрольные упражнения и тесты.
2	Гимнастика с элементами акробатики	18	1.3-1.4	Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями, раскрывают понятие здорового образа жизни. Выполняют комплексы утренней гимнастики. Изучают историю гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий. Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений, технику опорных прыжков, висов и упоров, акробатических упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Используют гимнастические упражнения для развития координационных, силовых, скоростно-силовых способностей, силовой выносливости, гибкости. Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Оказывают страховку и помощь, соблюдают правила безопасности. Применяют упражнения для самостоятельных тренировок. Осуществляют самоконтроль за физ. нагрузкой.
3	Волейбол	18	1.5-1.6	Описывают технику передвижений, остановок, поворотов, стоек игрока, технику приема и передачи мяча, технику нижней прямой подачи, технику прямого нападающего удара. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности, выполняют правила игры. Используют игровые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и развития выносливости. Определяют степень

				утомления организма. Объясняют правила игры. Используют разученные упражнения, подвижные игры, игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической и спортивной подготовки.
4	Баскетбол	15	1.7-1.8	Изучают историю и правила игры баскетбол. Овладевают основными приемами игры. Описывают технику передвижений, остановок, поворотов, стоек игрока, технику ловли и передачи мяча, технику ведения мяча, технику бросков мяча, технику индивидуальной защиты, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки, взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику и тактику освоенных игровых приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий.
5	Элементы единоборств	9	1.1	Описывают технику выполнения приемов в единоборствах; осваивают ее самостоятельно; выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения; применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах; соблюдают правила техники безопасности
9 класс				
1	Легкая атлетика	42	1.1-1.2	Описывают технику выполнения беговых, прыжковых, метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений. Применяют эти упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ЧСС. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований. Выполняют контрольные упражнения и тесты.
2	Гимнастика с элементами единоборств	18	1.3-1.4	Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями, раскрывают понятие здорового образа жизни. Выполняют комплексы утренней гимнастики. Изучают историю гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий. Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений, технику опорных прыжков, висов и упоров, акробатических упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Используют гимнастические упражнения для развития координационных, силовых, скоростно-силовых способностей, силовой выносливости, гибкости. Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Оказывают страховку и помощь, соблюдают правила безопасности. Применяют упражнения для самостоятельных тренировок. Осуществляют самоконтроль за физ. нагрузкой.

3	Баскетбол	15	1.5-1.6	<p>Изучают историю и правила игры баскетбол. Овладевают основными приемами игры. Описывают технику передвижений, остановок, поворотов, стоек игрока, технику ловли и передачи мяча, технику ведения мяча, технику бросков мяча, технику индивидуальной защиты, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки, взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику и тактику освоенных игровых приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий.</p>

				деляют степень утомления организма. Объясняют правила игры. Используют разученные упражнения, подвижные игры, игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической и спортивной подготовки.
5	Элементы единоборств	9	1.3.1.8	Описывают технику выполнения приемов в единоборствах; осваивают ее самостоятельно; выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения; применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах; соблюдают правила техники безопасности

СОГЛАСОВАНО
 Протокол заседания
 Методического объединения
 Учителей физической культуры и ОБЖ
 МБОУ СОШ №18
 От 31 августа 2022г
 Протокол №1

Руководитель МО

С.И. Лиходеева С.И.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора

по УВР

Г.Н. Лиходеева Г.Н.

30.08 2022г.