

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
КРЮКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

«Утверждаю»

Директор МБОУ Крюковской СОШ

Приказ от 31.08.2022 г. № 204 - ОД

Подпись руководителя \_\_\_\_\_ Г.А.Молчанова

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по \_\_\_\_\_ **физической культуре**

Уровень общего образования (класс):

**основное общее образование, 9 класс**

Количество часов **67**

Учитель **Бятенко Александр Дмитриевич**

Программа разработана на основе

Примерной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича/авт.-сост. А.Н.Каинов, Г.И.Курьерова. – Изд. 2-е. - Волгоград: Учитель, 2012.

# 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

## Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- 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 учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

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

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

### **В области познавательной культуры:**

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний,

травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

#### **В области нравственной культуры:**

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

#### **В области трудовой культуры:**

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

#### **В области эстетической культуры:**

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

#### **В области коммуникативной культуры:**

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

#### **В области физической культуры:**

- владение умениями:
- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м;
- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов;

выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

### **Метапредметные результаты**

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

#### **В области познавательной культуры:**

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

#### **В области нравственной культуры:**

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

#### **В области трудовой культуры:**

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

#### **В области эстетической культуры:**

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

#### **В области коммуникативной культуры:**

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

#### **В области физической культуры:**

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

#### **Предметные результаты**

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

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

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

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

#### **В области познавательной культуры:**

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

#### **В области нравственной культуры:**

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

#### **В области трудовой культуры:**

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

#### **В области эстетической культуры:**

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

#### **В области коммуникативной культуры:**

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

#### **В области физической культуры:**

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

#### **По окончании 9 класса, обучающиеся должны:**

##### **Знать**

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

##### **Уметь**

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

#### **Демонстрировать (навыки)**

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Лазание по канату на расстояние 6м, с	12	–
	Поднимание туловища, лежа на спине руки за головой, кол-во раз	–	18
Выносливость	Кроссовый бег 2000м	8 мин 50с	10 мин 20с
Координация	Последовательное выполнение пяти кувырков, с.	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м.	12,0	10,0

## **2. Содержание учебного предмета с указанием форм организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности**

### *Содержание учебного предмета:*

#### **Легкая атлетика**

##### *Спринтерский бег*

Низкий старт (*до 30 м*). Стартовый разгон. Бег по дистанции (*70-80 м*). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Игра в баскетбол. Низкий старт (*до 60 м*). Бег по дистанции (*100 м*). Бег на результат (*60 м*). Основы обучения двигательным действиям. Игра в стритбол.

##### *Прыжки в длину с разбега*

Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание, полёт и приземление. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств

##### *Бег на длинные дистанции*

Бег (*2000 м*). Бег на результат (*2000м*). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.

##### *Метание мяча на дальность*

Метание мяча на дальность с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание мяча на результат. Игра в волейбол.

### **Кроссовая подготовка**

#### *Кроссовый бег*

Бег в равномерном темпе (15 мин). Бег в равномерном темпе (19 мин). Бег в равномерном темпе (25 мин). ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Игра в волейбол.

Бег на результат (3000 м -м., 2500 м- д.). Игра в баскетбол.

### **Спортивные игры**

#### *Волейбол*

Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке у сетки. Верхняя передача мяча в четвёрках. Игра пасующего. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ на уроках. Передача мяча сверху двумя руками над собой. Прямая верхняя подача. Приём подачи.

Приём мяча снизу двумя руками. Игра в парах нижним приёмом. Прямая верхняя подача, прием мяча, отраженного сеткой. Игра в нападение через 3-ю зону. Нападающий удар при встречных передачах. Защита от нападающих ударов. Нападающий удар из 2 и 4 зоны. Одиночный и двойной блок. Прием мяча снизу в группе. Тактика игры в нападении. Судейская жестикуляция. История возникновения и правила игры в волейбол. Судейство игры.

#### *Баскетбол*

Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Скрытые передачи. История возникновения и правила игры в баскетбол.

Ведение мяча с изменением скорости и высотой отскока. Учебная игра 2:2. Ведение мяча с пассивным и активным защитником. Жонглирование мячом. Ведение двух мячей одновременно. Учебная игра 3:3.

Ведение мяча с пассивным и активным защитником. Жонглирование мячом. Ведение двух мячей одновременно. Учебная игра 3:3. Броски мяча в кольцо из близкого расстояния. Подбор отскока мяча от щита. История возникновения и правила игры в стритбол. Броски мяча в кольцо из дальнего расстояния. Трёх очковые броски. Подбор отскока мяча от щита. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 x 3). Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 x 2). Тактика игры в нападении Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 x 2, 2 x 1). Нападение быстрым прорывом. Судейская жестикуляция.

Тактика игры в защите Зонная защита. Персональная защита(пресинг).

### **Гимнастика**

#### *Строевые упражнения*

Размыкание и смыкание от середины и от направляющего Совершенствование техники выполнения поворотов и перестроений в колоннах и шеренгах. Совершенствование строевого шага в колонне с песней.

#### *Лазание по канату*

Лазание по канату на скорость и без помощи ног (м.) и выносливость (д.). Развитие силовых способностей.

#### *Висы. Упражнения в равновесии*

Подъем переворотом в упор, выход силой на одну руку, повторение ранее изученных упражнений, развитие силовых способностей (м.). Подтягивания в висе. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Сед углом, равновесие на одной ноге, многоскоки, бег по бревну. Связка упражнений из ранее изученных элементов.

#### *Опорный прыжок*

Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м., козёл). Прыжок боком без поворота (д., конь Развитие прыгучести и скоростно-силовых способностей. Выполнение опорного прыжка на оценку.

#### *Акробатика.*

Длинный кувырок во внутрь. Кувырок вперед в стойку на лопатках, кувырок назад ноги врозь, стойка на голове и руках. Колесо (м.). Сед углом, кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи. Колесо, равновесие на одной ноге (д.). Развитие координационных способностей.

### **Кроссовая подготовка**

#### *Кроссовый бег*

Бег в равномерном темпе (17 мин). ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе бега. Спортивная игра баскетбол. Бег в равномерном темпе (19 мин). Бег в равномерном темпе (25 мин). Бег 3000 м-м. и 2500 м-д. Спортивная игра стритбол. Спортивная игра волейбол.

### **Легкая атлетика**

#### *Спринтерский бег*

Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Игра в баскетбол.

#### *Прыжок в длину с разбега.*

Прыжок в длину с 13-15 беговых шагов способом согнув ноги. Подбор разбега, отталкивание и приземление. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.

Правила соревнований в прыжках в длину.

#### *Бег на длинные дистанции*

Бег (2000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на длинные дистанции. Спортивная игра в волейбол.

#### *Метание малого мяча*

Метание малого мяча (150г) на дальность с разбега в коридор. ОРУ. Подвижная игра «Вышибалы».

### **Формы организации учебных занятий:**

- 1) уроки физического воспитания;
- 2) подвижные игры, физкультурные минутки;
- 3) внеклассная работа по физическому воспитанию (спортивные секции и кружки);
- 4) спортивные соревнования и праздники;
- 5) формы физического воспитания в семье;
- 6) самостоятельные (домашние) занятия физическими упражнениями;
- 7) дистанционная (взаимодействие учителя, ученика и родителей дистанционно, в случае необходимости с помощью мессенджера Ватсап, электронных образовательных платформ).

Уроки физической культуры подразделяются на 3 типа:

- уроки с образовательно-познавательной направленностью;
- уроки с образовательно-обучающей направленностью;
- уроки с образовательно-тренировочной направленностью.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы и методические разработки учителя.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью используются для развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки.

Раздел/ Тема урока	<b>Основные виды учебной деятельности</b>
<b>Легкая атлетика</b>	
Спринтерский бег	<p>Описывают и совершенствуют технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки.</p> <p>Развивают скоростные способности.</p> <p>Демонстрируют выполнение беговых упражнений на скорость.</p>

Прыжки в длину с разбега	<p>Демонстрируют выполнение прыжковых упражнений, совершенствуют технику прыжков.</p> <p>Развивают прыгучесть, соблюдая правила безопасности.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений.</p>
Метание мяча на дальность	<p>Описывают технику выполнения метания с выбором траектории полёта мячика и силы броска.</p> <p>Демонстрируют скоростно-силовые способности в метании мячика на дальность с разбега, соблюдают правила безопасности</p>
Бег на длинные дистанции	<p>Демонстрируют выполнение беговых упражнений на длинные дистанции.</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно.</p> <p>Выбирают индивидуальный темп бега, развивают выносливость, контролируют дыхание и ЧСС</p>
<b>Кроссовая подготовка</b>	
Кроссовый бег	<p>Описывают и демонстрируют технику длительного бега на выносливость.</p> <p>Выбирают индивидуальный темп бега, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения бега на выносливость, при этом соблюдают правила безопасности</p>
<b>Спортивные игры</b>	
Волейбол	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Руководствуются правилами игры в волейбол, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Изучают и совершенствуют технические приёмы волейбола, играют в волейбол.</p> <p>Демонстрируют знание правил игры, судейской жестикуляции. Учатся судить игру.</p>
Баскетбол	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Руководствуются правилами игры баскетбол, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Изучают и совершенствуют технические приёмы баскетбола, играют в баскетбол.</p> <p>Демонстрируют знание правил игры, судейской жестикуляции. Учатся судить игру.</p>
<b>Гимнастика</b>	
Строевые упражнения	<p>Различают строевые команды. Изучают точность выполнения строевых упражнений, строевой шаг в колонне. Точно выполняют строевые приёмы. Изучают технику перестроений.</p> <p>Демонстрируют выполнение строевых приёмов, точно выполняют перестроения.</p>
Висы. Упражнения в равновесии	<p>Описывают технику гимнастических упражнений в висах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности (м.). Описывают технику выполнения упражнений в равновесии, совершенствуют комплекс упражнений на гимнастическом бревне (д.).</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых упражнений в висах и равновесии. Анализируют их технику. Учатся оценивать сверстников.</p>
Акробатика	<p>Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных и новых упражнений.</p> <p>Выполняют технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Учатся оценивать сверстников.</p>
Лазание по канату	<p>Описывают и совершенствуют технику лазания по канату на скорость (м.) и на выносливость (д.). Развивают силовые и координационные способности.</p>
<b>Кроссовая подготовка</b>	
Кроссовый бег	<p>Бегают в равномерном и переменном темпе.</p> <p>Описывают технику длительного бега на выносливость.</p> <p>Выбирают индивидуальный темп бега, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения бега на выносливость, при этом соблюдают правила безопасности.</p>
<b>Лёгкая атлетика</b>	
Бег на длинные дистанции	<p>Совершенствуют технику бега на длинные дистанции, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки. Развивают выносливость.</p>
Спринтерский бег	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки.</p> <p>Развивают скоростные способности.</p> <p>Демонстрируют выполнение беговых упражнений на скорость.</p>

Прыжок в длину с разбега.	Демонстрируют выполнение прыжковых упражнений. Совершенствуют технику прыжка в длину способом согнув ноги. Контролируют технику полёта и приземления. Развивают прыгучесть, соблюдая правила безопасности. Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей.
Метание мяча на дальность	Описывают технику метания малого мяча на дальность с разбега. Развивают скоростно-силовые качества, соблюдают правила безопасности.

**Основные виды деятельности в период реализации образовательных программ с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения:** самостоятельное ознакомление с новым материалом, работа над проектом, работа на специализированных интернет-площадках, просмотр видеолекций (уроков).

### 3. Календарно-тематическое планирование

№ урока	Раздел. Тема урока	Количество часов	Дата проведения урока
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>(10 ч)</b>	
1-3	Спринтерский бег	3	02.09 06.09 09.09
4-6	Прыжки в длину с разбега	3	13.09 16.09 20.09
7-8	Бег на длинные дистанции	2	23.09 27.09
9-10	Метание мяча на дальность	2	30.09 04.10
	<b>Кроссовая подготовка</b>	<b>(4 ч)</b>	
11-14	Кроссовый бег	4	07.10 11.10 14.10 18.10
	<b>Спортивные игры</b>	<b>(26 ч)</b>	
15-26	Волейбол	12	21.10 25.10 28.10 08.11 11.11

			15.11 18.11 22.11 25.11 29.11 02.12 06.12
27-40	Баскетбол	14	09.12 13.12 16.12 20.12 23.12 27.12 10.01 13.01 17.01 20.01 24.01 27.01 31.01 03.02
	<b>Гимнастика</b>	<b>(10 ч)</b>	
41-42	Строевые упражнения	2	07.02 10.02
43	Лазание по канату	1	14.02
44-46	Висы. Упражнения в равновесии	3	17.02 21.02 28.02
47-50	Акробатика	4	03.03 07.03 10.03 14.03
	<b>Кроссовая подготовка</b>	<b>(4 ч)</b>	
51--54	Кроссовый бег	4	17.03 21.03 24.03 04.04
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>(13 ч)</b>	

55-57	Спринтерский бег	3	07.04 11.04 14.04
58-60	Прыжок в длину с разбега.	3	18.04 21.04 25.04
61-63	Бег на длинные дистанции <b>Тестирование</b>	3	28.04 02.05 05.05
64-67	Метание мяча на дальность	4	12.05 16.05 19.05 23.05

« РАССМОТРЕНО»  
Протокол заседания ШМО  
учителей - предметников  
МБОУ Крюковской СОШ  
от 29.08.2022 года № 1  
\_\_\_\_\_Е.В.Сараева

«СОГЛАСОВАНО»  
Заместитель директора по УР  
\_\_\_\_\_Н.В.Литвинова  
от 30.08.2022 года

