




**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ПОЧАЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»  
ГРАЙВОРОНСКОГО РАЙОНА БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ**

<b>Рассмотрено</b> Руководитель МО  /Касилова С.А./ Протокол № 5 от 29 июня 2022 г.	<b>Согласовано</b> Заместитель директора МБОУ «Почаевская СОШ»  /Липовская Л.Н./ от 30 июня 2022 г.	<b>Утверждаю</b> Директор МБОУ «Почаевская СОШ»  /Смогарева Н.В./ Приказ № 115 от 31 августа 2022 г.
--	--	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физической культуре  
(учебный предмет)  
для базового уровня класс – 5-9  
(уровень: базовый, профильный)  
5 лет  
(срок реализации)

Рабочая программа составлена на основе авторской программы: Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5—9 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 9 -е изд. — М.: Просвещение, 2021. —104 с

---

(указать точное название программы и ее выходные данные)

Разработчик программы:

Касилов Сергей Геннадьевич, учитель физической культуры, первая квалификационная категория

(Ф.И.О. учителя; занимаемая должность, квалификационная категория)

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1 от 31 августа 2022г.

2022 г.

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по географии для 5–9 класс составлена на основании:

1. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ (ред. от 30.04.2021);
2. «Федерального государственного стандарта основного общего образования» (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»);
3. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5—9 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 9 -е изд. — М. : Просвещение, 2021. —104 с
4. Положения «Порядок разработки, утверждения, реализации рабочих программ педагогических работников и внесения в них изменений МБОУ «Почаевская СОШ» Грайворонского района, утверждённого приказом директора МБОУ «Почаевская СОШ» № \_\_\_ от 31.08.2021 г.

**Реализуется на основе учебников:**

- Физическая культура. 5 – 7 классы: учебник для общеобразовательной организации / М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.; под редакцией М.Я. Виленского. 6-е изд. – М.: Просвещение, 2020. – 239 с.
- Физическая культура. 8 – 9 классы: учебник для общеобразовательных организаций / В.И. Лях. – 6-е издание – М.: Просвещение, 2020. – 256 с

## 2. Цели рабочей программы по предмету «Физическая культура»:

**Цель:** Формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Задачи:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

## 3. Место предмета «Физическая культура» в учебном плане:

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 2 ч в неделю. Рабочая программа рассчитана на 340 ч на 5 лет обучения.

## 4 Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

### ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты отражают сформированность, в том числе в части:

#### 1. Патриотического воспитания

ценностного отношения к отечественному культурному, историческому и научному наследию, понимания значения физической культуры в жизни современного общества, способности владеть достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науке, заинтересованности в научных знаниях об устройстве мира и общества;

## **2. *Гражданского воспитания и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей***

представления о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовности к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, выполнении экспериментов, создании учебных проектов, стремления к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности, готовности оценивать свое поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствия поступков;

## **3. *Популяризации научных знаний среди детей (Ценности научного познания)***

мировоззренческих представлений соответствующих современному уровню развития науки и составляющих основу для понимания сущности научной картины мира; представлений об основных закономерностях развития природы, взаимосвязях человека с природной средой, о роли предмета в познании этих закономерностей;

познавательных мотивов, направленных на получение новых знаний по предмету, необходимых для объяснения наблюдаемых процессов и явлений;

познавательной и информационной культуры, в том числе навыков самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;

интереса к обучению и познанию, любознательности, готовности и способности к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем;

## **4. *Физического воспитания и формирования культуры здоровья***

осознания ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни, осознания последствий и неприятия вредных привычек, необходимости соблюдения правил безопасности в быту и реальной жизни;

## **5. *Трудового воспитания и профессионального самоопределения***

коммуникативной компетентности в общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видах деятельности; интереса к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения предметных знаний, осознанного выбора индивидуальной траектории продолжения образования с учетом личностных интересов и способности к предмету, общественных интересов и потребностей;

## **6. *Экологического воспитания***

экологически целесообразного отношения к природе как источнику жизни на Земле, основе ее существования, понимания ценности здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к собственному физическому и психическому здоровью. Осознания ценности соблюдения правил безопасного поведения при работе с веществами, а также в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

способности применять знания, получаемые при изучении предмета, для решения задач, связанных с окружающей природной средой, повышения уровня экологической культуры, осознания глобального характера экологических проблем и путей их решения посредством методов предмета;

экологического мышления, умения руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

В ходе обучения физической культуре у выпускников основной школы должны быть сформированы:

### **. Метапредметные результаты:**

В соответствии с требованиями Стандарта метапредметные планируемые результаты отражают:

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

#### **Предметные результаты:**

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 упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

***Выпускник получит возможность научиться:***

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- 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 лечебной 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 технико-тактические действия национальных видов спорта;

**3. Содержание учебного предмета**

Содержание программы по предмету основано на содержании авторской программы, соотнесённой с содержанием примерной программы по физической культуре. В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

**Раздел 4.1. «Знания о физической культуре»** соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и её развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры, в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, делаются правила контроля и требования техники безопасности.

**Раздел 4.2. «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»** содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы: «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

**Раздел 4.3. «Физическое совершенствование»** ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

**Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность»** ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

**Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»** ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

**Тема «Упражнения общеразвивающей направленности»** предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.).

**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.

#### **СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

#### **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

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

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

**Спортивные игры.** Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам.

**Футбол.** Игра по правилам.

**Прикладно-ориентированная подготовка.**

Прикладно-ориентированные упражнения. Упражнения общеразвивающей направленности. **Общезначительная подготовка.**

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

**Лёгкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

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

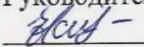
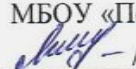
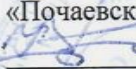
**Баскетбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

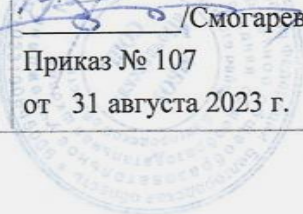
**Футбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости.

№ темы	Название темы, раздела	Рабочая программа по классам (Кол-во часов)					Основные направления воспитательной деятельности
		5	6	7	8	9	
1	1.1 Основы знаний о физической культуре	в процессе уроков					Патриотическое воспитание Ценность научного познания Трудовое воспитание Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
2	Физкультурно-оздоровительная, спортивно-оздоровительная, прикладная деятельность: физическое совершенствование	в процессе уроков					Патриотическое воспитание Ценность научного познания Трудовое воспитание Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
2.1.	Лёгкая атлетика	22	22	21	21		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья Эстетическое воспитание
2.2.	Спортивные игры						Патриотическое воспитание Гражданское воспитание Ценность научного познания Трудовое воспитание Эстетическое воспитание Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
	<i>Баскетбол</i>	6	6	6	4	4	
	<i>Волейбол</i>	10	10	10	14	14	
	<i>Футбол</i>	5	5	6	7	7	
2.3.	Гимнастика с элементами акробатики	16	16	16	16	16	
2.4.	Лыжная подготовка	10	10	10	6	6	
2.5.	Элементы единоборства	-	-	-	-	-	
2.6.	Лапта (региональный компонент)						
		68	68	68	68	68	



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ПОЧАЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»  
ГРАЙВОРОНСКОГО РАЙОНА БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ**

<b>Рассмотрено</b> Руководитель МО  /Касилова Е.И./ Протокол № 1 от 28 августа 2023 г.	<b>Согласовано</b> Заместитель директора МБОУ «Почаевская СОШ»  /Липовская Л.Н./ 30 августа 2023 г.	<b>Утверждаю</b> Директор МБОУ «Почаевская СОШ»  /Смогарева Н.В./ Приказ № 107 от 31 августа 2023 г.
---	--	--



**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
на 2023/2024 учебный год**

**Предмет - Физическая культура**

**Класс- 8**

**УМК-**

Физическая культура. 8 – 9 классы: учебник для общеобразовательных организаций / В.И. Лях.  
– 6-е издание – М.: Просвещение, 2020. – 256 с

Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5—9 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 9 -е изд. — М. : Просвещение, 2021. —104 с

**Учитель, категория** Касилов Сергей Геннадьевич, учитель физической культуры, первая квалификационная категория

**Календарно-тематическое планирование  
Физическая культура 8 класс**

№ п/п	Наименование раздела и тем. Содержание	Часы учебного времени	Дата		Характеристика основной деятельности ученика
			План	Факт	
<b>Модуль «Школьный урок»</b>					
<b>Легкая атлетика (11 ч.)</b>					
1.	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики и физической культуры. Низкий старт до 30 м	1	04.09		Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности
2.	Бег с ускорением от 70 до 80 м Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой	1	07.09.		Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности
3.	<b>Входной контрольный срез</b> Тестирование уровня физической подготовленности учащихся: челночный бег 3*10 метров, подтягивание на перекладине мальчики, на	1	11.09		Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте

	низкой перекладине девочки.				сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности
4.	Скоростной бег до 70 м. Правила соревнований в беге <b>Контрольный тест</b> Бег на результат 100м	1	14.09		Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. Показывают максимально возможный результат в беге на короткие дистанции. Демонстрируют навыки судейской практики (подача команд, заполнение протокола)
5.	Бег в равномерном темпе - до 20 мин, девочки – до 15 мин <b>Контрольный тест</b>	1	18.09		Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности
6.	Бег на 2000 м - мальчики 1500 м – девочки. <b>Контрольный норматив бег 30 м.</b>	1	21.09		Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности
7.	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.	1	25.09		Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности
8.	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.	1	28.09		Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её

	<b>Контрольный тест</b>				самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности
9.	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность девушки-с расстояния 12-14м, юноши- до16м. <b>Сдача контрольного норматива - прыжки в длину с места.</b>	1	02.10		Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила техники безопасности
10.	Метание мяча весом 150г. с места на дальность отскока и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор.	1	05.10		Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила техники безопасности
11.	Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п. с места, с шага, с двух шагов, <b>Сдача контрольного норматива – метание мяча</b>	1	09.10		Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного

					освоения метательных упражнений, соблюдают правила техники безопасности
<b>Баскетбол (4 ч.)</b>					
12.	<b>Т/б на уроках баскетбола.</b> Основная стойка игрока. Передвижение игрока.	1	12.10		Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности
13.	Перемещение в стойке лицом и спиной вперед. Прыжок вверх с разбега толчком одной ногой.	1	16.10		
14.	Основные элементы техники передвижений игрока по площадке. Бег с изменением направлений. Остановка прыжком.	1	19.10		
15.	<b>Мониторинг физической подготовленности учащихся</b>	1	23.10		Анализируют динамику показателей физического развития и физической подготовленности. Тестируют развитие основных физических качеств и соотносят их с показателями физического развития, определяют прирост этих показателей по четвертям и соотносят их с содержанием и направленностью занятий физической культурой.
<b>Гимнастика (16 ч.)</b>					
16.	Техника безопасности на уроках гимнастики (акробатика). Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.	1	26.10		Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении
17.	Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Основы знаний: Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	1	09.11		Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают

18.	Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.	1	13.11		в их исправлении
19.	Упражнения с предметами: мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (3-5 кг), девочки с обручами, большим мячом, палками.	1	16.11		
20.	Упражнения с предметами: мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (3-5 кг), девочки с обручами, большим мячом, палками.	1	20.11		
21.	Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев <b>Контрольный тест</b>	1	23.11		Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении
22.	Обучение технике опорного прыжка: мальчики – прыжок согнув ноги, девочки – прыжок боком с поворотом на 90 градусов.	1	27.11		Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению

23.	Обучение технике кувырка; мальчики: кувырок назад, в упор стоя, ноги врозь; девочки: мост и поворот в упор стоя, кувырки вперед - назад	1	30.11		Описывают технику кувырка. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению
24.	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Игра «Переправа на перекладине»	1	04.12		Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают их технику, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению
25.	Общеразвивающие упражнения с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. <b>Контрольный тест</b>	1	07.12		
26.	<b>Промежуточный контроль.</b> Тестирование уровня физической подготовленности учащихся: наклоны вперед из положения сидя, подтягивание на перекладине - мальчики, на низкой перекладине из вися - девочки. Способы регулирования физической нагрузки.	1	11.12		Описывают технику упражнений на гимнастической перекладине. Осваивают технику упражнений на гимнастической перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению
27.	Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Правила самоконтроля	1	14.11		Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают их технику, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению
28.	Лазанье по канату, гимнастической лестнице.	1	18.12		

	Игра «Перетягивание каната.				
29.	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой. Обеспечение техники безопасности. <b>Рубежный контрольный срез</b>	1	21.12		
30.	Меры безопасности при занятии баскетболом. Закрепление ведение мяча на месте, остановки прыжком, шагом в баскетболе. Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча с места. <b>Контрольный норматив.</b>	1	25.12		Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности
31.	Передача мяча двумя руками от груди на месте, в движении, с отскоком от пола. остановки прыжком, шагом, бросок двумя руками от головы. <b>Контрольный норматив.</b>	1	28.12		
<b>Лыжная подготовка (6 ч.)</b>					
32.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Виды лыжного спорта. <b>Беседа «Развитие выносливости»</b>	1	11.01		Раскрывают понятие «стиль» катания на лыжах. Называют виды лыжных соревнований, их отличительные признаки. Называют выдающихся лыжников современности, победителей зимних Олимпийских игр в лыжных соревнованиях. Применяют правила подбора одежды, инвентаря для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха
33.	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Требования к одежде и обуви	1	15.01		Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов,



	занимающегося лыжами.				соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха
34.	Коньковый ход. Правила самостоятельного выполнения упражнений. <b>Контрольный тест</b>	1	18.01		Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.
35.	Коньковый ход. Оказание помощи при обморожениях и травмах.	1	22.01		Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.
36.	Торможение и поворот «плугом». Правила самостоятельного выполнения упражнений	1	25.01		Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.
37.	Прохождение дистанции 4,5 км <b>Контрольный норматив</b>	1	29.01		Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.
<b>Волейбол (14 ч.)</b>					
38.	<b>Техника безопасности на уроках волейбола.</b> Стойка игрока, передвижение в стойке. Передача мяча над собой. То же через сетку				Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями
39.	Прием и передача мяча: снизу двумя	1	01.02		

	руками на месте, сверху двумя руками на месте и после перемещения.				
40.	Верхняя передача. Двухсторонняя учебная игра (по упрощенным правилам).	1	05.02		
41.	Нижняя прямая подача, нижняя боковая. <b>Контрольный норматив</b>	1	08.02		
42.	Совершенствование навыков верхней передачи, перемещений. Прием мяча с подачи.	1	12.02		Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями
43.	Совершенствование ранее изученных приемов игры. Эстафеты, круговая тренировка.	1	15.02		
44.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	1	19.02		
45.	Нижняя прямая подача, нижняя боковая. Совершенствование навыков перемещения и верхней передачи.	1	22.02		Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями
46.	Прием мяча с подачи, прием мяча снизу и сверху. Совершенствование ранее изученных приемов. Контрольный тест.	1	26.02		
47.	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Прямой нападающий удар	1	29.02		

	после подбрасывания мяча партнером.				
48.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. <b>Сдача контрольного норматива - нижняя подача</b>	1	04.03		Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями
49.	Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. <b>Контрольный норматив</b>	1	07.03		
50.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1	11.03		
51.	Эстафеты с использованием элементов волейбола	1	14.03		Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями
<b>Легкая атлетика (10 ч.)</b>					
52.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений. Основы знаний: <b>Контроль за ЧСС.</b>	1	18.03		Описывают технику выполнения легкоатлетических упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение легкоатлетических упражнений. Применяют легкоатлетические упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений, соблюдают

					правила техники безопасности
53.	Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками с места и с 2-4 шагов вперед-вверх. <b>Контрольный тест</b> Основы знаний: <b>Контроль за ЧСС.</b>	1	21.03		Описывают технику выполнения легкоатлетических упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение легкоатлетических упражнений. Применяют легкоатлетические упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений, соблюдают правила техники безопасности
54.	Бег командами, в парах. Тестирование УФП.	1	01.04		Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности
55.	Инструктаж по правилам Техники безопасности на уроках кроссовой подготовки. Кросс до 15 мин., бег с препятствиями и на местности. Игра «Перебежки с выручкой»	1	04.04		Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности
56.	Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений. Основы знаний:	1	08.04		Описывают технику выполнения легкоатлетических упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение легкоатлетических упражнений. Применяют легкоатлетические упражнения для развития

	Контроль за ЧСС.				физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений, соблюдают правила техники безопасности
57.	Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска вверх. Тестирование УФП.	1	11.04		
58.	Инструктаж по правилам Техники безопасности на уроках кроссовой подготовки. Кросс до 15 мин. Игра «Перебежки с выручкой» <b>Контрольный тест</b>	1	15.04		Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
59.	Бег с препятствиями и на местности. <b>Сдача контрольного норматива - бег 60м</b>	1	18.04		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности
60.	Минутный бег. Игра «В четыре стойки»	1	22.04		
61.	<b>Итоговый контроль.</b> Тестирование уровня физической подготовленности учащихся: челночный бег 3*10 метров, подтягивание на перекладине мальчики, на низкой перекладине девочки.	1	25.04		
<b>Футбол (7 ч.)</b>					
62.	<b>Техника безопасности на занятиях футболом.</b> Стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами, боками,	1	02.05		Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций

	спиной, ускорения, старты				и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе
63.	Передвижение игрока скрестными и приставными шагами. <b>Беседа «Спортивные и подвижные игры»</b>	1	06.05		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе
64.	Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъёма, по неподвижному мячу внешней частью подъема	1	13.05		уважительно относятся к сопернику. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе
65.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. <b>Итоговый контрольный срез</b>	1	16.05		
66.	Урок-соревнование	1	22.05		
67.	Урок-соревнование	1	22.05		
68.	<b>Мониторинг физической подготовленности учащихся</b>	1	23.05		
ИТОГО -68 часов					

## ЛИСТ КОРРЕКТИРОВКИ КТП

**2023 – 2024 - учебный год**


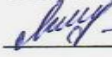

**Предмет – физическая культура**

**Класс - 8**

**Учитель - Касилов Сергей Геннадьевич**

№ п/п	Тема (тема урока)	Кол-во часов по авторской программе	Кол-во часов по рабоче й програ мме	Обоснование внесённых изменений
1(а)	Урок-соревнование	1	1	С учетом календарного учебного плана на 2023-2024 учебный год, с учетом графика праздничных дней и их переноса (9 по 10 мая) по предмету проведено уплотнение материала
1(б)	Урок-соревнование	1		

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ПОЧАЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»  
ГРАЙВОРОНСКОГО РАЙОНА БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ**

<b>Рассмотрено</b> Руководитель МО  /Касилова Е.И./ Протокол № 1 от 28 августа 2023 г.	<b>Согласовано</b> Заместитель директора МБОУ «Почаевская СОШ»  /Липовская Л.Н./ 30 августа 2023 г.	<b>Утверждаю</b> Директор МБОУ «Почаевская СОШ»  /Смогарева Н.В./ Приказ № 107 от 31 августа 2023 г.
---	--	--

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
на 2023/2024 учебный год**

**Предмет - Физическая культура**

**Класс- 9**

**УМК-**

Физическая культура. 8 – 9 классы: учебник для общеобразовательных организаций / В.И. Лях.  
– 6-е издание – М.: Просвещение, 2020. – 256 с

Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5—9 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 9 -е изд. — М. : Просвещение, 2021. —104 с

**Учитель, категория** Касилов Сергей Геннадьевич, учитель физической культуры, первая квалификационная категория



**Календарно-тематическое планирование  
Физическая культура 9 класс**

№ п/п	Наименование раздела и тем. Содержание	Часы учебно го времени	Дата		Характеристика основной деятельности ученика
			План	Факт	
<b>Модуль «Школьный урок»</b>					
<b>Легкая атлетика (12 ч.)</b>					
1.	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культурой и легкой атлетикой. Низкий старт, бег до 30 м	1	05.09		<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Определять</b> и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</li> <li>- <b>Выявлять</b> различия в основных способах передвижения человека.</li> <li>- <b>Описать</b> технику выполнения беговых упражнений осваивать ее самостоятельно выявлять ошибки в процессе освоения.</li> </ul>
2.	Бег с ускорением от 70 до 80 м. Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой	1	07.09		<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Демонстрировать</b> финальное усилие в беге.</li> <li>- <b>Применять</b> беговые упражнения для развития физических упражнений.</li> <li>- <b>Демонстрировать</b> физические кондиции (скоростную выносливость).</li> </ul>
3.	Скоростной бег до 70 м. Правила соревнований в беге. <b>Контрольный тест</b> Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма	1	12.09		<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Демонстрировать</b> отведение руки для замаха.</li> <li>- <b>Включать</b> беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</li> <li>- <b>Осваивать</b> технику выполнения беговых упражнений выявлять ошибки в процессе освоения - Выбирать индивидуальный подход физической нагрузки контролировать ее по частоте сердечных сокращений</li> <li>- <b>Демонстрировать</b> физические кондиции (скоростную выносливость).</li> <li>- <b>Включать</b> беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры</li> </ul>
4.	<b>Входной контрольный срез.</b> Тестирование уровня физической подготовленности учащихся: 6 – минутный бег, подтягивание на перекладине мальчики, на низкой	1	14.09		<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Демонстрировать</b> технику гладкого бега</li> <li>- <b>Демонстрировать</b> стартовый разгон в беге на короткие дистанции</li> <li>- <b>Демонстрировать</b> технику низкого старта</li> <li>- <b>Демонстрировать</b> финальное усилие в эстафетном беге.</li> <li>- <b>Включать</b> беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры</li> <li>- <b>Демонстрировать</b> физические кондиции (скоростную выносливость).</li> <li>- <b>Демонстрировать</b> отведение руки для замаха.</li> </ul>

	перекладине девочки				<p>- <b>Применять</b> упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств</p> <p>- <b>Демонстрировать</b> технику малого мяча различными способами</p> <p>- <b>Демонстрировать</b> технику прыжка в длину с места. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений</p> <p>- <b>Включать</b> беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры</p>
5.	Бег в равномерном темпе - до 20 мин, девочки – до 15 мин. <b>Контрольный тест</b>	1	19.09		
6.	Бег на 2000 м – (мальчики) и 1500 м – (девочки). <b>Контрольный норматив бег 30 м.</b>	1	21.09		
7.	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.	1	26.09		
8.	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. <b>Контрольный тест</b>	1	28.09		
9.	Метание теннисного мяча с места на дальность, на заданное расстояние. <b>Сдача контрольного норматива - прыжки в длину с места.</b>	1	03.10		
10.	Метание теннисного мяча с места на дальность в коридор 10 м, на заданное расстояние.	1	05.10		
11.	Метание теннисного мяча с места в вертикальную цель с расстояния 10 м и на заданное расстояние. <b>Сдача контрольного норматива – метание мяча</b>	1	10.10		
12.	Метание мяча весом 150 г в горизонтальную и вертикальную цель. <b>Сдача контрольного норматива</b>	1	12.10		
<b>Баскетбол- 6 ч.</b>					

13.	<b>Техника безопасности на уроках баскетбола.</b> Основная стойка игрока. Передвижение игрока.	1	17.10		<p><b>Уметь</b> выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Уметь</b> выполнять различные варианты передачи мяча</li> <li>- <b>Применять</b> технику движений при ловле и передаче мяча</li> <li>- <b>Описать</b> технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно</li> <li>- <b>Моделировать</b> технику игровых действий при введении мяча.</li> </ul>
14.	Перемещение в стойке лицом и спиной вперед. Прыжок вверх с разбега толчком одной ногой.	1	19.10		
15.	Закрепление ведение мяча на месте, остановки прыжком, шагом в баскетболе. Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча с места. <b>Контрольный норматив.</b>	1	24.10		
16.	Передача мяча двумя руками от груди на месте, в движении, с отскоком от пола. остановки прыжком, шагом, бросок двумя руками от головы. <b>Контрольный норматив.</b>	1	26.10		
17.	Основные элементы техники передвижений игрока по площадке. Бег с изменением направлений. Остановка прыжком.	1	07.11		
18.	<i><b>Мониторинг физической подготовленности учащихся</b></i>	1	09.11		
<b>Гимнастика</b>					
19.	Техника безопасности на уроках гимнастики (акробатика).	1	14.11		

	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и шеренге.				<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Описать</b> технику акробатических упражнений и составить акробатические комбинации</li> <li>- <b>Демонстрировать</b> комплекс акробатических упражнений.</li> <li>- <b>Анализировать</b> технику выполнения упражнений выявлять ошибки</li> <li>- <b>Описать</b> технику выполнения упражнений демонстрировать вариативное выполнение упражнений</li> <li>- <b>Описать</b> технику выполнения упражнений осваивать их самостоятельно с предупреждением выявлением и исправлением типичных ошибок</li> <li>- <b>Применять</b> техники выполнения упражнений для развития физических качеств</li> </ul>
20.	Перестроение из колонны по одному в колонны по два, по четыре. Основы знаний: Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	1	16.11		
21.	Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.	1	21.11		
22.	Упражнения с предметами: мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (3-5 кг), девочки с обручами, большим мячом, палками	1	23.11		
23.	Упражнения с предметами: мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (3-5 кг), девочки: с обручами, большим мячом, палками	1	28.11		
24.	Мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой, девочки: вис, прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю. <b>Контрольный тест</b>	1	30.11		
25.	Обучение технике опорного прыжка: мальчики: прыжок,	1	05.12		

	согнув ноги, девочки: прыжок боком.			
26.	Освоение техники кувырка: мальчики: :длинный кувырок вперед с трех шагов разбега, девочки: равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед.	1	07.12	
27.	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Игра «Переправа на перекладине»	1	12.12	
28.	Общеразвивающие упражнения с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. <b>Контрольный тест</b>	1	14.12	
29.	<b>Рубежный контрольный срез</b> Тестирование уровня физической подготовленности учащихся: наклоны вперед из положения сидя, подтягивание на перекладине мальчики, на низкой перекладине из виса девочки. Способы регулирования физической нагрузки.	1	19.12	
30.	Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.	1	21.12	
31.	Лазания по канату. Игра	1	26.12	

	«Перетягивание каната»				
32.	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. <b>Контрольный тест</b> Обеспечение техники безопасности.	1	28.12		
<b>Лыжная подготовка- 6 ч.</b>					
33.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Попеременный четырехшажный ход. <b>Беседа «Развитие выносливости»</b>	1	09.01		<p><b>Моделировать</b> технику базовых способов передвижения на лыжах.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.</li> <li>- <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.</li> <li>- <b>Проявлять</b> выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.</li> <li>- <b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</li> <li>- <b>Объяснять</b> технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.</li> <li>- <b>Осваивать</b> технику поворотов, спусков и подъемов.</li> </ul>
34.	Переход с попеременных ходов на одновременные	1	11.01		
35.	Переход с попеременных ходов на одновременные. Правила самостоятельного выполнения упражнений <b>Контрольный тест</b>	1	16.01		
36.	Преодоление контруклона. Оказание помощи при обморожениях и травмах.	1	18.01		
37.	Лыжная эстафета с преодолением препятствий. Правила самостоятельного выполнения упражнений	1	23.01		
38.	Прохождение дистанции до 5 км. <b>Контрольный норматив</b>	1	25.01		
<b>Волейбол-14 ч.</b>					
39.	<b>Т/б на уроках</b>	1	30.01		<b>Описывать</b> технику игровых приемов

	<b>волейбола.</b> Стойка игрока, передвижение в стойке. Передача мяча над собой. То же через сетку.				осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. - <b>Моделировать</b> технику выполнения упражнений и приемов варьировать ее в зависимости от ситуаций и усилий возникающих в процессе игровой деятельности. - <b>Описать</b> технику выполнения упражнений осваивать и самостоятельно устранять типичные ошибки. - <b>Демонстрировать</b> технику варьировать ее в зависимости от ситуации. - <b>Демонстрировать</b> технику выполнения упражнений и применять для развития физических качеств. - <b>Применять</b> упражнения в метании мяча для развития физических качеств контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.
40.	Прием и передача мяча: снизу двумя руками на месте, сверху двумя руками на месте и после перемещения.	1	01.02		
41.	Верхняя передача. Двухсторонняя учебная игра (по упрощенным правилам).	1	06.02		
42.	Нижняя прямая подача, нижняя боковая. <b>Контрольный норматив</b>	1	08.02		
43.	Совершенствовани е навыков верхней передачи, перемещений. Прием мяча с подачи.	1	13.02		
44.	Совершенствовани е ранее изученных приемов игры. Эстафеты, круговая тренировка.	1	15.02		
45.	Прием мяча снизу. Двухсторонняя учебная игра (по упрощенным правилам).	1	20.02		
46.	Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи.	1	22.02		
47.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	1	27.02		
48.	Нижняя прямая подача, нижняя	1	29.02		

	боковая. Совершенствовани е навыков перемещения и верхней передачи.				
49.	Прием мяча с подачи, прием мяча снизу и сверху. Совершенствовани е ранее изученных приемов. <b>Контрольный тест.</b>	1	05.03		
50.	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1	07.03		
51.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. <b>Сдача контрольного норматива - нижняя подача</b>	1	12.03		
52.	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиции. <b>Контрольный норматив</b>	1	14.03		
<b>Легкая атлетика – 7 ч.</b>					
53.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений. Основы знаний: <b>Контроль за ЧСС.</b>	1	19.03		<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Определять</b> и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</li> <li>- <b>Выявлять</b> различия в основных способах передвижения человека.</li> <li>- <b>Описать</b> технику выполнения беговых упражнений осваивать ее самостоятельно выявлять ошибки в процессе освоения.</li> <li>- <b>Демонстрировать</b> финальное усилие в беге.</li> <li>- <b>Применять</b> беговые упражнения для развития физических упражнений.</li> </ul>
54.	Бросок набивного мяча (3 кг) двумя	1	21.03		<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Демонстрировать</b> физические кондиции (скоростную выносливость).</li> </ul>



	руками с места и с 2-4 шагов вперед-вверх. <b>Контрольный тест</b> Основы знаний: <b>Контроль за ЧСС.</b>				- <b>Демонстрировать</b> отведение руки для замаха. - <b>Включать</b> беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.
55.	Бег с гандикапом, командами, в парах. Тестирование УФП.	1	02.04		
56.	Инструктаж по правилам Техники безопасности на уроках кроссовой подготовки. Кросс до 15 мин., бег с препятствиями на местности. Игра «Перебежки с выручкой»	1	04.04		
57.	Бег командами, в парах. <b>Сдача контрольного норматива - бег 60м</b>	1	09.04		
58.	Минутный бег. Кросс до 3 км. <b>Контрольный тест</b> Игра «В четыре стойки»	1	11.04		
59.	Минутный бег. Совершенствование техники кроссового бега. Игра в четыре стойки». <b>Контрольный тест</b>	1	16.04		
<b>Футбол-8 ч.</b>					
60.	<b>Т. Б на занятиях футболом.</b> Стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком и спиной, ускорения, старты	1	18.04		<b>Применять</b> технические приёмы игры в футбол в условиях игровой деятельности. <b>Описывать</b> технику удара по мячу серединой лба, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. <b>Использовать</b> удар по мячу серединой лба в учебной и игровой деятельности. <b>Описывать</b> технику остановки мяча разными способами, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.
61.	Передвижение игрока скрестными и приставными	1	23.04		

	шагами. <b>Беседа «Спортивные и подвижные игры»</b>				<b>Использовать</b> остановку мяча изученными способами в условиях учебной и игровой деятельности. <b>Описывать</b> технику отбора мяча подкатом, анализировать правильность её исполнения; находить ошибки и способы их исправления. <b>Использовать</b> отбор мяча способом подката в условиях учебной и игровой деятельности. <b>Взаимодействовать</b> с игроками при защите и нападении. <b>Использовать</b> упражнения для развития физических качеств футболиста, включать их в занятия спортивной подготовкой. <b>Проявлять</b> дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды.
62.	<b>Итоговый контроль.</b> Тестирование уровня физической подготовленности учащихся: 6 – минутный бег, подтягивание на перекладине мальчики, на низкой перекладине девочки.	1	25.04		
63.	Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъёма, по неподвижному мячу внешней частью подъёма	1	02.04		
64.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. <b>Итоговый контрольный срез</b>	1	07.05		
65.	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника. <b>Беседа «Влияние вредных привычек на организм человека »</b>	1	14.05		
66.	Игра вратаря. Тактика свободного нападения. Позиционные нападения.	1	16.05		
67.	Удары по воротам указанными	1	21.05		

	способами на точность попадания мяча в цель. <b>Контрольный тест</b>				
68.	<i>Мониторинг физической подготовленности учащихся</i>	1	23.05		
ИТОГО		68			

## ЛИСТ КОРРЕКТИРОВКИ КТП

2023 – 2024 - учебный год

Предмет – физическая культура

Класс - 9

Учитель - Касилов Сергей Геннадьевич

№ п/п	Тема (тема урока)	Кол-во часов по авторской программе	Кол-во часов по рабочей программе	Обоснование внесённых изменений