

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«Лебедевская основная общеобразовательная школа»  
Суджанского района Курской области

<b>РАССМОТРЕНО</b> на заседании ШМО учителей-предметников протокол № 1 от 27.08.2020 г. руководитель ШМО  Ткачёва И.В.	<b>СОГЛАСОВАНО</b> Зам. директора по УВР  Березуцкая С.В.	Утверждено на заседании педсовета протокол №1 от 28.08.2020г. Введено в действие Приказ № 3-72 от 01.09.2020 г. Директор школы  Дробышева О.В.
--	---	---

**рабочая программа**  
**УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**  
**«Физическая культура»**  
5-9 классы

**Составитель:** учитель физической культуры  
I квалификационной категории  
Родин Евгений Александрович

2020 год

## Пояснительная записка.

Рабочая программа по Физической культуре для 5-9 классов составлена на основе следующих нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2014 г. № 1644 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
- Примерная программа по Физической культуре для 5-9 классов.
- Приказ МО РФ от 31.03.2014 г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»
- Приказ МО РФ от 08.06.2015 № 576 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. N 253»
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 года №1577 «О внесении изменений в Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. № 1577»
- Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования на основе авторской Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов В. И. Ляха, А. А. Зданевича. – М.: Просвещение, 2011
- Устав ОУ;
- Положение о рабочей программе по отдельным учебным предметам, курсам, внеурочной деятельности по реализации ФГОС НОО и ФГОС ООО в МКОУ «Лебедевская ООШ»
- Учебный план МКОУ «Лебедевская ООШ» для учащихся 5-9 классов, обучающихся по ФГОС на 2021-2022 учебный год.  
УМК Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы  
Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

Москва «Просвещение» 2011.

**Целью** изучения физической культуры на ступени основного общего образования является 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.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих **задач**:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 2 ч в неделю: в 5 классе — 68 ч, в 6 классе — 68 ч, в 7 классе — 68 ч, в 8 классе — 68 ч, в 9 классе — 68 ч. Рабочая программа рассчитана на 340 ч на пять лет обучения (по 2 ч в неделю).

## Планируемые результаты освоения учебного предмета. Содержание учебного предмета.

5 КЛАСС.		
Название темы.Основное содержание по темам.	Количество часов.	Планируемые результаты по каждой теме (характеристика основных видов деятельности обучающихся (на уроке учебных действий предметных, личностных, метапредметных))
<p><b>Легкая атлетика</b> Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега.</p> <p>Упражнения общей физической подготовки.</p>	24 часа.	<p><b>Знать:</b>Правила поведения на уроке по легкой атлетике.</p> <p><b>Уметь:</b> выполнять комплекс ОРУ;Научиться: технике бега с низкого старта. Научиться: технике прыжков в длину с разбега. выполнять прыжков в длину с разбега. <b>Научиться:</b> технике метания мяча. Бегать на средние дистанции. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p>
<p><b>Гимнастика с основами акробатики</b> .Организуемые команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.</p> <p>Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом вперед; кувырок назад через плечо из стойки на лопатках в полушпагат. Акробатическая комбинация (<i>мальчики</i>): кувырок вперед прыжком с места, перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев.</p> <p>Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (<i>мальчики</i>); прыжок</p>	14 ч.	<p><b>Знать:</b> технику безопасности на уроках по гимнастике. <b>Уметь:</b> выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на гибкость; выполнять силовых упражнений. Научиться технике Акробатических упражнений. Научиться: техники выполнения опорного прыжка. выполнить упражнения в равновесии; выполнять силовые упражнения выполнить упражнения в равновесии; выполнять упражнения на развитие физических качеств <b>Научить:</b> технике выполнения упражнений на бревне; технике выполнения упражнений на перекладине..</p> <p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Формирование умения понимать причины успеха /неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.</p>

на гимнастического козла в упор присев и соскок с поворотом (*девочки*).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (*девочки*): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).

Упражнения на низкой и средней перекладине (*мальчики*): махом одной, толчком другой перемах в вис согнувшись, переворот назад в вис сзади со сходом на ноги.

Упражнения на брусьях: наскок в упор, сед ноги врозь, перемах внутрь; соскок из седа на бедре (*мальчики*); смешанные висы и упоры (стоя, лежа, с поворотами); вис на верхней жерди, размахивание, соскок с поворотом вправо и влево (*девочки*).

Вольные упражнения (*девочки*): комбинации из стилизованных общеразвивающих упражнений с элементами хореографии (основные позиции рук в сочетании с движением туловища; передвижения мягким, высоким и широким шагом; пружинистые движения руками и ногами; волнообразные движения руками и туловищем в положении стоя, стоя на коленях с опорой на руки; прыжок выпрямившись; прыжок шагом).

Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку; передвижения по гимнастической стенке (вверх и вниз, по диагонали, по горизонтали на разной высоте). Расхождение при встрече на гимнастическом бревне.

<p>Упражнения специальной физической и технической подготовки.</p>		
<p><b>Лыжные гонки</b> .Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием на месте и в движении. Подъем «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Упражнения общей физической подготовки.</p>	<p>14 ч.</p>	<p><b>Знать:</b> Правила поведения на уроке по лыжной подготовке. <b>Уметь:</b> передвигаться попеременным двушажным ходом; <b>Уметь:</b> передвигаться попеременным двушажным ходом; <b>Уметь:</b> передвигаться одновременным двушажным ходом</p>
<p><b>Спортивные игры Баскетбол.</b> Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения в основной стойке; передвижения приставным шагом с изменением направления движения, с чередованием скорости передвижения; переход с передвижения правым боком на передвижение левым боком; прыжок вверх толчком одной и приземлением на другую; остановка в шаге и прыжком после ускорения. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки. <b>Волейбол.</b> Прием и передача мяча. Нижняя подача мяча. Нападающий удар (н/у). Тактика игры. Стойки и передвижения, повороты, остановки.</p>	<p>16 ч.</p>	<p><b>Знать:</b>Правила поведения на уроке по подвижным играм. <b>Уметь:</b> выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники перемещений, остановок, поворотов. <b>Знать</b> правила игры. <b>Знать</b> правила игры. Выполнять передачи и ловли мяча. выполнять ведение мяча; выполнять броски мяча с дальней, средней, ближней дистанций. <b>Знать</b> правила игры.</p>
<p><b>6 КЛАСС.</b></p>		
<p><b>Легкая атлетика.</b> Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Бег с преодолением препятствий. Спринтерский бег (60 м и 100 м).</p>	<p>24 ч.</p>	<p><b>Знать:</b>Правила поведения на уроке по легкой атлетике. <b>Уметь:</b> выполнять комплекс ОРУ;<b>Научиться:</b> технике бега с низкого старта. <b>Научиться:</b> технике прыжков в длину с разбега.</p>

<p>Гладкий равномерный бег по учебной дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча по движущейся мишени (катящемуся с разной скоростью и летящему по разной траектории баскетбольному мячу).</p> <p>Упражнения общей физической подготовки.</p>		<p>выполнять прыжков в длину с разбега. Научиться: технике метания мяча. Бегать на средние дистанции.</p>
<p><b>Гимнастика с основами акробатики.</b> Организующие команды и приемы: передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.</p> <p>Акробатические упражнения (<i>мальчики</i>): прыжком кувырок вперед, кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке, стойка на голове и руках.</p> <p>Опорные прыжки: прыжок согнув ноги через гимнастического козла (<i>мальчики</i>); прыжок ноги врозь через гимнастического козла (<i>девочки</i>).</p> <p>Передвижения по гимнастическому бревну (<i>девочки</i>): поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полушпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек.</p> <p>Упражнения на средней перекладине (<i>мальчики</i>): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках; из вися виса завесой вне размахивание и подъем в упор; из вися виса стоя наскок в упор; из упора верхом спад назад в вис завесом; махом одной, толчком другой подъем</p>	<p>14 ч</p>	<p><b>Знать:</b> технику безопасности на уроках по гимнастике. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; <b>выполнять</b> упражнения на гибкость; выполнять силовых упражнений. Научиться технике Акробатических упражнений. <b>Научиться:</b> техники выполнения опорного прыжка. выполнить упражнения в равновесии; выполнять силовые упражнения выполнить упражнения в равновесии; выполнять упражнения на развитие физических качеств Научить: технике выполнения упражнений на бревне; технике выполнения упражнений на перекладине.. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Формирование умения понимать причины успеха /неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.</p>

<p>переворотом в упор.</p> <p>Упражнения на брусьях: наскок в упор и ходьба на руках; размахивание в упоре; соскок вперед с опорой на жердь; наскок в упор, фиксация упора углом; сед ноги врозь; размахивание в упоре, сед на бедре с последующим соскоком (<i>мальчики</i>); наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом с опорой на жердь; размахивания изгибами в висе на верхней жерди; перемахи одной и двумя в висе лежа на нижней жерди; выход из виса лежа на нижней жерди в сед на бедре с дохватом за верхнюю жердь, соскок (<i>девочки</i>).</p> <p>Вольные упражнения (<i>девочки</i>): комбинации с использованием простых движений типа зарядки; элементов хореографии и ритмической гимнастики (основные позиции ног с полуприседанием и приседанием, выставлением ноги в различных направлениях, маховыми движениями ног, острым шагом, закрытым и открытым прыжком); танцевальных движений (приставного, переменного шага, шага галопа, польки).</p> <p>Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема (<i>мальчики</i>); лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали (<i>девочки</i>)</p> <p>Упражнения специальной физической и технической подготовки.</p>		
<p><b>Спортивные игры</b></p> <p>Баскетбол. Ловля мяча после отскока от пола. Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения, с отскоком мяча на разную высоту. Ловля и передача мяча с шагом. Бросок мяча в</p>	<p>16 ч</p>	<p><b>Знать:</b>Правила поведения на уроке по подвижным играм. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники перемещений, остановок, поворотов. <b>Знать</b> правила игры. <b>Знать</b> правила игры. <b>Выполнять</b> передачи и ловли мяча. выполнять ведение мяча; выполнять броски мяча с дальней, средней, ближней дистанций.</p>

<p>корзину одной рукой с места. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и при передаче мяча с лицевой линии. Игра в баскетбол по правилам.</p> <p>Упражнения специальной физической и технической подготовки. <b>Волейбол.</b> Прием и передача мяча. Нижняя подача мяча. Нападающий удар (н/у). Тактика игры. Стойки и передвижения, повороты, остановки.</p>		<p><b>Знать</b> правила игры.</p>
<p><b>Лыжные гонки.</b> Одновременный двухшажный и попеременный четырехшажный ход. Передвижение с чередованием попеременных и одновременных ходов. Торможение боковым соскальзыванием. Преодоление препятствий на лыжах способами перешагивания, перепрыгивания, перелезания; прыжки с небольших трамплинов (30—50 см высотой). Спуск в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций с использованием разученных способов передвижения (протяженность дистанции регулируется учителем или учащимися).</p> <p>Упражнения специальной физической и технической подготовки.</p>	<p>14 часов.</p>	<p><b>Знать:</b> Правила поведения на уроке по лыжной подготовке. <b>Уметь:</b> передвигаться попеременным двушажным ходом; <b>Уметь:</b> передвигаться попеременным двухшажным ходом; <b>Уметь:</b> передвигаться одновременным двухшажным ходом</p>
<p><b>7 КЛАСС.</b></p>		
<p><b>Легкая атлетика.</b> Бег с препятствиями. Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий). Спринтерский бег. Повороты при беге на средние и длинные дистанции. Бег на тренировочные дистанции (60 м; 100 м; 1500 м — мальчики; 800 м — девочки).</p>	<p>24 ч</p>	<p><b>Знать:</b> Правила поведения на уроке по легкой атлетике. <b>Уметь:</b> выполнять комплекс ОРУ; <b>Научиться:</b> технике бега с низкого старта. <b>Научиться:</b> технике прыжков в длину с разбега. <b>Научиться:</b> технике прыжков в длину с разбега. <b>Научиться:</b> технике метания мяча. Бегать на средние дистанции.</p>

<p>Упражнения специальной физической и технической подготовки.</p>		
<p><b>Гимнастика с основами акробатики.</b> Организующие команды и приемы: передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче ШАГ!», «Полный ШАГ!», «ПолШАГА!»; выполнение команд на месте: «Полповорота напра-ВО!», «Полповорота нале-ВО!».</p> <p>Акробатическая комбинация (<i>мальчики</i>): из стойки «старт пловца» с наскока два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, перекаат назад в стойку на лопатках, перекаат вперед в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360°.</p> <p>Упражнения на низкой и средней перекладине (<i>мальчики</i>): из вися стоя согнув руки подъем переворотом силой в упор, перемах вперед и назад одной, соскок; из положения упора перемах одной и другой в упор сзади, поворот кругом в упор, отмахом назад соскок.</p> <p>Опорный прыжок через гимнастического козла (<i>мальчики</i>).</p> <p>Упражнения на брусьях: наскок в упор углом, сед ноги врозь, перемах внутрь и размахивание в упоре, сед на левом бедре, перемах в сед на правом бедре, соскок; размахивание в упоре и соскоки махом вперед и назад (<i>мальчики</i>); наскок в вис на верхнюю жердь, размахивание изгибами, перемах согнув ноги в вис лежа на нижней жерди, круг правой (левой) с поворотом налево (направо) и перемахом в сед на правом (левом) бедре, соскок с дохватом за нижнюю жердь (<i>девочки</i>).</p>	<p>14 ч.</p>	<p><b>Знать:</b> технику безопасности на уроках по гимнастике. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; <b>выполнять</b> упражнения на гибкость; выполнять силовых упражнений. Научиться технике Акробатических упражнений. <b>Научиться:</b> техники выполнения опорного прыжка. выполнить упражнения в равновесии; выполнять силовые упражнения выполнить упражнения в равновесии; выполнять упражнения на развитие физических качеств Научить: технике выполнения упражнений на бревне; технике выполнения упражнений на перекладине.. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Формирование умения понимать причины успеха /неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.</p>

<p>Упражнения на гимнастическом бревне (<i>девочки</i>): из упора стоя продольно наскок с перемахом одной в упор верхом, поворот поперек и перемах в сед на бедре руки в стороны; обратный перемах в сед ноги врозь поперек, перехват рук вперед в упор, махом назад встать в упор присев, стойка поперек руки в стороны, переменный шаг с одной и с другой ноги, махом одной поворот кругом, равновесие на одной, руки в стороны (или вверх), стойка на одной, другая вперед, беговые шаги до конца бревна и соскок ноги врозь в стойку к снаряду поперек.</p> <p>Вольные упражнения (<i>девочки</i>): комбинации, включающие в себя элементы хореографии и ритмической гимнастики (основные позиции рук и ног, основные движения ногами, передвижения основными шагами); стилизованный бег и прыжки, основные танцевальные шаги.</p> <p>Прикладные упражнения: передвижение в вися на руках с махом ног (<i>мальчики</i>); упражнения в вися на кольцах: из вися стоя разбег вперед, согнуть ноги, покачаться; из вися стоя раскачивание одновременным и поочередным отталкиванием ногами с поворотом на 180°, сход со снаряда сбеганием; размахивания в вися, вис согнувшись (<i>мальчики</i>), вис с завесом в кольца (<i>девочки</i>).</p> <p>Упражнения специальной физической и технической подготовки.</p>		
<p><b>Лыжные гонки.</b> Одновременный двухшажный ход. Передвижение с чередованием одновременного одношажного и двухшажного хода с попеременным двухшажным ходом. Повороты упором. Преодоление естественных препятствий на лыжах способами</p>	<p>14 ч.</p>	<p><b>Знать:</b> Правила поведения на уроке по лыжной подготовке. <b>Уметь:</b> передвигаться попеременным двушажным ходом; <b>Уметь:</b> передвигаться попеременным двушажным ходом; <b>Уметь:</b> передвигаться одновременным двушажным ходом</p>

<p>перешагивания, перелезания. Спуски в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Упражнения общей физической подготовки.</p>		<p><b>Научиться:</b> технике спусков с горы - в высокой, средней и низкой стойке. Уметь: выполнять спуски с горы - в высокой, средней и низкой стойке; выполнять подъёмы в гору способом «полуёлочка».</p>
<p><b>Спортивные игры</b> Баскетбол. Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Техничко-тактические действия (индивидуальные и командные): передвижение защитника при индивидуальных защитных действиях; вырывание и выбивание мяча; защитные действия при опеке игрока с мячом и без мяча; перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину; взаимодействие в нападении (быстрое нападение); взаимодействие при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линией с игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки. <b>Волейбол.</b> Прием и передача мяча. Нижняя подача мяча. Нападающий удар (н/у.). Тактика игры. Стойки и передвижения, повороты, остановки.</p>	<p>16 ч.</p>	<p><b>Знать:</b>Правила поведения на уроке по подвижным играм. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники перемещений, остановок, поворотов. <b>Знать</b> правила игры. Знать правила игры. Выполнять передачи и ловли мяча. выполнять ведение мяча; выполнять броски мяча с дальней, средней, ближней дистанций. <b>Знать</b> правила игры.</p>
<p><b>8 КЛАСС.</b></p>		
<p><b>Легкая атлетика.</b> Совершенствование техники ранее освоенных легкоатлетических упражнений (бег на короткие и средние дистанции; бег с препятствиями; кроссовый бег; прыжок в высоту и длину с разбега). Толкание ядра. Прикладные упражнения: туристическая ходьба; прыжки через препятствия, многоскоки, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, на точность приземления и сохранение равновесия; подъемы и</p>	<p>24ч</p>	<p><b>Знать:</b>Правила поведения на уроке по легкой атлетике. Уметь: выполнять комплекс ОРУ;<b>Научиться:</b> технике бега с низкого старта. <b>Научиться:</b> технике прыжков в длину с разбега. выполнять прыжков в длину с разбега. Научиться: технике метания мяча. Бегать на средние дистанции.</p>

<p>спуски шагом и бегом с грузом на плечах. Передвижение туристической ходьбой. Марш-бросок (мальчики — до 5 км, девочки — до 3 км) с туристической экипировкой. Упражнения специальной физической и технической подготовки.</p>		
<p><b>Гимнастика с основами акробатики.</b> Стойка на голове и руках толчком одной и махом другой из упора присев (<i>юноши</i>). Акробатическая комбинация: из стойки «старт пловца» с наскака два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, перекаат назад в стойку на лопатках, перекаат в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360° (<i>юноши</i>).</p> <p>Гимнастическая комбинация на перекладине (<i>юноши</i>): из виса стоя силой (махом) подъем переворотом назад в упор, перемах одной в упор верхом, перехват в хват снизу, оборот вперед верхом, перемах одной в упор сзади, поворот кругом в упор хватом сверху, махом назад соскок с поворотом на 90° в стойку боком к снаряду.</p> <p>Гимнастические комбинации на брусьях: из упора на предплечьях подъем махом вперед в сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах внутрь с последующим размахиванием в упоре, соскок махом вперед (<i>юноши</i>); из упора стоя лицом внутрь на нижней жерди махом подъем переворотом назад, перехват в вис на нижней жерди хватом за верхнюю жердь, со скрестным перехватом рук поворот кругом в вис лежа сзади на нижней жерди, круги одной ногой над нижней жердью, сед на бедре, соскок (<i>девушки</i>).</p> <p>Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне (<i>девушки</i>): с разбега наскок в упор присев, стойка поперек, руки в стороны, подскоки на двух на</p>	<p>14 ч.</p>	<p><b>Знать:</b> технику безопасности на уроках по гимнастике. <b>Уметь:</b> выполнять комплекс ОРУ; <b>выполнять</b> упражнения на гибкость; выполнять силовых упражнений. Научиться технике Акробатических упражнений. <b>Научиться:</b> техники выполнения опорного прыжка. выполнить упражнения в равновесии; выполнять силовые упражнения выполнить упражнения в равновесии; выполнять упражнения на развитие физических качеств Научить: технике выполнения упражнений на бревне; технике выполнения упражнений на перекладине.. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Формирование умения понимать причины успеха /неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.</p>

<p>месте, усложненный шаг, подскоки с одной на другую с продвижением, равновесие с поворота махом одной ноги вперед, беговые шаги до конца бревна и соскок ноги врозь в стойку спиной к снаряду поперек.</p> <p>Опорный прыжок через гимнастического коня (<i>юноши</i>).</p> <p>Вольные упражнения: динамического характера (повороты на одной и двух ногах, повороты головы, ходьба на носках высоким шагом) и статического характера (стойки на двух и одной ноге с изменением положений рук, головы, туловища); произвольная комбинация, составленная из освоенных стилизованных общеразвивающих упражнений, элементов ритмической гимнастики и хореографии, танцевальных движений с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (<i>девушки</i>).</p>		
<p><b>Лыжные гонки.</b> (16 ч.) Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой. Прохождение на результат учебных дистанций с чередованием лыжных ходов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).</p> <p>Упражнения специальной физической и технической подготовки.</p>	14 ч.	<p><b>Знать:</b> Правила поведения на уроке по лыжной подготовке.</p> <p><b>Уметь:</b> передвигаться попеременным двушажным ходом; Уметь: передвигаться попеременным двушажным ходом; Уметь: передвигаться одновременным двушажным ходом</p> <p><b>Научиться:</b> технике спусков с горы - в высокой, средней и низкой стойке. Уметь: выполнять спуски с горы - в высокой, средней и низкой стойке; выполнять подъёмы в гору способом «полуёлочка».</p>
<p><b>Спортивные игры</b></p> <p>Баскетбол. Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в баскетбол по правилам.</p> <p>Упражнения специальной физической и технической подготовки. <b>Волейбол.</b> Прием и передача</p>	16 ч.	<p><b>Знать:</b> Правила поведения на уроке по подвижным играм. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники перемещений, остановок, поворотов. <b>Знать</b> правила игры. Знать правила игры. <b>Выполнять</b> передачи и ловли мяча. выполнять ведение мяча; выполнять броски мяча с дальней, средней, ближней дистанций. <b>Знать</b> правила игры.</p>

<p>мяча. Нижняя подача мяча. Нападающий удар (н/у). Тактика игры. Стойки и передвижения, повороты, остановки.</p>		
<b>9 КЛАСС</b>		
<p><b>Легкая атлетика.</b> Спортивная ходьба. Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании. Бег на дистанции: 60 м с низкого старта (на результат), 1000 м — <i>девушки</i> и 2000 м — <i>юноши</i> (на результат). Кроссовый бег: <i>юноши</i> — 3 км, <i>девушки</i> — 2 км. Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков; передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания. Упражнения общей физической подготовки.</p>	24 ч.	<p><b>Знать:</b> Правила поведения на уроке по легкой атлетике. <b>Уметь:</b> выполнять комплекс ОРУ; <b>Научиться:</b> технике бега с низкого старта. <b>Научиться:</b> технике прыжков в длину с разбега. выполнять прыжков в длину с разбега. <b>Научиться:</b> технике метания мяча. Бегать на средние дистанции. <b>Уметь:</b> самостоятельно выполнять комплекс ОРУ.</p>
<p><b>Гимнастика с основами акробатики.</b> Акробатическая комбинация (<i>юноши</i>): из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь. Упражнения на гимнастическом бревне (<i>девушки</i>): танцевальные шаги (полька), ходьба со взмахами ног и поворотами; соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности. Упражнения на перекладине (<i>юноши</i>): из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись сзади; вис на согнутых ногах. Гимнастическая комбинация, составленная из</p>	14 ч.	<p><b>Знать:</b> технику безопасности на уроках по гимнастике. <b>Уметь:</b> выполнять комплекс ОРУ; <b>выполнять</b> упражнения на гибкость; выполнять силовых упражнений. <b>Научиться</b> технике Акробатических упражнений. <b>Научиться:</b> техники выполнения опорного прыжка. выполнить упражнения в равновесии; выполнять силовые упражнения выполнить упражнения в равновесии; выполнять упражнения на развитие физических качеств <b>Научить:</b> технике выполнения упражнений на бревне; технике выполнения упражнений на перекладине.. <b>Формирование</b> и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. <b>Формирование</b> умения понимать причины успеха /неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.</p>

<p>разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.</p> <p>Упражнения на брусьях: махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (<i>юноши</i>); из виса присев на нижней жерди толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (<i>девушки</i>).</p> <p>Упражнения общей физической подготовки.</p>		
<p><b>Лыжные гонки.</b> Бесшажный ход. Передвижение по пересеченной местности с чередованием одновременных, попеременных и бесшажного ходов. Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Прохождение соревновательной дистанции 3 км.</p> <p>Упражнения общей физической подготовки.</p>	14 ч.	<p><b>Знать:</b> Правила поведения на уроке по лыжной подготовке.</p> <p><b>Уметь:</b> передвигаться попеременным двушажным ходом; Уметь: передвигаться попеременным двушажным ходом;</p> <p><b>Уметь:</b> передвигаться одновременным двушажным ходом</p> <p>Научиться: технике спусков с горы - в высокой, средней и низкой стойке. Уметь: выполнять спуски с горы - в высокой, средней и низкой стойке; выполнять подъёмы в гору способом «полуёлочка».</p>
	16 ч.	<p><b>Знать:</b> Правила поведения на уроке по подвижным играм. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники перемещений, остановок, поворотов. <b>Знать</b> правила игры. Знать правила игры.</p> <p><b>Выполнять</b> передачи и ловли мяча. выполнять ведение мяча; выполнять броски мяча с дальней, средней, ближней дистанций.</p> <p>Знать правила игры.</p>

Пролито, пронумеровано и скреплено  
печатью на 16 листах

директор МКОУ «Леслевская основная  
общеобразовательная школа»  
О.В. Дробышова



## Календарно-тематическое планирование

### 5 класс.

№ п/п.	Сроки проведения.		Тема урока.	Тематический и итоговый контроль.
	Планируемые.	Фактические.		
			<b>Легкая атлетика</b>	
1	01.09		Инструктаж по охране труда. Стартовый разгон.	Зачёт-4
2	07.09		Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	
3	08.09		Высокий старт	
4	14.09		Финальное усилие. Эстафеты.	
5	15.09		Учёт бега 60 метров.	
6	21.09		Развитие скоростной выносливости	
7	22.09		Метание малого мяча в горизонтальную цель.	
8	28.09		Метание мяча на дальность.	
9	29.09		Учёт техники метание мяча.	
10	05.10		Развитие силовых способностей и прыгучести.	
11	06.10		Прыжок в длину с разбега.	

12	12.10		Учёт техники прыжка в длину с разбега.	
13	13.10		Бег на средние дистанции.	
14	19.10		Учёт бега на 1000 метров.	
15	20.10		Преодоление препятствий.	
16	26.10		Переменный бег.	
			<b>Гимнастика.</b>	
17	27.10		Техника безопасности при занятии гимнастикой. История гимнастики.	
18	09.10		Висы и упоры. Развитие гибкости и силы.	Зачет-2
19	10.10		Упражнения в упоре. Равновесия.	
20	16.10		Учет техники выполнения упражнения на бревне (девочки); упражнения на низкой перекладине (мальчики).	
21	17.10		Акробатика. Кувырок вперед в группировке.	
22	23.10		Акробатика. Кувырок назад в группировке.	
23	24.10		Акробатика. Кувырок назад в группировке. Стойка на лопатках.	
24	30.10		Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине.	
25	01.12		Комбинация из освоенных акробатических элементов.	
26	07.10		Контрольный урок. Акробатическая комбинация.	
27	08.12		Опорный прыжок через козла.	
28	14.12		Опорный прыжок. Развитие гибкости, скоростно-силовых способностей.	

29	15.12		Прыжки через козла согнув ноги.
30	21.12		Учет техники опорного прыжка.
			<b>Лыжная подготовка. Баскетбол.</b>
31	22.12		Инструктаж по ОТ. Основы теоретических знаний.
32	28.12		Одновременных двушажный ход.
33	29.12		Бесшажный одновременный ход.
34	11.01		Поворот махом на месте через лыжню вперед и через лыжню назад.
35	12.01		Спуск со склона до 45° в средней стойке. Подъем «елочкой» на склон до 45°.
36	18.01		Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой».
37	19.01		Техника торможения плугом.
38	25.01		Прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью.
39	26.01		Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью.
40	01.02		Совершенствование техники лыжных ходов, спусков, подъемов.
41	02.02		Совершенствование техники лыжных ходов, спусков, подъемов.
42	08.02		Подвижные игры на свежем воздухе.
43	09.02		Подвижные игры на свежем воздухе.
44	15.02		Лыжные гонки.
45	16.02		Инструктаж по ОТ. Стойки и передвижения, повороты, остановки.
46	22.02		Ловля и передача мяча.
47	01.03		Ведение мяча.
48	02.03		Бросок мяча.

49	09.03		Тактика свободного нападения.		
50	15.03		Вырывание и выбивание мяча.		
			<b>Волейбол. Лёгкая атлетика.</b>		
51	16.03		Инструктаж по ОТ. Стойки и передвижения, повороты, остановки.		
52	22.03		Прием и передача мяча.		
53	05.04		Прием и передача мяча.		
54	06.04		Нижняя подача мяча.		
55	12.04		Нижняя подача мяча.		
56	13.04		Нападающий удар (н/у.).		
57	19.04		Нападающий удар (н/у.).		
58	20.04		Развитие координационных способностей.		
59	26.04		Тактика игры.		
60	27.04		Тактика игры.		
61	03.05		Инструктаж по О.Т. Спринтерский бег, эстафетный бег.		
62	04.05		Спринтерский бег, эстафетный бег.		Зачет-3 Проект «Символика Олимпийских игр.»
63	10.05		Учёт бега на 60 метров.		
64	11.05		Метание мяча на дальность.		
65	17.05		Учёт техники метания мяча. <b>Административная контрольная работа.</b>		
66	18.05		Прыжок в длину с разбега.		
67	24.05		Прыжок в длину с разбега.		
68	25.05		Учет техники прыжка в длину с разбега.		


МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«Лебедевская основная общеобразовательная школа»  
Суджанского района Курской области

<b>РАССМОТРЕНО</b> на заседании ШМО учителей предметников протокол № 1 от 26.08.2022г. руководитель ШМО _____ Ткачева И.В.	<b>СОГЛАСОВАНО</b> Зам. Директора по УВР _____ Березуцкая С. В.	Утверждено на заседании педагогического совета протокол № 1 от 29.08.2022г Введено в действие Приказ № 3-65 от 30.08.2022г Директор школы _____ Дробышева О.В.
---	--	--



**ПРИЛОЖЕНИЕ**  
к  
рабочей программе  
учебного предмета  
«Физическая культура»

6 класс

Составитель: учитель физической культуры  
I квалификационной категории  
Родин Евгений Александрович.

<b>6 класс.</b>		<b>Лёгкая атлетика</b>	
1	06.09		Инструктаж по охране труда. Спринтерский бег, эстафетный бег.
2	07.09		Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон
3	13.09		Высокий старт
4	14.09		Финальное усилие. Эстафеты.
5	20.09		Развитие скоростных способностей.
6	21.09		Развитие скоростной выносливости
7	27.09		Развитие скоростно-силовых способностей.
8	28.09		Метание мяча в цель.
9	04.10		Метание мяча на дальность.
10	05.10		Развитие силовых способностей и прыгучести.
11	11.10		Прыжок в длину с разбега.
12	12.10		Прыжок в длину с разбега.
13	18.10		Развитие выносливости.
14	19.10		Развитие силовой выносливости
15	25.10		Преодоление препятствий
16	26.10		Переменный бег
			<b>Гимнастика</b>
17	08.11		Инструктаж по охране труда. Висы. Строевые упражнения.
18	09.11		Висы. Строевые упражнения.
19	15.11		Упражнения в висе и упорах.

20	16.11		Упражнения в упоре. Равновесия.	Зачет-1
21	22.11		Акробатические упражнения	
22	23.11		Акробатические упражнения	
23	29.11		Развитие гибкости	
24	30.11		Комбинация из освоенных акробатических элементов.	
25	06.12		Контрольный урок. Акробатическая комбинация.	
26	07.12		Развитие координационных способностей.	
27	13.12		Опорный прыжок через козла.	
28	14.12		Прыжки через козла ноги врозь.	
29	20.12		Прыжки через козла ноги под себя.	
30	21.12		Учет техники опорного прыжка.	
			<b>Лыжная подготовка. Баскетбол.</b>	
31	27.12		Охрана труда на уроках лыжной подготовки. Температурный режим.	
32	28.12		Одновременный и попеременный ходы.	
33	10.01		Бесшажный одновременный ход.	
34	11.01		Подъем в гору скользящим шагом.	
35	17.01		Спуски со склона.	
36	18.01		Поворот плугом при спуске	
37	24.01		Торможение плугом.	
38	25.01		Коньковый ход.	
39	31.01		Коньковый ход.	
40	01.02		Прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью	

41	07.02		Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью	
42	08.02		Подвижные игры на свежем воздухе.	
43	14.02		Ходьба на лыжах до 3,5 км	
44	15.02		Лыжные гонки	
45	21.02		Инструктаж по баскетболу. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	
46	22.02		Ловля и передача мяча.	
47	28.02		Ведение мяча. Бросок мяча	
48	01.03		Тактика свободного нападения	
49	07.03		Позиционное нападение	
50	14.03		Взаимодействие двух игроков	
			<b>Волейбол. Лёгкая атлетика.</b>	
51	15.03		Инструктаж ОТ по волейболу. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Зачет-3 Проект «Моя любимая спортивная игра.»
52	21.03		Прием и передача мяча.	
53	22.03		Прием и передача мяча.	
54	04.04		Нижняя подача мяча.	
55	05.04		Нижняя подача мяча.	
56	11.04		Нападающий удар (н/у.).	
57	12.04		Нападающий удар (н/у.).	
58	18.04		Развитие координационных способностей.	
59	19.04		Тактика игры.	
60	25.04		Тактика игры.	
61	26.04		Инструктаж по О.Т. Спринтерский бег, эстафетный бег.	

62	02.05		Спринтерский бег, эстафетный бег.	
63	03.05		Учёт бега на 60 метров.	
64	10.05		Метание мяча на дальность.	
65	16.05		Учёт техники метания мяча. <b>Административная контрольная работа.</b>	
66	17.05		Прыжок в длину с разбега.	
67	23.05		Прыжок в длину с разбега.	
68	24.05		Учет техники прыжка в длину с разбега.	

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«Лебедевская основная общеобразовательная школа»  
Суджанского района Курской области

<b>РАССМОТРЕНО</b> на заседании ШМО учителей предметников протокол № 1 от 26.08.2022г. руководитель ШМО  Ткачева И.В.	<b>СОГЛАСОВАНО</b> Зам. Директора по УВР  Березуцкая С. В.	Утверждено на заседании педагогического совета протокол № 1 от 29.08.2022г Введено в действие Приказ № 3-65 от 30.08.2022г Директор школы  Дробышева О.В.
---	--	--



**ПРИЛОЖЕНИЕ**  
к  
рабочей программе  
учебного предмета  
«Физическая культура»

7 класс

Составитель: учитель физической культуры  
I квалификационной категории  
Родин Евгений Александрович.

1	02.09		Инструктаж по охране труда. Спринтерский бег, эстафетный бег.	Зачёт-4
2	03.09		Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	
3	09.09		Высокий старт	
4	10.09		Финальное усилие. Эстафеты.	
5	16.09		Учёт бега 60 метров.	
6	17.09		Развитие скоростной выносливости	
7	23.09		Метание малого мяча в горизонтальную цель.	
8	24.09		Метание мяча на дальность.	
9	30.09		Учёт техники метание мяча.	
10	01.10		Развитие силовых способностей и прыгучести.	
11	07.10		Прыжок в длину с разбега.	
12	08.10		Учёт техники прыжка в длину с разбега.	
13	14.10		Бег на средние дистанции.	
14	15.10		Учёт бега на 1000 метров.	
15	21.10		Преодоление препятствий.	
16	22.10		Переменный бег.	
			<b>Гимнастика.</b>	
17	28.10		Техника безопасности при занятии гимнастикой. История гимнастики. Организующие команды и приемы.	Зачёт-2
18	11.11		Висы и упоры. Развитие гибкости и силы.	
19	12.11		Упражнения в упоре. Равновесия.	
20	18.11		Учет техники выполнения упражнения на бревне (девочки);	

			упражнения на низкой перекладине (мальчики).	
21	19.11		Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках. Кувырок назад в полушпагат.	
22	25.11		Кувырок вперед в стойку на лопатках. Мост из положения стоя.	
23	26.11		Стойка на голове с согнутыми ногами.	
24	02.12		Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине.	
25	03.12		Комбинация из освоенных акробатических элементов.	
26	09.12		Контрольный урок. Акробатическая комбинация.	
27	10.12		Опорный прыжок через козла.	
28	16.12		Опорный прыжок. Развитие гибкости, скоростно-силовых способностей.	
29	17.12		Прыжки через козла согнув ноги, ноги врозь.	
30	23.12		Учет выполнения опорного прыжка.	
			<b>Лыжная подготовка. Баскетбол.</b>	
31	24.12		Охрана труда на уроках лыжной подготовки. Основы теоретических знаний	
32	30.12		Попеременные и одновременные лыжные ходы	
33	13.01		Подъемы и спуски на склонах	
34	14.01		Подъем елочкой и спуск с поворотами вправо и влево	
35	20.01		Торможение плугом и упором	
36	21.01		Спуск в основной стойке, подъем скользящим шагом, повороты плугом при спуске	

37	27.01		Поворот махом. Дистанция 3 км со средней скоростью	
38	28.01		Дистанция 3 км со средней скоростью со сменой ходов по рельефу местности	
39	03.02		Переход с одного хода на другой.	
40	04.02		Коньковый ход.	
41	10.02		Коньковый ход.	
42	11.02		Соревнования по лыжным гонкам на 2 км	
43	17.02		Подвижные игры на свежем воздухе.	
44	18.02		Контрольный урок (3 км-мальчики, 2 км-девочки)	
45	24.02		Инструктаж по ОТ. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	
46	25.02		Ловля и передача мяча.	
47	03.03		Ведение мяча.	
48	04.03		Бросок мяча на месте и в движении.	
49	10.03		Штрафной бросок.	
50	11.03		Передача мяча в тройках со сменой мест.	
			<b>Волейбол. Лёгкая атлетика.</b>	
51	17.03		Инструктаж по ОТ. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	
52	18.03		Прием и передача мяча.	
53	07.04		Прием и передача мяча.	
54	08.04		Нижняя подача мяча.	
55	14.04		Нижняя подача мяча.	
56	15.04		Нападающий удар (н/у).	Зачёт-3 Проект

				«Выдающиеся атлеты России.»
57	21.04		Нападающий удар (н/у).	
58	22.04		Развитие координационных способностей.	
59	28.04		Тактика игры.	
60	29.04		Тактика игры.	
61	05.05		Инструктаж по О.Т. Спринтерский бег, эстафетный бег.	
62	06.05		Спринтерский бег, эстафетный бег.	
63	12.05		Учёт бега на 60 метров. <b>Административная контрольная работа.</b>	
64	13.05		Метание мяча на дальность.	
65	19.05		Учёт техники метания мяча.	
66	20.05		Прыжок в длину с разбега.	
67	26.05		Прыжок в длину с разбега.	
68	27.05		Учет техники прыжка в длину с разбега.	

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«Лебедевская основная общеобразовательная школа»  
Суджанского района Курской области

<b>РАССМОТРЕНО</b> на заседании ШМО учителей предметников протокол № 1 от 26.08.2022г. руководитель ШМО _____ Ткачева И.В.	<b>СОГЛАСОВАНО</b> Зам. Директора по УВР _____ Березуцкая С. В.	Утверждено на заседании педагогического совета протокол № 1 от 29.08.2022г Введено в действие Приказ № 3-65 от 30.08.2022г Директор школы _____ Дробышева О.В.
---	--	--



**ПРИЛОЖЕНИЕ**  
к  
рабочей программе  
учебного предмета  
«Физическая культура»

**8 класс**

Составитель: учитель физической культуры  
I квалификационной категории  
Родин Евгений Александрович.

2022 г

1	01.09		Инструктаж по охране труда. Спринтерский бег, эстафетный бег.	
2	02.09		Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	
3	08.09		Высокий старт.	
4	09.09		Финальное усилие. Эстафеты.	
5	15.09		Учёт бега 60 метров.	
6	16.09		Развитие скоростной выносливости	
7	22.09		Метание малого мяча в горизонтальную цель.	
8	23.09		Метание мяча на дальность.	
9	24.09		Учёт техники метания мяча.	
10	30.09		Развитие силовых способностей и прыгучести.	
11	06.10		Прыжок в длину с разбега.	
12	07.10		Учёт техники прыжка в длину с разбега.	
13	13.10		Бег на средние дистанции.	
14	14.10		Учёт бега на 1000 метров.	
15	20.10		Преодоление препятствий.	
16	21.10		Переменный бег.	
			<b>Гимнастика.</b>	
17	27.10		Техника безопасности при занятии гимнастикой. История гимнастики. Организующие команды и приемы.	
18	28.10		Висы и упоры. Развитие гибкости и силы.	
19	10.11		Упражнения в упоре. Равновесия.	
20	11.11		Учет техники выполнения упражнения на бревне (девочки);	

			упражнения на низкой перекладине (мальчики).	
21	17.11		Акробатика. Кувырок назад в стойку ноги врозь. Мост и поворот в упор на одном колене.	
22	18.11		Кувырок вперед и назад, длинный кувырок.	
23	24.11		Длинный кувырок, стойка на голове.	
24	25.11		Развитие силовых способностей.	
25	01.12		Комбинация из освоенных акробатических элементов.	
26	02.12		Контрольный урок. Акробатическая комбинация.	
27	08.12		Опорный прыжок через козла.	
28	09.12		Опорный прыжок. Развитие гибкости, скоростно-силовых способностей.	
29	15.12		Прыжки через козла согнув ноги, ноги врозь.	
30	16.12		Учет техники опорного прыжка.	
			<b>Лыжная подготовка. Баскетбол.</b>	
31	22.12		Охрана труда на уроках лыжной подготовки. Температурный режим.	Зачёт-3
32	23.12		Попеременный и одновременный лыжные ходы.	
33	29.12		Попеременный и одновременный лыжные ходы.	
34	30.12		Подъемы и спуски на склонах. Торможение плугом.	
35	12.01		Подъемы и спуски на склонах. Поворот плугом.	
36	13.01		Прохождения дистанции 2 км.	
37	19.01		Контрольная гонка 2 км	
38	20.01		Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью по пересеченной местности	

39	26.01		Дистанция 3 км со средней скоростью со сменой ходов по рельефу местности	
40	27.01		Коньковый ход.	
41	02.02		Коньковый ход.	
42	03.02		Контрольный урок на дистанцию 3 км	
43	09.02		Подвижные игры и эстафеты на свежем воздухе.	
44	10.02		Подвижные игры и эстафеты на свежем воздухе.	
45	16.02		Инструктаж по ОТ. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	
46	17.02		Ловля и передача мяча, ведение мяча.	
47	24.02		Индивидуальная техника защиты	
48	02.03		Бросок мяча на месте и в движении.	
49	03.03		Штрафной бросок.	
50	09.03		Развитие координационных способностей.	
			<b>Волейбол. Лёгкая атлетика.</b>	
51	10.03		Инструктаж по ОТ. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	
52	16.03		Прием и передача мяча.	
53	17.03		Прием и передача мяча.	
54	06.04		Нижняя подача мяча.	
55	07.04		Нижняя подача мяча.	
56	13.04		Нападающий удар (н/у.).	
57	14.04		Нападающий удар (н/у.).	
58	20.04		Развитие координационных способностей.	

59	21.04		Тактика игры.	
60	27.04		Тактика игры.	
61	28.04		Инструктаж по О.Т. Спринтерский бег, эстафетный бег.	Зачет-3
62	04.05		Спринтерский бег, эстафетный бег.	Проект «Возникновение Олимпийских игр.»
63	05.05		Учёт бега на 60 метров.	
64	11.05		Метание мяча на дальность.	
65	12.05		Учёт техники метания мяча. <b>Административная контрольная работа.</b>	
66	18.05		Прыжок в длину с разбега.	
67	19.05		Прыжок в длину с разбега.	
68	25.05		Учет техники прыжка в длину с разбега.	

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«Лебедевская основная общеобразовательная школа»  
Суджанского района Курской области

<b>РАССМОТРЕНО</b> на заседании ШМО учителей предметников протокол № 1 от 26.08.2022г. руководитель ШМО _____ Ткачева И.В.	<b>СОГЛАСОВАНО</b> Зам. Директора по УВР _____ Березуцкая С. В.	Утверждено на заседании педагогического совета протокол № 1 от 29.08.2022г Введено в действие Приказ № 3-65 от 30.08.2022г Директор школы _____ Дробышева О.В.
---	--	--



**ПРИЛОЖЕНИЕ**  
к  
рабочей программе  
учебного предмета  
«Физическая культура»

9 класс

Составитель: учитель физической культуры  
I квалификационной категории  
Родин Евгений Александрович.

2022 г

1	06.09		Инструктаж по О.Т. Спринтерский бег, эстафетный бег.	
2	07.09		Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	
3	13.09		Высокий старт	
4	14.09		Финальное усилие. Эстафеты.	
5	20.09		Учёт бега на 60 метров.	
6	21.09		Развитие скоростной выносливости	
7	27.09		Метание малого мяча в горизонтальную цель.	
8	28.09		Метание мяча на дальность.	
9	04.10		Учёт метания мяча с разбега.	
10	05.10		Развитие силовых способностей и прыгучести.	
11	11.10		Прыжок в длину с разбега.	
12	12.10		Учёт прыжка в длину с разбега.	
13	18.10		Бег на средние дистанции.	
14	19.10		Учёт бега на 1000 метров.	
15	25.10		Преодоление препятствий.	
16	26.10		Учёт бега на 2 км.	
			<b>Гимнастика.</b>	
17	08.11		Техника безопасности при занятии гимнастикой. История гимнастики. Организующие команды и приемы.	
18	09.11		Висы и упоры. Развитие гибкости и силы.	
19	15.11		Упражнения в упоре. Равновесия.	
20	16.11		Учет техники выполнения подъёма переворотом махом (девочки); подъёма переворотом силой (мальчики).	

21	22.11		Акробатика. Кувырок назад в полушпагат. Стойка на руках и голове из упора присев.	
22	23.11		Стойка на руках и голове из упора присев, длинный кувырок с трёх шагов разбега.	
23	29.11		Стойка на руках и голове из упора присев, длинный кувырок с трёх шагов разбега.	
24	30.11		Равновесие на одной ноге, выпад вперёд, кувырок вперёд.	
25	06.12		Комбинация из освоенных акробатических элементов.	
26	07.12		Контрольный урок. Акробатическая комбинация.	
27	13.12		Опорный прыжок через козла.	
28	14.12		Опорный прыжок. Развитие гибкости, скоростно-силовых способностей.	
29	20.12		Прыжки через козла согнув ноги, ноги врозь.	
30	21.12		Учет техники опорного прыжка.	
			<b>Лыжная подготовка. Баскетбол.</b>	
31	27.12		Охрана труда на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход.	
32	28.12		Повторение техники попеременного и одновременного лыжных ходов. Дистанция 2 км со средней скоростью	
33	10.01		Повторение техники попеременного и одновременного лыжных ходов. Дистанция 2 км со средней скоростью	
34	11.01		Координация работы рук при переходе с одного хода на другой	
35	17.01		Попеременный четырехшажный ход.	
36	18.01		Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	
37	24.01		Контрольная гонка 2 км	

38	25.01		Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью по пересеченной местности	
39	31.01		Дистанция 3 км со средней скоростью со сменой ходов по рельефу местности	
40	01.02		Коньковый ход.	Зачёт-3
41	07.02		Коньковый ход.	
42	08.02		Контрольный урок на дистанцию 3 км	
43	14.02		Совершенствование техники лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км	
44	15.02		Совершенствование техники лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км	
45	21.02		Инструктаж по ОТ. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	
46	22.02		Ловля и передача мяча, ведение мяча.	
47	28.02		Индивидуальная техника защиты	
48	01.03		Бросок мяча на месте и в движении.	
49	07.03		Штрафной бросок.	
50	14.03		Развитие координационных способностей.	
			<b>Волейбол. Лёгкая атлетика.</b>	
51	15.03		Инструктаж по ОТ. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	
52	21.03		Прием и передача мяча.	
53	22.03		Прием и передача мяча.	
54	04.04		Нижняя подача мяча.	
55	05.04		Нижняя подача мяча.	

56	11.04		Нападающий удар. Приём мяча после подачи.	
57	12.04		Нападающий удар. Приём мяча после подачи.	
58	18.04		Развитие координационных способностей.	
59	19.04		Тактика игры.	
60	25.04		Тактика игры.	
61	26.04		Инструктаж по О.Т. Спринтерский бег, эстафетный бег.	
62	02.05		Учёт бега на 60 метров	
63	03.05		Метание мяча на дальность.	
64	10.05		Метание мяча на дальность.	
65	16.05		Учёт метания мяча. <b>Административная контрольная работа.</b>	Зачёт-4 Проект «Современные Олимпийские игры.»
66	17.05		Прыжок в длину с разбега	
67	23.05		Прыжок в длину с разбега	
68	24.05		Учет прыжка в длину с разбега	