

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
КНЯЖИНСКАЯ основная школа

РАССМОТРЕНО на заседании ШМО протокол № 1 от 30. 08. 2022г. Руководитель ШМО Горохова А.Н.	ПРИНЯТО Решением педсовета Протокол № 1 от 31. 08. 2022 г.	УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ Княжинской ОШ Скорошова Н.Н. Приказом № 65-а от 31.08.2022г.
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
основного общего образования по физической культуре

Составители:  
Лукша А.Л.

2022 год

Программа по учебному предмету физическая культура составлена на основе  
Фед. гос. обр.....

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

1. *Личностные* результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

2. *Метапредметные* результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ- компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;  
(в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1644)

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

3. *Предметные* результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать

содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

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

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

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);  
(в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1644)

## Содержание учебного предмета.

6 класс.

*По разделу «знания о физической культуре»* - выполнять организационно -методические требования, которые предъявляются на уроке физической культуры; вести дневник самоконтроля; знать особенности развития избранного вида спорта; бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности; подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила её соблюдения, правила закаливания, приёма пищи и соблюдения питьевого режима; символика, атрибутика, девиз, возникновение Олимпийских игр, Сочи 2014г, имена Олимпийских чемпионов.

*По разделу «гимнастика с элементами акробатики»* - выполнять строевые упражнения, выполнять разминки в движении и на месте с предметами (гимнастическими палками, обручами, скакалками, с мячом, на матах) и без предметов, направленные на развитие координационных способностей, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки, выполнять упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, отжимание, поднимание туловища из положения лёжа, освоят в разделе висы и упоры : «мальчики» - висы согнувшись и прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание прямых ног в висе; «девочки» - смешанные висы, подтягивание из вися лёжа, выполнять прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см.), выполнять кувырки вперёд и назад, научатся лазить по канату и гимнастической стенке, оказывать страховку, устанавливать и убирать снаряды,

*По разделу «лёгкая атлетика»* - техника высокого старта, метания мяча в цель и на дальность, пробегать дистанцию 60 метров, выполнять челночный бег 3х10 м на время. Прыгать с разбега в длину, высоту и в длину с места, выполнять бег на развитие выносливости;

*По разделу «лыжная подготовка»* - передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, одновременным бесшажным ходом, проходить на лыжах дистанцию 3,5 км., подниматься на склон «ёлочкой», выполнять торможение и повороты упором;

*По разделу «спортивные игры»* - давать пас ногами и руками, выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из-за боковой, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, в баскетболе – ведения мяча в движении и на месте, правой и левой рукой, бросать мяч в баскетбольное кольцо, играть в спортивные игры: (футбол, баскетбол, волейбол).

### Тематическое планирование.

6 класс.

Тема	Количество часов	Количество контрольных работ	Кол-во часов с учетом РПВ
Знания о физической культуре	В процессе урока		
Подготовка к сдаче норм ГТО (6часов)	В процессе урока	5	
Гимнастика с элементами акробатики	14		
Легкая атлетика	17		
Лыжная подготовка	12		
Спортивные игры	25		2
Общее количество часов	68	5	2





# Приложение 6.

Календарно – тематическое планирование к рабочей программе основного общего образования по физической культуре для 6 класса.

Лукша А.Л.

№	Тема урока	Сроки проведения		Домашнее задание
		План.	Факт.	
I.	Лёгкая атлетика (8ч.)	2022		
1.	Инструктаж по обеспечению безопасных условий проведения уроков лёгкой атлетике.			Выучить ТБ
2.	Бега на 60 метров. Подготовка к сдаче норм ГТО.			Имитация старта
3.	Бега на 60 мна результат.			Имитация старта
4.	Челночного бега 3x10 м. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитие физических качеств.			Имитация старта
5.	Прыжки в длину с места. Подготовка к сдаче норм ГТО.			Прыжок с места
6.	Метание малого мяча в цель на результат. Игра.			Имитация метания
7.	Метания малого мяча на дальность на результат			Имитация метания
8.	Медленный бег до 15 мин. Подготовка к сдаче норм ГТО.			Приседания
II.	Спортивные игры. Волейбол (11ч.)			
9.	Инструктаж по обеспечению безопасных условий проведения уроков волейбола			Выучить ТБ
10.	Передача мяча сверху на месте. Игра.			Имитация передачи
11.	Передача мяча сверху в движении. Игра.			Имитация передачи
12.	Передача мяча сверху через сетку в движении.Передача мяча сверху через сетку. Игра.			Имитация передачи
13.	Приём мяча двумя снизу на месте. Игра.			Имитация приема
14.	Приём мяча двумя снизу в движении. Игра.			Имитация приема

15.	Подача мяча с 3-6 метров			Имитация подачи
16.	Прямой нападающий удар			Имитация удара
17.	Игра по упрощённым правилам.			Правила игры
18.	Игра по упрощённым правилам.			Правила игры
19.	<b>Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.</b> Игра.			Имитация нападающего удара
<b>III.</b>	<b>Гимнастика (14ч.)</b>			
20.	Инструктаж по обеспечению безопасных условий проведения уроков гимнастики			Выучить ТБ
21.	Кувырок вперед и назад. Два кувырка вперёд слитно.			Комплекс ОРУ№1
22.	Кувырок вперед и назад. Два кувырка вперёд слитно.			
23.	Мост из положения стоя с помощью. Игра.			Комплекс ОРУ№1
24.	М: махом одной и толчком другой переворотом в упор. Д: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь			Комплекс ОРУ№1
25.	М: махом назад соскок Д: соскок с поворотом			Комплекс ОРУ№2
26.	М: сед ноги врозь, из седа соскок поворотом Д: размахивание изгибами			Комплекс ОРУ№2
27.	Поднимание прямых ног в висе. Эстафеты.			Комплекс ОРУ№2
28.	Лазание по канату. Игра.			Комплекс ОРУ№3
29.	Лазание по канату. Игра.			Комплекс ОРУ№3
30.	Прыжки на скакалке на результат. <b>Олимпийские Игры.</b>			Комплекс ОРУ№3
31.	Поднимание туловища из положения лёжа, гибкость. <b>Подготовка к сдаче норм ГТО.</b>			Комплекс ОРУ№4
32.	Подтягивание в висе и висе лёжа на результат. Эстафеты			Комплекс ОРУ№4
33.	Прыжок ноги врозь (козёл в ширину высота 100см.)			Комплекс ОРУ№4
<b>IV.</b>	<b>Лыжная подготовка (12ч.)</b>			
34.	Инструктаж по обеспечению безопасных условий проведения			Выучить ТБ

2023

	лыжной подготовке			
35.	Одновременный двухшажный. Игры.			Имитация ходов
36.	Одновременный двухшажный. Игры.			Имитация ходов
37.	Бесшажный ход.			Имитация ходов
38.	Бесшажный ход.			Имитация ходов
39.	Подъём «ёлочкой».			Имитация подъема
40.	Подъём «ёлочкой».			Имитация подъема
41.	Торможение и поворот «упором».			Приседания
42.	Торможение и поворот «упором».			Приседания
43.	«Эстафета с передачей палок».* <b>Веселые старты</b>			Имитация поворот
44.	Прохождение дистанции 3,5 км. <b>Подготовка к сдаче норм ГТО.</b>			Отжимания
45.	Прохождение дистанции 3,5 км. <b>Подготовка к сдаче норм ГТО.</b>			Отжимания
<b>V.</b>	<b>Спортивные игры. Волейбол (14ч.)</b>			
46.	Инструктаж по обеспечению безопасных условий проведения уроков волейбола			Выучить ТБ
47.	Передача мяча сверху на месте. Игра.			Имитация передачи
48.	Передача мяча сверху в движении. Игра.			Имитация передачи
49.	Приём мяча двумя снизу на месте. Игра.			Имитация приема
50.	Приём мяча двумя снизу в движении. Игра.			Имитация приема
51.	Подача мяча с 3-6 метров			Имитация подачи
52.	Игра по правилам			Имитация приема
53.	Игра по правилам			Имитация приема
54.	Передачи мяча сверху на месте.			Им. передачи
55.	Приёма мяча двумя снизу на месте.			Имитация приема
56.	Подача мяча с 3-6 метров			Имитация подачи

57.	Прямой нападающий удар			Имитация удара
58.	Игра по правилам			Имитация передачи
59.	Игра по правилам.			Имитация приема
<b>VI.</b>	<b>Лёгкая атлетика (9ч.)</b>			
60.	Инструктаж по обеспечению безопасных условий проведения уроков лёгкой атлетике			Выучить ТБ
61.	Прыжки в высоту с разбега			Прыжок с места
62.	Прыжки в высоту с разбега			Прыжок с места
63.	Соревнования на 60м.			Имитация старта
64.	Челночный бег 3х10 м на результат. Игра.			Имитация старта
65.	Прыжок в длину с места на результат. Игра.			Прыжок с места
66.	Метание малого мяча на дальность на результат.			Имитация метания
67.	Метание малого мяча в цель на результат. Игра.			Имитация метания
68.	Медленный бег до 15 мин. <b>*Спортивно-оздоровительная программа «День защиты детей».</b>			Приседания

\*В соответствии с РПВ

Приложение 7.

## Содержание учебного предмета.

7 класс.

*По разделу «знания о физической культуре»* - выполнять организационно -методические требования, которые предъявляются на уроке физической культуры; вести дневник самоконтроля; знать особенности развития избранного вида спорта; бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности; подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила её соблюдения, правила закаливания, приёма пищи и соблюдения питьевого режима; символика, атрибутика, девиз, возникновение Олимпийских игр, Сочи 2014г, имена Олимпийских чемпионов. Подготовка к сдаче норм ГТО.

*По разделу «гимнастика с элементами акробатики»* - выполнять строевые упражнения, выполнять разминки в движении и на месте с предметами (гимнастическими палками, обручами, скакалками, с мячом, на матах) и без предметов, направленные на развитие координационных способностей, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки, выполнять упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, отжимание, поднимание туловища из положения лёжа, освоят в разделе висы и упоры: «мальчики» - висы согнувшись и прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание прямых ног в висе; «девочки» - смешанные висы, подтягивание из вися лёжа, выполнять прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см.), выполнять кувырки вперёд и назад, научатся лазить по канату и гимнастической стенке, оказывать страховку, устанавливать и убирать снаряды,

*По разделу «лёгкая атлетика»* - техника высокого старта, метания мяча в цель и на дальность, пробегать дистанцию 60 метров, выполнять челночный бег 3х10 м на время. Прыгать с разбега в длину, высоту и в длину с места, выполнять бег на развитие выносливости;

*По разделу «лыжная подготовка»* - передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, одновременным бесшажным ходом, проходить на лыжах дистанцию 3,5 км., подниматься на склон «ёлочкой», выполнять торможение и повороты упором;

*По разделу «спортивные игры»* - давать пас ногами и руками, выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из-за боковой, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, в баскетболе – ведения мяча в движении и на месте, правой и левой рукой, бросать мяч в баскетбольное кольцо, играть в спортивные игры: (футбол, баскетбол, волейбол).

### Тематическое планирование.

7 класс.

Тема	Количество часов	Количество контрольных работ	Кол-во часов с учетом РПВ
Знания о физической культуре	В процессе урока		
Подготовка к сдаче норм ГТО (6часов)	В процессе урока	5	
Гимнастика с элементами акробатики	14		
Легкая атлетика	17		1
Лыжная подготовка	12		
Спортивные игры	25		2
Общее количество часов	68	5	3

# Приложение 7.

Календарно – тематическое планирование к рабочей программе основного общего образования по физической культуре для 7 класса.

Лукша А.Л.

№	Тема урока	Сроки проведения		Домашнее задание
		План.	Факт.	
I.	Лёгкая атлетика (8ч.)	2022		
1.	Инструктаж по обеспечению безопасных условий проведения уроков лёгкой атлетике.			Выучить ТБ
2.	Бега на 60 метров. Подготовка к сдаче норм ГТО.			Имитация старта
3.	Соревнования на 60 метров.*Всероссийский день бега «кросс нации»			Имитация старта
4.	Челночного бега 3x10 м. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитие физических качеств.			Имитация старта
5.	Прыжки в длину с места. Подготовка к сдаче норм ГТО.			Прыжок с места
6.	Метание малого мяча в цель на результат. Игра.			Имитация метания
7.	Метания малого мяча на дальность на результат			Имитация метания
8.	Медленный бег до 15 мин. Подготовка к сдаче норм ГТО.			Приседания
II.	Спортивные игры. Волейбол (11ч.)			
9.	Инструктаж по обеспечению безопасных условий проведения уроков волейбола			Выучить ТБ
10.	Передача мяча сверху на месте. Игра.			Имитация передачи
11.	Передача мяча сверху в движении. Игра.			Имитация передачи
12.	Передача мяча сверху через сетку. Игра.			Имитация передачи

13.	Приём мяча двумя снизу на месте. Игра.			Имитация приема
14.	Приём мяча двумя снизу в движении. Игра.			Имитация приема
15.	Подача мяча			Имитация подачи
16.	Прямой нападающий удар			Имитация удара
17.	Прямой нападающий удар			Имитация удара
18.	Игра по упрощённым правилам.* <b>День Здоровья «Праздник спорта и здоровья»</b>			Правила игры
19	<i>Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.</i> Игра.			Имитация нападающего удара
<b>III.</b>	<b>Гимнастика (14ч.)</b>			
20.	Инструктаж по обеспечению безопасных условий проведения уроков гимнастики			Выучить ТБ
21.	Кувырок вперед и назад слитно.			Комплекс ОРУ№1
22.	Кувырок вперёд в стойку на лопатках. Кувырок назад в полушпагат.			Комплекс ОРУ№1
23.	Стойка на голове с согнутыми ногами. Кувырок назад в полушпагат.			Комплекс ОРУ№1
24.	Комбинации из освоенных элементов			Комплекс ОРУ№2
25.	Передвижение в висе. Махом одной и толчком другой переворотом в упор на нижнюю жердь			Комплекс ОРУ№2
26.	Махом назад соскок.			Комплекс ОРУ№2
27.	Переворотом в упор толчком двумя. Махом одной и толчком другой переворотом в упор на нижнюю.			Комплекс ОРУ№3
28.	Лазание по канату. <b>Личная гигиена. Режим дня. Закаливание</b>			Комплекс ОРУ№3
29.	Поднимание туловища из положения лёжа, гибкость. <b>Подготовка к сдаче норм ГТО.</b>			Комплекс ОРУ№4



30.	Подтягивание в висе и висе лёжа на результат. Эстафеты			Комплекс ОРУ№4
31.	Прыжки с пружинного мостика.			Комплекс ОРУ№4
32.	Прыжок согнув ноги «козёл в ширину». Прыжок ноги врозь «козёл в ширину»			Комплекс ОРУ№4
33.	Прыжок согнув ноги «козёл в ширину». Прыжок ноги врозь «козёл в ширину»			Комплекс ОРУ№4
<b>IV.</b>	<b>Лыжная подготовка (12ч.)</b>	2023		
34.	Инструктаж по обеспечению безопасных условий проведения лыжной подготовке			Выучить ТБ
35.	Одновременный одношажный ход. Игры.			Имитация ходов
36.	Одновременный одношажный ход. Игры.			Имитация ходов
37.	Подъем в гору скользящим шагом.			Имитация ходов
38.	Подъем в гору скользящим шагом.			Имитация ходов
39.	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.			Имитация подъема
40.	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.			Имитация подъема
41.	Поворот на месте махом.			Приседания
42.	Поворот на месте махом.			Приседания
43.	Игры: «Гонки с выбыванием».			Имитация поворот
44.	Прохождение дистанции 4 км. <b>Подготовка к сдаче норм ГТО.</b>			Отжимания
45.	Прохождение дистанции 4 км. <b>Подготовка к сдаче норм ГТО.</b>			Отжимания
<b>V.</b>	<b>Спортивные игры. Волейбол (14ч.)</b>			
46.	Инструктаж по обеспечению безопасных условий проведения уроков волейбола			Выучить ТБ
47.	Передача мяча сверху на месте. Игра.			Имитация передачи
48.	Передача мяча сверху в движении. Игра.			Имитация передачи

49.	Приём мяча двумя снизу на месте. Игра.			Имитация приема
50.	Приём мяча двумя снизу в движении. Игра.			Имитация приема
51.	Подача мяча			Имитация подачи
52.	Игра по правилам			Имитация приема
53.	Игра по правилам			Имитация приема
54.	Передачи мяча сверху на месте.			Им. передачи
55.	Приёма мяча двумя снизу на месте.			Имитация приема
56.	Подача мяча			Имитация подачи
57.	Прямой нападающий удар			Имитация удара
58.	Игра по правилам			Имитация передачи
59.	Игра по правилам.			Имитация приема
<b>VII.</b>	<b>Лёгкая атлетика (9ч.)</b>			
60.	Инструктаж по обеспечению безопасных условий проведения уроков лёгкой атлетике			Выучить ТБ
61.	Прыжки в высоту с разбега			Прыжок с места
62.	Прыжки в высоту с разбега			Прыжок с места
63.	Соревнования на 60м.* <b>Турнир по теннису.</b>			Имитация старта
64.	Челночный бег 3х10 м на результат. Игра.			Имитация старта
65.	Прыжок в длину с места. <b>Подготовка к сдаче норм ГТО.</b>			Прыжок с места
66.	Метание малого мяча на дальность на результат.			Имитация метания
67.	Метание малого мяча в цель на результат. Игра.			Имитация метания
68.	Медленный бег до 15 мин.			Приседания

\*В соответствии с РПВ

## Содержание учебного предмета.

8 класс.

*По разделу «знания о физической культуре»* - влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта. Солнечные ванны (правила, дозировка).

*По разделу «гимнастика с элементами акробатики»* - значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Акробатические упражнения: упоры присев, лёжа, седы (на пятках, с наклоном, углом). Перекаты назад из седа с группировкой и обратно (с помощью): лёжа на спине стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; «мост» из положения, лёжа на спине; два кувырка вперед слитно, мост из положения стоя с помощью.

Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом её вращения; акробатические комбинации типа: кувырок вперед, «мост», стойка на лопатках; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами, передвижение в колоннах. Строевой шаг.

Висы и упоры: мальчики: махом одной и толчком другой ногой подъем переворот в упор, соскок махом назад, подтягивание в висе, девочки: наскок в упор прыжком, размахивание изгибами, вис лежа, вис присев, подтягивание в висе лежа, поднимание ног в висе. Прыжок ноги врозь через козла в длину (высота 110-115 см.). Лазание по канату, гимнастической лестнице. Подтягивание, отжимание, поднимание ног на гимнастической лестнице, поднимание туловища. Прыжки с места в глубину.

*По разделу «лёгкая атлетика»* - терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Низкий старт. Прыжки: на месте (на двух и на одной ноге, с поворотами направо и налево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком; в длину с места и с разбега. Стартовый разгон. Бег на 100 м. Челночный бег. Равномерный бег до 20 минут, бег без учета времени (контроль) – 1,5 км, эстафеты с ускорением от 40 до 60 м. Метание с места в цель с 12-16 м, дальность. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

*По разделу «лыжная подготовка»* - техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Передвижение на лыжах разными способами. Повороты, спуски, подъёмы, торможение. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Прохождение дистанции 4,5 км.

*По разделу «спортивные игры»* - правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Техника приема верхних передач. Прием мяча снизу двумя руками. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Тактика 2-х передач. 1-е и 2-е передачи. Прямой нападающий удар. Тактика свободного нападения. Игра в волейбол.

### Тематическое планирование.

8 класс.

Тема	Количество часов	Количество контрольных работ	Кол-во часов с учетом РПВ
Знания о физической культуре	В процессе урока		
Подготовка к сдаче норм ГТО (6часов)	В процессе урока	6	
Гимнастика с элементами акробатики	23		
Легкая атлетика	25		2
Лыжная подготовка	18		
Элементы единоборств	8		
Спортивные игры	28		1
Общее количество часов	102	6	3

Приложение 8.

Календарно – тематическое планирование к рабочей программе основного общего образования по физической культуре для 8 класса.

Лукша А.Л.

№	Тема урока	Сроки проведения		Домашнее задание
		План.	Факт.	
<b>I.</b>	<b>Лёгкая атлетика (11ч.)</b>	<b>2022</b>		
1.	Инструктаж по обеспечению безопасных условий проведения уроков лёгкой атлетике.			Выучить ТБ
2.	<i>Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность.</i> Низкий старт до 30 м.			Имитация старта
3.	Соревнования 60 метров. Подготовка к сдаче норм ГТО			Имитация старта
4.	Прыжок в длину с места. Подготовка к сдаче норм ГТО			Прыжок с места
5.	Бег 100 метров на результат.* <b>Всероссийский день бега «Кросс нации»</b>			Имитация старта
6.	Метание мяча в цель. <i>Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность.</i>			Имитация метания
7.	Метание мяча на дальность.			Имитация метания
8.	Метания мяча на дальность на результат.			Имитация метания
9.	Бег на 1500-2000 метров. Подготовка к сдаче норм ГТО			Приседания
10.	Челночный бег 3*10м, 5*10м.			Отжимания от пола
11.	Бег в равномерном темпе 15-20 мин.			Отжимания от пола
<b>II.</b>	<b>Спортивные игры. Волейбол (16ч.)</b>			
12.	Инструктаж по обеспечению безопасных условий			Выучить ТБ

	проведения уроков волейбола.			
13.	Передача мяча сверху на месте.			Имитация передачи
14.	Передача мяча сверху в движении.			Имитация передачи
15.	Передача мяча сверху в движении			Имитация передачи
16.	Приём мяча снизу на месте.			Имитация приема
17.	Приём мяча снизу в движении.			Имитация приема
18.	Прием мяча снизу в движении			Имитация приема
19.	Подача и прием мяча.			Имитация подачи
20.	Подача и прием мяча			Имитация подачи
21.	Подача и прием мяча			Имитация подачи
22.	Прямой нападающий удар.			Имитация нападающего
23.	Прямой нападающий удар			Имитация нападающего
24.	Тактика свободного нападения.			Имитация нападающего
25.	Тактика свободного нападения			Имитация нападающего
26.	Игра по правилам			Имитация нападающего
27.	Игра по правилам. <i>Символика, девиз Олимпийских игр.</i>			Правила игры
<b>III.</b>	<b>Гимнастика (23ч.)</b>			
28.	Инструктаж по обеспечению безопасных условий проведения уроков гимнастики.			Выучить ТБ
29.	Кувырок вперед и назад.			Комплекс ОРУ №1
30.	Кувырок вперед и назад			Комплекс ОРУ №1
31.	М: Кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Д: «Мост» в упор на колене.			Комплекс ОРУ №1

32.	М: Кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Д: «Мост» в упор на колене			Комплекс ОРУ №1
33.	М: Стойка на голове и руках; длинный кувырок. Д: Из упора на нижней опускание вперед в вис присев.			Комплекс ОРУ №1
34.	М: Стойка на голове и руках: длинный кувырок. Д: Из упора на на нижней опускание вперед в вис присев.			Комплекс ОРУ №1
35.	Лазание по канату.			Комплекс ОРУ №2
36.	Лазание по канату			Комплекс ОРУ № 2
37.	Лазание по канату			
38.	М: Из вися на подколенниках опускание в упор присев. Д: Из вися присев на нижней махом одной и толчком др. в вис прогнувшись с опорой о верхнюю жердь.			Комплекс ОРУ №2
39.	М: Из вися на подколенниках опускание в упор присев. Д: Из вися присев на нижней махом одной и толчком др. в вис прогнувшись с опорой о верхнюю жердь.			Комплекс ОРУ №2
40.	М: Подъем махом вперед в сед ноги врозь. Д: Вис лежа на нижней.			Комплекс ОРУ №2
41.	М: Подъем махом вперед в сед ноги врозь. Д: Вис лежа на нижней.			Комплекс ОРУ №2
42.	М: Подъем завесомвне. Д: Сед боком на нижней, соскок.			Комплекс ОРУ №3
43.	М: Подъем завесомвне. Д: Сед боком на нижней, соскок.			Комплекс ОРУ №3



44.	Прыжки на скакалке на результат.			Комплекс ОРУ№3
45.	Поднимание туловища из положения лежа на результат.			Комплекс ОРУ№3
46.	Опорный прыжок М: согнув ноги «козёл в длину», Д: прыжок боком с поворотом на 90* конь в ширину.			Комплекс ОРУ№4
47.	Опорный прыжок М: согнув ноги «козел в длину», Д: прыжок боком с поворотом на 90* конь в ширину.			Комплекс ОРУ №4
48.	Опорный прыжок М: согнув ноги «козел в длину», Д: прыжок боком с поворотом на 90* конь в ширину			Комплекс ОРУ №4
49.	Опорный прыжок М: согнув ноги «козел в длину», Д: прыжок боком с поворотом на 90* конь в ширину			Комплекс ОРУ №4
50.	Подтягивание, гибкость, <b>Подготовка к сдаче норм ГТО</b>			Комплекс ОРУ№4
<b>IV.</b>	<b>Лыжная подготовка (18ч.)</b>	<b>2023</b>		
51.	Инструктаж по обеспечению безопасных условий проведения лыжной подготовке.			Выучить ТБ
52.	Одновременный одношажный ход.			Имитация хода
53.	Одновременный одношажный ход.			Имитация хода
54.	Одновременный двухшажный ход.			Имитация хода
55.	Одновременный двухшажный ход.			Имитация хода
56.	Попеременный двухшажный ход.			Имитация хода
57.	Попеременный двухшажный ход.			Имитация хода
58.	Коньковый ход. <i>Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. Закаливание организма.</i>			Имитация хода
59.	Коньковый ход.			Имитация хода

60.	Коньковый ход.			Имитация хода
61.	Коньковый ход.			Имитация хода
62.	Торможение и поворот «плугом».			Имитация торможения
63.	Торможение и поворот «плугом»			Имитация торможения
64.	Подъем «елочкой».			Отжимания
65.	Подъем «елочкой»			Отжимания
66.	Прохождение дистанции 4,5 км. <b>Подготовка к сдаче норм ГТО.</b>			Приседания
67.	Прохождение дистанции 4,5 км. Подготовка к сдаче норм ГТО			Приседания
68.	Игры: «Гонки с выбывание», «Биатлон».			Отжимания от пола
<b>V.</b>	<b>Элементы единоборств (8ч.)</b>			
69.	Инструктаж по обеспечению безопасных условий проведения уроков единоборств			Выучить ТБ
70.	Стойки и передвижение в стойке			Имитация стоек
71.	Захваты рук и туловища.			Комплекс ОРУ №1
72.	Захваты рук и туловища.			Комплекс ОРУ №1
73.	Приемы борьбы за выгодное положение.			Комплекс ОРУ №1
74.	Приемы борьбы за выгодное положение.			Комплекс ОРУ № 1
75.	Борьба за предмет.			Комплекс ОРУ №1
76.	Упражнения по овладению приемами страховки.			Комплекс ОРУ №1
<b>VI.</b>	<b>Спортивные игры. Волейбол (12ч.)</b>			
77.	Инструктаж по обеспечению безопасных условий проведения уроков волейбола.			Выучить ТБ
78.	Передача мяча сверху в движении			Имитация передачи
79.	Прием мяча снизу в движении			Имитация приема

80.	Подача мяча и приём мяча			Имитация подачи
81.	Инструктаж по обеспечению безопасных условий проведения уроков волейбола.			Выучить ТБ
82.	Стойки и передвижение в стойке.			Имитация стоек
83.	Передача мяча сверху			Имитация передачи
84.	Передачи мяча сверху в движении			Имитация передачи
85.	Приёма мяча снизу в движении			Имитация приема
86.	Подача и прием мяча			Имитация подачи
87.	Нападающий удар			Имитация нападающего
88.	<i>Нападающий удар.</i> Игра по правилам.			Имитация освоен.элементов
<b>VIII.</b>	<b>Лёгкая атлетика (14ч.)</b>			
89.	Инструктаж по обеспечению безопасных условий проведения уроков лёгкой атлетике.* <b>Турнир по шашкам</b>			Выучить ТБ
90.	Прыжки в высоту с разбега.* <b>Легкоатлетический кросс, посвященный Дню здоровья.</b>			Прыжок с места
91.	Прыжки в высоту с разбега на результат.			Прыжок с места
92.	Соревнования 60 метров			Имитация старта
93.	Прыжки в длину с места			Прыжок с места
94.	Прыжок в длину с места на результат			Прыжок с места
95.	Бег на результат 100 метров			Имитация старта
96.	Метание на дальность			Имитация метания
97.	Метание мяча на дальность на результат			Имитация метания
98.	Метание мяча в цель			Имитация метания

99.	Метания мяча в цель. <b>Подготовка к сдаче норм ГТО</b>			Имитация метания
100.	Подтягивания, поднятие туловища на результат			Отжимания от пола
101.	Бег на 1500-2000 метров			Приседания
102.	Эстафеты в беге, прыжках, метании			Приседания

\*В соответствии с программой РПВ

## Содержание учебного предмета.

9 класс.

*По разделу «знания о физической культуре»* - выполнять организационно -методические требования, которые предъявляются на уроке физической культуры; вести дневник самоконтроля; знать особенности развития избранного вида спорта; бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности; подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила её соблюдения, правила закаливания, приёма пищи и соблюдения питьевого режима; символика, атрибутика, девиз, возникновение Олимпийских игр, Сочи 2014г, имена Олимпийских чемпионов. Подготовка к сдаче норм ГТО.

*По разделу «гимнастика с элементами акробатики»* - выполнять строевые упражнения, выполнять разминки в движении и на месте с предметами (гимнастическими палками, обручами, скакалками, с мячом, на матах) и без предметов, направленные на развитие координационных способностей, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки, выполнять упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, отжимание, поднимание туловища из положения лёжа, освоят в разделе висы и упоры :М: Из упора присев силой стойка на голове и руках. Д: Равновесие на одной.Длинный кувырок вперед с 3 шагов. Подъём переворотом. Вис прогнувшись на нижней. Подъём махом вперед в сед ноги врозь. Д: Переход в упор на нижнюю жердь. М: Опорный прыжок согнув ноги «козёл в длину», Д: прыжок боком с поворотом на 90\* конь в ширину.

*По разделу «лёгкая атлетика»* - техника высокого старта, метания мяча в цель и на дальность, пробегать дистанцию 60 метров, выполнять челночный бег 3х10 м на время. Прыгать с разбега в длину, высоту и в длину с места, выполнять бег на развитие выносливости;

*По разделу «лыжная подготовка»* - Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных на одновременные ходы. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции 5 км.

*По разделу «спортивные игры»* - давать пас ногами и руками, выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из-за боковой, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, в баскетболе – ведения мяча в движении и на месте, правой и левой рукой, бросать мяч в баскетбольное кольцо, играть в спортивные игры: (футбол, баскетбол, волейбол).

## Тематическое планирование.

9 класс.

Тема	Количество часов	Количество контрольных работ	Кол-во часов с учетом РПВ
Знания о физической культуре	В процессе урока		
Подготовка к сдаче норм ГТО (6часов)	В процессе урока	6	
Гимнастика с элементами акробатики	13		
Легкая атлетика	20		2
Лыжная подготовка	12		
Спортивные игры	23		1
Общее количество часов	68	6	3

Календарно – тематическое планирование к рабочей программе основного общего образования по физической культуре для 9 класса.

Лукша А.Л.

№	Тема урока	Дата проведения		Домашнее задание
		План.	Факт.	
I.	Лёгкая атлетика (11ч.)	2022		
1.	Инструктаж по обеспечению безопасных условий проведения уроков лёгкой атлетике.			Выучить ТБ
2.	Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность. Низкий старт до 30 м.			Имитация низкого старта
3.	Подготовка к сдаче норм ГТО.Бег 60 м.			Имитация старта
4.	Бег 100 м на результат.			Имитация старта
5.	Подготовка к сдаче норм ГТО.Прыжок в длину с места.*Всероссийский день бега «Кросс нации»			Прыжок с места
6.	Метаниемяча в цель.			Имитация метания
7.	Метание мяча на дальность.			Имитация метания
8.	Метания мяча на дальность на результат.			Имитация метания
9.	Бег на 1500-2000 метров.			Приседания
10.	Челночный бег 5*10м.			Отжимания от пола
11.	Бег в равномерном темпе 15-20 мин.			Отжимания от пола
II.	Спортивные игры. Волейбол (15ч.)			
12.	Инструктаж по обеспечению безопасных условий проведения уроков волейбола. Игра.			Выучить ТБ
13.	Передача мяча сверху.			Имитация передачи
14.	Передача мяча сверху в движении.			Имитация передачи

15.	Приём мяча снизу на месте.			Имитация приема
16.	Приём мяча снизу в движении.			Имитация приема
17.	Подача и прием мяча.			Имитация подачи
18.	Подача и прием мяча.			Имитация подачи
19.	Подача и прием мяча.			Имитация подачи
20.	Прямой нападающий удар.			Имитация удара
21.	Прямой нападающий удар.			Имитация удара
22.	Тактика игры в защите			Приседания
23.	Тактика игры в защите			Приседания
24.	Игра по правилам			Отжимания от пола
25.	Игра по правилам			Отжимания от пола
26.	<i>Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. Закаливание организма. Игра по правилам.</i>			Отжимания от пола
<b>III.</b>	<b>Гимнастика (7ч.)</b>			
27.	Инструктаж по обеспечению безопасных условий проведения уроков гимнастики. Кувырок вперед и назад.			Выучить ТБ
28.	М: Из упора присев силой стойка на голове и руках. Д: Равновесие на одной.			Комплекс ОРУ№1
29.	М: Длинный кувырок вперед с 3 шагов. Д:Выпад вперед.			Комплекс ОРУ№1
30.	Лазание по канату.			Комплекс ОРУ№3
31.	М: Опорный прыжоксогнув ноги «козёл в длину», Д: прыжок боком с поворотом на 90* конь в ширину.			Комплекс ОРУ№4
32.	<b>Подготовка к сдаче норм ГТО.</b> Поднимание туловища из положения лежа.			Комплекс ОРУ№4
33.	<b>Подготовка к сдаче норм ГТО.</b> Подтягивание из виса на высокой и лежа на низкой.			Комплекс ОРУ№4
<b>IV.</b>	<b>Лыжная подготовка (12ч.)</b>	<b>2023</b>		



34.	Инструктаж по обеспечению безопасных условий проведения уроков лыжной подготовки. Одновременный бесшажный ход.			Выучить ТБ
35.	Одновременный одношажный ход.			Имитация хода
36.	Одновременный одношажный ход.			Имитация хода
37.	Попеременный четырехшажный ход.			Имитация хода
38.	Попеременный четырехшажный ход.			Имитация хода
39.	Коньковый ход.			Имитация хода
40.	Коньковый ход.			Имитация хода
41.	Подъем «лесенкой».			Имитация торможения и
42.	Торможение и поворот «плугом».			Имитация торможения и
43.	<b>Подготовка к сдаче норм ГТО.</b> Прохождение дистанции 5 км.			Приседания
44.	Спуск с горы. Повороты.			Отжимания от пола
45.	Спуск с горы. Повороты.			
<b>V.</b>	<b>Гимнастика (6ч.)</b>			
46.	Инструктаж по обеспечению безопасных условий проведения уроков гимнастики. Кувырок вперед кувырок назад.			Выучить ТБ
47.	М: Длинный кувырок вперед с 3 шагов. Д: Выпад вперед.			Имитация стоек
48.	Прыжок через «козла» согнув ноги.			Комплекс ОРУ №1
49.	Лазание по канату.			Комплекс ОРУ №1
50.	М: Из упора присев силой стойка на голове и руках. Д: Равновесие на одной.			Комплекс ОРУ №1
51.	Подъем силой.			Комплекс ОРУ №1
<b>VI.</b>	<b>Спортивные игры. Волейбол (8ч.)</b>			
52.	Инструктаж по обеспечению безопасных условий проведения уроков волейбола. Игра.			Выучить ТБ
53.	Подача и приём мяча.			Имитация подачи

54.	Нападающий удар.			Имитация удара
55.	Игра по правилам.			Имитация элементов
56.	Передача мяча сверху.			Имитация передачи
57.	Передачи мяча сверху в движении.			Имитация передачи
58.	Приём мяча снизу.			Имитация приема
59.	Подача и прием мяча.			Имитация подачи
<b>VII.</b>	<b>Лёгкая атлетика (9ч.)</b>			
60.	Инструктаж по обеспечению безопасных условий проведения уроков лёгкой атлетике.* <b>Турнир по шашкам.</b>			Выучить ТБ
61.	<b>*Легкоатлетический кросс, посвященный Дню здоровья.</b>			Прыжок с места
62.	Бег 60 метров			Имитация старта
63.	Прыжки в длину с места.			Прыжок с места
64.	Прыжок в длину с места на результат.			Прыжок с места
65.	Бег 100 м.			Имитация старта
66.	<b>Подготовка к сдаче норм ГТО.</b> Метание на дальность.			Имитация метания
67.	Метание мяча на дальность на результат.			Имитация метания
68.	Бег 1500 метров			Имитация метания

\*В соответствии с программой РПВ