

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Комитет общего и профессионального образования Ленинградской области
Киришский муниципальный район Ленинградской области
В лице администрации Киришского муниципального района
МОУ «Пчевжинская СОШ им.А.И.Сидорова»

Приложение №2
к основной образовательной
программе основного общего
образования, утверждённой
приказом №221 от 31.08.2023г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(Базовый уровень)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 – 9 классов

п.Пчевжа 2023г.

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» обязательной предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», составлена в соответствии с ФГОС ООО, требованиями к результатам основного общего образования и сохраняет преемственность с основной образовательной программой начального общего образования, с учётом примерной программы основного общего образования по предмету «Физическая культура», учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» (В.И.Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2011 год).

Рабочая программа является нормативным документом, определяющим содержание изучения учебного предмета, основные виды учебной деятельности, которые определены для каждого года обучения.

В рабочей программе нашли отражение:

- цели и задачи изучения физической культуры на уровне основного общего образования;
- планируемые результаты освоения физической культуры в соответствии с требованиями ФГОС;
- содержание тем с указанием учебных часов;
- тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся, деятельности учителя с учетом рабочей программы воспитания, с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы учебного предмета, учебного курса (в том числе внеурочной деятельности), учебного модуля и возможность использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов;
- система оценки достижения планируемых предметных результатов по предмету «Физическая культура» на основном уровне образования.

При разработке рабочей программы были учтены психолого-педагогические особенности классов, индивидуальные особенности обучающихся, результаты обучения обучающихся.

Согласно учебному плану МОУ «Пчевжинская СОШ им.А.И.Сидорова», для обязательного изучения учебного предмета на основном уровне образования отводится 340 часов.

Рабочая программа составлена для 5 класса на 68 часов из расчета 2 часа в неделю (34 недели); для 6 класса на 68 часов из расчета 2 часа в неделю (34 недели); 7 класс – 68 часа из расчета 2 часа в неделю (34 недели); 8 класс - 68 часов из расчета 2 часа в неделю (34 недели); 9 класс - 68 часов из расчета 2 часа в неделю (34 недели).

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Изучение предмета «физическая культура» в основной школе на базовом уровне направлено на достижение следующих целей:

- формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Исходя из сформулированных выше целей, изучение «Физической культуры» в основной школе направлено на решение следующих *задач*:

– 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 и выполнения норм ГТО;

– воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая Программа в своем предметном содержании направлена на:

– реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

– реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

– соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

– расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

– усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Программа реализуется в адресованном учащимся учебном комплексе: «Физическая культура» 5-9 классы. – М.: Просвещение, 2011 год; «Физическая культура» 8-9 класс, под редакцией В.И. Лях, М: Просвещение, 2015г.

Учебник входит в федеральный перечень учебников, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях и входит в утверждённый перечень учебников и учебных пособий, используемых в МБОУ СОШ №2.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

-способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

-готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

5 класс

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультурминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
- выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);
- выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);
- передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;
- выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;
- демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- демонстрировать технические действия в спортивных играх:
- баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);
- волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);
- футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

6 класс

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

- характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;

- измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

- контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

- готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

- отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

- составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

- выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

- выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

- выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

- выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация передвижения);

- выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

- баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

- волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

- футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях; удар по катящемуся мячу с разбега; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

7 класс

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

- проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

- объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;

- объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

- составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

- выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

- составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);

- выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

- выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

- выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

- выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация перехода);

- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

- баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

- волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

- футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

8 класс

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

- проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;
- анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;
- проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;
- составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;
- выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);
- выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока; наблюдать их выполнение другими учащимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
- выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;
- выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
 - баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
 - волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

- футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы; тактические действия игроков в нападении и защите; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

9 класс

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

- отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

- понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

- объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;

- использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

- измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»; использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

- определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

- составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

- составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

- составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

- совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

- совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

- соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
- выполнять повороты кувырком, маятником;
- выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;
- совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

Содержание учебного предмета

5

класс

Знания о физической культуре. (2ч). Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль «Гимнастика». (14 ч). Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика». (19ч). Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с

максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

Модуль «Зимние виды спорта». (14ч). Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции; подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

Модуль «Спортивные игры». (18ч).

Баскетбол. 8 ч. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. 10 ч. Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом.

Модуль «Спорт». (1ч). Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

6 класс

Знания о физической культуре. (2ч).

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы.

Способы самостоятельной деятельности. Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений; упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером;

упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика». (16ч). Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы; упор ноги врозь; перемах вперёд и обратно (мальчики).

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика». (19 ч). Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание.

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

Модуль «Зимние виды спорта». (11ч). Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом; преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке; ранее разученные упражнения лыжной подготовки; передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

Модуль «Спортивные игры». (19ч).

Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

Модуль «Спорт». (1ч). Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов

спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

7 класс

Знания о физической культуре. (2ч). Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России; роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

Способы самостоятельной деятельности. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Модуль «Гимнастика». (16ч). Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика». (19ч). Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

Модуль «Зимние виды спорта». (11ч). Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона; переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры». (19ч).

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт». (1ч). Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

8 класс

Знания о физической культуре. (1ч). Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

Способы самостоятельной деятельности. Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика». (13ч). Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика». (8ч). Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

Модуль «Зимние виды спорта». (19ч). Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием; торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно; ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.

Модуль «Спортивные игры». (26ч).

Баскетбол. 11ч. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками; передача мяча одной рукой от плеча и снизу; бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Волейбол. 11ч. Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. 4 ч. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт». (1ч). Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

9 класс

Знания о физической культуре. (1ч). Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

Способы самостоятельной деятельности. Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика». (14ч). Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика». (20ч). Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

Модуль «Зимние виды спорта». (12ч). Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

Модуль «Спортивные игры». (20ч).

Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении; удары и блокировка.

Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта; технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт». (1ч). Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр

Тематическое планирование
Предмет «Физическая культура» 5 класс
(2 часа x 34 недели = 68 часов)

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания	Характеристика деятельности обучающихся	ЭОР/ЦОР
Раздел. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ. 1 час					
1.	Техника безопасности на уроках. Организационно — методические требования на уроках.	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение	обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год; высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам; осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность	Educont.tu
<i>Модуль «Лёгкая атлетика». 4 часа</i>					
2.	Спринтерский бег.	1	организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу	закрепляют и совершенствуют	Educont.tu

3.	Челночный бег.	1	получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение	технику высокого старта:	Educont.tu
4.	Бег на 60 м. с высокого старта	1		знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники;	Educont.tu
5.	Прыжок в длину с разбега.	1	Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя	описывают технику спринтерского бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем);	Educont.tu
Раздел. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ. 1 час					
6.	Мониторинг физической подготовленности.	1	Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя	разучивают технику тестовых упражнений и способов регистрации их выполнения; знакомятся с правилами и требованиями к проведению процедур измерения показателей физической подготовленности (правила тестирования); проводят тестирование индивидуальных показателей физиче-	Educont.tu

				ской подготовленности и сравнивают их с возрастными стандартами (обучение в группах);	
<i>Модуль «Лёгкая атлетика». 4 часа</i>					
7.	Техника метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией	повторяют ранее разученные способы метания малого мяча (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность; наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки; разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков; контролируют технику метания	Educont.tu
8.	Техника метания мяча на дальность с 4 — 5 бросковых шагов	1			Educont.tu
9.	Кросс по пересеченной местности	1			Educont.tu
10.	Бег в равномерном темпе до 12 минут.	1			Educont. tu

				малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах)	
<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». 8 часов</i>					
11.	Техника безопасности на уроках по баскетболу. Стойка баскетболиста, передвижение	1	По поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение;	рассматривают, обсуждают и анализируют образец	Educont.tu
12.	Передача и ловля мяча на месте в парах	1	реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов, привлечь внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приёмов побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися)	техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники; закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах); рассматривают, обсуждают и анализируют образец	Educont.tu
13.	Передача и ловля мяча в движении.	1		техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком, анализируют	Educont.tu
14.	Передачи мяча в тройках на месте и в движении.	1			Educont.tu
15.	Ведение мяча в движении. Ведение мяча на месте.	1			Educont.tu
16.	Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока мяча в движении.	1			Educont.tu
17.	Техника безопасности на уроках. Сочетание приёмов: ловля, передача, ведение, бросок.	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся		Educont.tu
18.	Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча с места.	1			Educont.tu

				фазы и элементы техники; закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах)	
<i>Модуль «Гимнастика». 14 часов.</i>					
19.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения	1	соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение; реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов, привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приёмов побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке;	Educont.tu
20.	Висы.Строевые упражнения.	1		описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения,	Educont.tu
21.	Висы согнувшись, прогнувшись.	1		характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта;	Educont.tu
22.	Подтягивания в висе.	1			Educont.tu
23.	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке	1			Educont.tu
24.	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.	1			Educont.tu
25.	Круговая тренировка.	1			Educont.tu
26.	Опорный прыжок, разбег, толчок	1			Educont.tu

27.	Опорный прыжок, приземление.	1	общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися)	определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка назад в группировке для самостоятельных занятий; разучивают кувырок назад в группировке по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью сравнения её с образцом образец техники выполнения опорного прыжка; уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя; описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений; повторяют подводящие упражнения и оценивают технику их выполнения; определяют задачи и последовательность	Educont.tu
28.	Прыжки через вращающую скакалку за 1 минуту. Развитие гибкости.	1			Educont.tu
29.	Кувырок назад. Развитие гибкости.	1			Educont.tu
30.	Стойка на лопатках. Гимнастический мост из положения лежа.	1			Educont.tu
31.	Наклон вперед из положения сидя.	1	Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя	Educont.tu	
32.	Лазание по канату любым способом.	1		Educont.tu	

				самостоятельного обучения технике опорного прыжка; разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими	
<i>Модуль «Зимние виды спорта». 14 часов</i>					
33.	Техника безопасности на уроках. Строевые упражнения с лыжами в руках	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение; реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов, привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приёмов побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися)	закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом; рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, выделяют основные фазы движения, определяют возможные ошибки в технике передвижения; определяют последовательность	Educont.tu
34.	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.	1			Educont.tu
35.	Попеременный двухшажный ход.	1			Educont.tu
36.	Развитие выносливости.	1			Educont.tu
37.	Одновременный бесшажный ход.	1			Educont.tu
38.	Развитие выносливости.	1			Educont.tu
39.	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход.	1			Educont.tu
40.	Развитие выносливости. Одновременный бесшажный ход.	1			Educont.tu
41.	Развитие выносливости.	1			Educont.tu

42.	Одновременный двухшажный ход. Сочетание лыжных ходов.	1		задач для самостоятельных занятий по закреплению и совершенствованию техники передвижения на лыжах двухшажным попеременным ходом; повторяют подводящие и имитационные упражнения, передвижение по фазам движения и в полной координации; контролируют технику выполнения передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах)	Educont.tu
43.	Подъемы на склон «полуелочкой», «елочкой», спуск в основной стойке на лыжах.	1		Educont.tu	
44.	Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах.	1		Educont.tu	
45.	Подъёмы и спуски. Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».	1		Educont.tu	
46.	Прохождение дистанции 3 км. на лыжах.	1		Educont.tu	

Модуль «Спортивные игры. Волейбол». 10 часов.

47.	Техника безопасности на спортивных играх. Правила игры в волейбол.	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу	Educont.tu
-----	--	---	---	--	------------

			получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение	с места и в движении, определяют фазы движения и особенно- сти их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах); закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении пристав- ным шагом правым и левым боком (обучение в парах	
48.	Стойки игрока. Перемещения в стойке.	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение; реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности:		Educont.tu
49.	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Учебная игра.	1			Educont.tu
50.	Передача мяча сверху двумя руками в парах.	1			Educont.tu
51.	Прием и передача мяча сверху двумя руками над собой.	1			Educont.tu
52.	Броски мяча через волейбольную сетку. Прием и передача мяча снизу.	1			Educont.tu
53.	Передача мяча сверху через волейбольную сетку	1			Educont.tu
54.	Техника безопасности на уроках. Подача мяча сверху через волейбольную сетку	1			Educont.tu
55.	Нижняя прямая подача, прямой нападающий удар	1			Educont.tu
56.	Прямой нападающий удар.	1			Educont.tu
<i>Модуль «Лёгкая атлетика». 2 часа.</i>					
		1			Educont.tu

57.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Бег в чередовании с ходьбой (смешанное передвижение)		наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов, привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приёмов побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися)	закрепляют и совершенствуют технику высокого старта:	Educont.tu
58.	Бег с преодолением препятствий	1		знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники; описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем); повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы; закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы	Educont.tu

				их устранения (обучение в группах)	
<i>Модуль «Спорт».1 час</i>					
59.	Выполнение нормативов комплекса ГТО.	1	Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя	осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	Educont.tu
<i>Модуль «Лёгкая атлетика».9 часов.</i>					
60.	Бег на 1000 м. Бег в равномерном темпе	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни;	закрепляют и совершенствуют	Educont.tu
61.	Спринтерский бег. Бег с ускорением.	1	побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;	технику высокого и низкого старта: знакомятся с	Educont.tu
62.	Эстафетный бег.	1	организовывать работу обучающихся с	образцом учителя,	Educont.tu
63.	Эстафетный бег. Бег 60 м.	1	социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать	анализируют и уточняют детали и	Educont.tu
64.	Прыжок в высоту.	1		элементы техники;	Educont.tu

65.	Прыжок в высоту, метание малого мяча.	1	мнение; реализовывать воспитательные возможности	рассматривают, обсуждают и	Educont.tu
66.	Метание малого мяча	1	в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов, привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приёмов побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися)	анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику; определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники метания малого мяча в неподвижную мишень; разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации	Educont.tu
67.	Прыжки в длину с места. Прыжок в длину с разбега.	1			Educont.tu
68.	Прыжок в длину с разбега. Подвижные и спортивные игры	1			Educont.tu
Итого за год		68 часов			

**Тематическое планирование
Предмет «Физическая культура» 6 класс
(2 часа x 34 недели = 68 часов)**

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания	Характеристика деятельности обучающихся	ЭОР/ЦОР
-------	------	--------------	--	---	---------

Раздел. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ. 1 час

1.	Техника безопасности на уроках физической культуры и легкой атлетики.	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение	обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год; высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам; осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность	Educont. tu
<i>Модуль «Лёгкая атлетика».3 часа.</i>					
2.	Бег с ускорением 30 м. Бег с ускорением 60 м.	1	организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение;	закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта;	Educont. tu
3.	Бег с низкого старта. Метание мяча. Подвижные игры.	1	реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности	разучивают стартовое и финишное ускорение;	Educont. tu
4.	Метание мяча. Развитие выносливости. Развитие силовых качеств.	1			

				разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 30м, 60 м	
--	--	--	--	--	--

Раздел. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ. 1 час.

5.	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы.	1	Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя	обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год; высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам; осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность	Educont. tu
----	--	---	--	--	-------------

Модуль «Лёгкая атлетика». 7 часов.

6.	Развитие выносливости. Развитие силовых качеств.	1	организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение;	закрепляют и совершенствуют технику высокого и низкого старта:	Educont. tu
7.	Метание мяча. Развитие силовых качеств.	1			Educont. tu

8.	Бег с низкого старта. Прыжки в длину с разбега.	1	реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов, привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приёмов побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися)	знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники; рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику; определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники метания малого мяча в неподвижную мишень; разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации	Educont. tu
9.	Прыжки в длину с разбега. Развитие сил.	1			Educont. tu
10.	Метание мяча. Бег с ускорением 60 м.	1			Educont. tu
11.	Метание мяча. Эстафеты.	1			Educont. tu
12.	Прыжки в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств	1			
<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». 4 часа.</i>					
13.	Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты, бросок мяча после ведения.	1	реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов, привлекать	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя	Educont. tu

14.	Ведение мяча в разных стойках. Броски мяча. Эстафеты.	1	внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приёмов побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися)	руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники; закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах); рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком, анализируют фазы и элементы техники;	Educont. tu
15.	Ловля и передача мяча различным способом. Штрафные броски.	1			Educont. tu
16.	Бросок мяча в 2 шага после ведения. Ловля и передача мяча.	1			
<i>Модуль «Гимнастика». 16 часов</i>					
17.	Техника безопасности на уроках по гимнастике. Развитие силовых качеств.	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение; реализовывать воспитательные возможности в	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке; описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз	Educont. tu
18.	Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.	1			Educont. tu
19.	Лазание по канату. Развитие силовых качеств.	1			Educont. tu
20.	Акробатика. Упражнения на перекладине.	1			Educont. tu
21.	Висы. Упражнения на перекладине.	1			Educont. tu

22.	Лазание по канату. Упражнения на бревне. Развитие силовых качеств.	1	различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов, привлечь внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приёмов побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися)	движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта; определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка назад в группировке для самостоятельных занятий; разучивают кувырок назад в группировке по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью сравнения её с образцом образец техники выполнения опорного прыжка; уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя; описывают технику выполнения прыжка	Educont. tu
23.	Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.	1			Educont. tu
24.	Акробатика. Развитие силовых качеств.	1			Educont. tu
25.	Упражнения на перекладине.	1			Educont. tu
26.	Лазание по канату. Висы.	1			Educont. tu
27.	Акробатика.	1			Educont. tu
28.	Развитие силовых качеств. Развитие гибкости.	1			Educont. tu
29.	Акробатика. Лазание по канату	1			Educont. tu
30.	Висы. Развитие силовых качеств	1			Educont. tu
31.	Подтягивания.	1			Educont. tu
32.	Общая физическая подготовка.	1			Educont. tu

				с выделением фаз движений; повторяют подводящие упражнения и оценивают технику их выполнения; определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике опорного прыжка; разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими		
<i>Модуль «Зимние виды спорта». 11 часов</i>						
33.	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Одновременный 2-х шажный ход.	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение	закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом; рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники передвижения на лыжах попеременным	Educont. tu	
34.	Подъемы в гору.	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с	анализируют	Educont. tu	
35.	Повороты на месте. Бег по дистанции до 3 км.	1			иллюстративный образец техники	Educont. tu
36.	Бег по дистанции до 3 км.	1			передвижения на лыжах	Educont. tu
37.	Повороты на месте. Подъемы в гору	1			попеременным	Educont. tu

38.	Одновременный 2-х шажный ход. Подъемы в гору.	1	социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение; реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов, привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приёмов побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися)	двухшажным ходом, выделяют основные фазы движения, определяют возможные ошибки в технике передвижения; определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по закреплению и совершенствованию техники передвижения на лыжах двухшажным попеременным ходом; повторяют подводящие и имитационные упражнения, передвижение по фазам движения и в полной координации; контролируют технику выполнения передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и	Educont. tu
39.	Повороты на месте. Спуски с горы.	1			Educont. tu
40.	Подъемы в гору. Бег по дистанции до 3 км.	1			Educont. tu
41.	Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.	1			Educont. tu
42.	Одновременный 2-х шажный ход. Спуски с горы.	1			Educont. tu
43.	Бег по дистанции до 3 км.	1			Educont. tu

				предлагают способы их устранения (работа в парах)	
<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол, Волейбол».12 часов.</i>					
44.	Техника безопасности на уроках по баскетболу. Ведение мяча. Броски.	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение; реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов, привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приёмов побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися)	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения; описывают технику выполнения броска, сравнивают её с имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы; разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют	Educont. tu
45.	Штрафные броски. Учебная игра.	1			Educont. tu
46.	Передача и ловля мяча. Эстафеты.	1			Educont. tu
47.	Ведение мяча. Броски с различных дистанций. Эстафеты.	1			Educont. tu
48.	Два шага бросок после ведения. Эстафеты. Учебная игра.	1			Educont. tu
49.	Передача и ловля мяча. 2 шага бросок после ведения.	1			Educont. tu
50.	Штрафные броски. Эстафеты с элементами баскетбола.	1			Educont. tu
51.	Ведение мяча в различной стойке.	1			Educont. tu
52.	Штрафные броски. Учебная игра.	1			Educont. tu
53.	Стойки и перемещения в волейболе. Техника безопасности.	1			Educont. tu
54.	Ходьба, бег и выполнение заданий в волейболе. Правила игры в волейбол.	1			Educont. tu
55.	Передача мяча сверху двумя руками в волейболе.	1	Educont. tu		

				возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах) закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах)	
Модуль «Спорт». 1 час.					
56.	Выполнение нормативов комплекса ГТО.	1	Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя	демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	Educont. tu
<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». 3 часа.</i>					
57.	Игры и игровые задания в волейболе на укороченной площадке.	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией	закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах)	Educont. tu
58.	Передача мяча сверху двумя руками в волейболе.	1			Educont. tu
59.	Игра по упрощенным правилам в мини – волейбол.	1			Educont. tu
<i>Модуль «Лёгкая атлетика». 9 часов.</i>					

60.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 30 м. Развитие быстроты.	1	По поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение; реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов, привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приёмов побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися)	повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы; закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)	Educont. tu
61.	Прыжки в длину с разбега. Эстафеты	1			Educont. tu
62.	Развитие выносливости. Развитие скоростных качеств. Бег 60 м.	1			Educont. tu
63.	Прыжки в длину с разбега. Эстафеты	1			Educont. tu
64.	Развитие выносливости. Развитие скоростных качеств.	1			Educont. tu
65.	Прыжки в длину с разбега. Эстафеты	1			Educont. tu
66.	Развитие выносливости. Развитие скоростных качеств.	1			Educont. tu
67.	Прыжки в длину с разбега. Эстафеты	1			Educont. tu
68.	Развитие выносливости.	1			Educont. tu
Итого за год		68 часов			

**Тематическое планирование
Предмет «Физическая культура» 7 класс
(2 часа x 34 недели = 68 часов)**

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания	Характеристика деятельности обучающихся	ЭОР/ЦОР
-------	------	--------------	--	---	---------

Раздел. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ. 1 час.

1.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Развитие выносливости. Зарождение Олимпийского движения	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение	анализируют требования безопасности и гигиены к пришкольной спортивной площадке, местам активного отдыха, приводят примеры и делают выводы о целесообразности выполнения там физических упражнений; анализируют требования безопасности и гигиены к спортивному оборудованию и тренажерным устройствам, располагающимся в местах занятий; приводят примеры и делают выводы о целесообразности выполнения там физических упражнений; изучают гигиенические правила к планированию содержания занятий	
----	---	---	--	---	--

				<p>физическими упражнениями на открытом воздухе в зависимости от погодных и климатических условий, осознают целесообразность и необходимость их выполнения, приводят примеры и делают выводы о целесообразности их выполнения узнают о положительном влиянии занятий физической культурой и спортом на волевые, моральные и нравственные качества человека; обсуждают условия и ситуации, в которых проявляются качества личности на занятиях физической культурой и спортом; узнают примеры проявления личностных качеств великими спортсменами, приводят примеры из своего жизненного опыта: обсуждают</p>	
--	--	--	--	--	--

				<p>биографии многократных чемпионов зимних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения; обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии зимних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении; обсуждают биографии многократных чемпионов летних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения.</p>	
<i>Модуль «Лёгкая атлетика». 4 часа.</i>					
2.	Эстафеты. Бег 30м.	1	<p>реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов, привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приёмов побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися)</p>	<p>наблюдают и анализируют образец бега с преодолением гимнастической скамейки (препятствия) способом «наступление», определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности,</p>	
3.	Бег с низкого старта. Бег с ускорением 30 м.	1			
4.	Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с разбега.	1			
5.	Прыжки в длину с разбега. Эстафеты.	1			

				<p>делают выводы по задачам самостоятельного обучения;</p> <p>б описывают технику выполнения бега с наступанием на гимнастическую скамейку, разучивают выполнение упражнения по фазам и в полной координации;</p> <p>наблюдают и анализируют образец преодоления гимнастической скамейки (препятствия) прыжковым бегом, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения</p>	
Раздел. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ. 1 час					
6.	Мониторинг физической подготовленности	1	Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя	<p>проводят исходное тестирование и определяют различия между индивидуальными показателями и</p>	

				требованиями комплекса ГТО, устанавливаются «ранги отставания» в результатах.	
<i>Модуль «Лёгкая атлетика». 6 часов</i>					
7.	Бег с низкого старта. Развитие быстроты.	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение; реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов, привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приёмов побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися)	знакомятся с кроссовым бегом как видом лёгкой атлетики, анализируют его общность и отличие от бега на длинные дистанции; определяют технические сложности в технике выполнения; знакомятся с образцом техники бега по изменяющемуся грунту, по наклонному склону (вверх и вниз); сравнивают его технику с техникой гладкого бега, выделяют специфические особенности в выполнении; разучивают подводящие упражнения к освоению техники	
8.	Бег с ускорением 60 м. Развитие быстроты.	1			
9.	Развитие выносливости. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1			
10.	Прыжки в длину с разбега.	1			
11.	Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с разбега.	1			
12.	Эстафеты. Бег с ускорением 60 м.	1			

				бега по изменяющемуся грунту, выполняют его в полной координации; разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по наклонному склону, выполняют его в полной координации	
<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». 4 часа.</i>					
13.	Техника безопасности на уроках по баскетболу. Стойка игрока, перемещения.	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение;	совершенствуют технику ведения мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения;	
14.	Ведение мяча в разных стойках. Броски мяча с различных дистанций.	1		наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы и фазы, определяют трудности в их выполнении, делают выводы;	
15.	Ведение мяча. Ловля и передача мяча. Броски мяча с различных дистанций.	1		описывают технику броска и составляют план самостоятельного освоения этой техники	
16.	Техника безопасности на уроках. Броски мяча в 2 шага.	1			

				по фазам и в полной координации	
<i>Модуль «Гимнастика». 16 часов.</i>					
17.	Техника безопасности на уроках по гимнастике. Развитие силовых качеств.	1	реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов, привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приёмов побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися)	закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных висов и упоров, гимнастических упражнений на низкой гимнастической перекладине; знакомятся с образцом гимнастических упражнений комбинации учителя, наблюдают и анализируют их выполнение, описывают фазы движения и определяют их технические трудности; разучивают упражнения комбинации по фазам и в полной координации; составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и	
18.	Лазание по канату. Упражнения на перекладине.	1			
19.	Акробатика. Упражнения на бревне.	1			
20.	Упражнения на перекладине. Развитие силовых качеств	1			
21.	Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.	1			
22.	Развитие силовых качеств.	1			
23.	Акробатика.	1			
24.	Акробатика. Упражнения на перекладине.	1			
25.	Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.	1			
26.	Акробатика. Развитие силовых качеств	1			
27.	ОФП	1			
28.	Техника безопасности на уроках. Упражнения на бревне.	1			
29.	Упражнения на перекладине. ОФП	1			
30.	Акробатика. Развитие силовых качеств	1			
31.	Упражнения на перекладине. ОФП	1			
32.	Акробатика. Развитие силовых качеств	1			

				разучивают её в полной координации; контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы её устранения (обучение в группах)	
<i>Модуль «Зимние виды спорта». 11 часов.</i>					
33.	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Повороты на месте и в движении.	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение	знакомятся с образцом учителя, анализируют и сравнивают технику передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом с техникой попеременного	
34.	Попеременный 2-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.	1	реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов, привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приёмов побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила	одношажного хода, выделяют фазы	
35.	Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.	1		движения и оценивают	
36.	Попеременный 2-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.	1		технические трудности их	
37.	Подъем в гору различным способом. Спуски с горы.	1		выполнения;	
38.	Бег по дистанции до 3 км.	1		описывают технику выполнения	
39.	Спуски с горы.	1		одновременного	

40.	Подъем в гору различным способом. Бег по дистанции до 3 км.	1	общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися)	бесшажного хода, формулируют задачи его последовательного изучения по фазам движения и в полной координации; разучивают подводящие упражнения, фазы движения одновременного бесшажного хода и передвижение в полной координации; контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах)	
41.	Попеременный 2-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.	1			
42.	Повороты на месте и в движении.	1			
43.	Попеременный 2-х шажный ход.	1			
<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». 15 часов.</i>					
44.	Техника безопасности на уроках по баскетболу. Ведение мяча в различной стойке.	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение	закрепляют и совершенствуют технические передачи мяча двумя руками от груди и снизу; знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой	
45.	Штрафные броски. Эстафеты с элементами баскетбола.	1	реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на		

46.	Учебная 2-х сторонняя игра.	1	основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов, привлечь внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приёмов побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися)	от плеча, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения; разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу (обучение в парах); знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой снизу, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения; разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу (обучение в парах) знакомятся с образцом техники прямого нападающего удара, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической их сложности, сравнивают с
47.	Стойка, перемещение, остановка, повороты. Ведение мяча в различной стойке.	1		
48.	Передача и ловля мяча. 2 шага бросок после ведения.	1		
49.	Учебная 2-х сторонняя игра.	1		
50.	Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная игра.	1		
51.	Ведение мяча в различной стойке. Учебная игра.	1		
52.	2 шага бросок после ведения.	1		
53.	Инструктаж по технике безопасности на уроках по волейболу. Стойки и перемещения.	1		
54.	Техника безопасности на уроках. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	1		
55.	Нижняя прямая подача, нападающий удар	1		
56.	Развитие физических качеств.	1		
57.	Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Игра	1		
58.	Приём мяча снизу после перемещения вправо, влево, вперёд, назад.	1		

				<p>фазами верхней прямой подачи; описывают технику прямого нападающего удара, формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения; разучивают подводящие и имитационные упражнения для освоения прямого нападающего удара, обучаются отдельным фазам и выполнению техники в полной координации; контролируют технику выполнения прямого нападающего удара другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах)</p>	
Модуль «Спорт». 1 час.					
59.	Мониторинг физической подготовленности.	1	Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих	демонстрируют прироста в показателях	

			позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя	физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	
<i>Модуль «Лёгкая атлетика». 9 часов.</i>					
60.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Бег с низкого старта.	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение; реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов, привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приёмов побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися)	закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину способом «согнув ноги»; контролируют технику выполнения прыжка другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); знакомятся с образцом прыжка в длину с разбега, сравнивают с техникой прыжка способом	
61.	Метание мяча. Развитие выносливости	1			
62.	Бег с ускорением 30 м. Метание мяча.	1			
63.	Метание мяча. Развитие выносливости.	1			
64.	Бег с ускорением 60 м. Развитие сил.	1			
65.	Метание мяча. Бег с ускорением 60 м.	1			
66.	Прыжки в длину с разбега. Развитие сил.	1			
67.	Развитие выносливости. Подвижные игры	1			
68.	Прыжки в длину с разбега. Эстафеты	1			
Итого за год			68 часов		

**Тематическое планирование
Предмет «Физическая культура» 8 класс
(2 часа x 34 недели 68 часов)**

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания	Характеристика деятельности обучающихся	ЭОР/ЦОР
<i>Модуль «Лёгкая атлетика». 6 часов.</i>					
1.	Техника безопасности на уроках физической культуры. Развитие физических качеств.	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение	анализируют требования безопасности и гигиены к пришкольной спортивной площадке, местам активного отдыха, приводят примеры и делают выводы о целесообразности выполнения там физических упражнений; анализируют требования безопасности и гигиены к спортивному оборудованию и тренажерным устройствам, располагающимся в местах занятий; приводят примеры и делают выводы о целесообразности выполнения там физических упражнений; изучают гигиенические правила к планированию	

				<p>содержания занятий физическими упражнениями на открытом воздухе в зависимости от погодных и климатических условий, осознают целесообразность и необходимость их выполнения, приводят примеры и делают выводы о целесообразности их выполнения узнают о положительном влиянии занятий физической культурой и спортом на волевые, моральные и нравственные качества человека;</p> <p>обсуждают условия и ситуации, в которых проявляются качества личности на занятиях физической культурой и спортом; узнают примеры проявления личностных качеств великими спортсменами, приводят примеры из своего жизненного</p>	
--	--	--	--	---	--

				<p>опыта: обсуждают биографии многократных чемпионов зимних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения;</p> <p>обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии зимних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении;</p> <p>обсуждают биографии многократных чемпионов летних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения.</p>	
2.	Низкий старт. Бег на 30 м.	1	<p>реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов, привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приёмов побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися)</p>	<p>наблюдают и анализируют образец бега с преодолением гимнастической скамейки (препятствия) способом «наступление», определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам</p>	
3.	Челночный бег 3 x 10м. Разучивание прыжков в длину с разбега.	1			
4.	Бег на 60 м с высокого старта	1			
5.	Прыжки в длину с разбега	1			
6.	Бег до 7мин с 2-3 ускорениями по 50-60м.	1			

				<p>самостоятельного обучения;</p> <p>б описывают технику выполнения бега с наступанием на гимнастическую скамейку, разучивают выполнение упражнения по фазам и в полной координации;</p> <p>наблюдают и анализируют образец преодоления гимнастической скамейки (препятствия)</p> <p>прыжковым бегом, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения</p>	
Раздел. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ. 1 час					
7.	Мониторинг физической подготовленности.	1	Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя	<p>демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</p>	

<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». 11 часов</i>					
8.	Преодоление полосы препятствий. Спортивная игра «Футбол»	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение; реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов, привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приёмов побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками	совершенствуют технику ведения мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения; наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы и фазы, определяют трудности в их выполнении, делают выводы; описывают технику броска и составляют план самостоятельного освоения этой техники по фазам и в полной координации	
9.	Повторение техники ловли и передач мяча в баскетболе	1			
10.	Проведение игры «Линейный баскетбол» с элементом ведения и передачи мяча.	1			
11.	Бросок одной рукой от плеча и ловля мяча	1			
12.	Ведение мяча. Эстафеты с мячами.	1			
13.	Бросок в кольцо после ловли. Учебная игра.	1			
14.	Совершенствование двухсторонней игры.	1			
15.	Подтягивания. Игра в баскетбол.	1			
16.	Тактические действия 2-х нападающих против одного защитника	1			
17.	Техника безопасности на уроках физической культуры. Игра «Линейный баскетбол»	1			
18.	Двусторонняя игра в Баскетбол.	1			
<i>Модуль «Гимнастика». 13 часов</i>					
19.	Акробатическое соединение. Лазание по канату в два приёма.	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с	закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных висов и упоров, гимнастических	
20.	Два кувырка вперёд слитно. Мост из положения стоя с помощью.	1			

21.	Мальчики стойка на голове согнувшись, девочки – кувырок назад в полушпагат.	1	социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение; реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов, привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приёмов побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися)	упражнений на низкой гимнастической перекладине; знакомятся с образцом гимнастических упражнений комбинации учителя, наблюдают и анализируют их выполнение, описывают фазы движения и определяют их технические трудности; разучивают упражнения комбинации по фазам и в полной координации; составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её в полной координации; контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с иллюстративным образцом и выявляют	
22.	Акробатическое соединение. Эстафеты с гимнастической скакалкой.	1			
23.	Обучение опорному прыжку: мальчики – согнув ноги через козла в длину; девочки – ноги врозь через козла в ширину.	1			
24.	Круговая тренировка	1			
25.	Опорный прыжок через козла. Эстафеты с обручами и набивным мячом.	1			
26.	Опорный прыжок через козла.	1			
27.	Развитие гибкости.	1			
28.	Опорный прыжок через козла. Эстафеты с обручами и набивным мячом.	1			
29.	Тренировка в подтягивании. Круговая тренировка (работа по станциям)	1			
30.	Подтягивания и висы	1			
31.	Развитие силовых качеств	1			

				возможные ошибки, предлагают способы её устранения (обучение в группах)	
<i>Модуль «Зимние виды спорта». 19 часов</i>					
32.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Отработка техники попеременных ходов.	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение	знакомятся с образцом учителя, анализируют и сравнивают технику передвижения на лыжах	
33.	Одновременный бесшажный ход. Подъемы и спуски на склонах.	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;	одновременным бесшажным ходом с техникой попеременного одношажного хода, выделяют фазы движения и оценивают технические трудности их выполнения;	
34.	Попеременный двухшажный ход. Прохождение 1км со средней скоростью.	1	организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение	описывают технику выполнения одновременного бесшажного хода, формулируют задачи его последовательного изучения по фазам движения и в полной координации; разучивают подводящие	
35.	Сочетание лыжных ходов.	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;		
36.	Подъем в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции до 2км.	1	организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение		
37.	Прохождение 2км с 2-3 ускорениями по 80м.	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;		
38.	Техника торможения плугом и упором. Прохождение 2км с переменной скоростью.	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;		
39.	Пройти 2км со средней скоростью. Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;		
40.	Дистанция 2км.	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;		

41.	Встречные эстафеты с использованием склона до 150м.	1		упражнения, фазы движения одновременного бесшажного хода и передвижение в полной координации; контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах)	
42.	Подвижные игры на спуске «Подними предмет», «Не задень ворота»	1			
43.	Прохождение дистанции 3 км на лыжах	1			
44.	Катание с гор. Прохождение 3км со средней скоростью.	1			
45.	Игра «Гонка с выбыванием» по кругу 200 м.	1			
46.	Техника безопасности на уроках физической культуры. Прохождение дистанции 3 км на лыжах	1			
47.	Развитие выносливости.	1			
48.	Скоростно- силовая выносливость. Прохождение дистанции 3,5 км на лыжах	1			
49.	Прохождение 3км со средней скоростью.	1			
50.	Развитие выносливости.	1			
<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». 11 часов.</i>					
51.	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Разучивание стойки волейболиста.	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение	знакомятся с образцом техники прямого нападающего удара, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической их слож-	

52.	Волейбольные упражнения. Поддача мяча сверху.	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение; реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов, привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приёмов побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися)	ности, сравнивают с фазами верхней прямой поддачи; описывают технику прямого нападающего удара, формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения; разучивают подводящие и имитационные упражнения для освоения прямого нападающего удара, обучаются отдельным фазам и выполнению техники в полной координации; контролируют технику выполнения прямого нападающего удара другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах)	
53.	Закрепление подачи мяча сверху. Обучение приёму мяча снизу.	1			
54.	Совершенствовать подачу мяча сверху. Закрепление приёму мяча снизу.	1			
55.	Техника безопасности на уроках физической культуры. Прыжок в высоту с прямого разбега.	1			
56.	Техника безопасности на уроках физической культуры. Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1			
57.	Прыжок в высоту способом «перешагивание», полет.	1			
58.	Прыжок в высоту способом «перешагивание», приземление.	1			
59.	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Стойка волейболиста.	1			
60.	Закрепление приёма и передачи мяча сверху через сетку.	1			
61.	Закрепление подачи мяча сверху. Обучение приёму мяча снизу. Игра у сетки.	1			
Модуль «Спорт».1 час.					
62.	Выполнение нормативов комплекса ГТО.	1	Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися,	демонстрируют приросты в показателях	

			способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя	физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	
<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол 4 часа</i>					
63.	Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол.	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение;	знакомятся с тактической схемой игры «4-4-2» в классическом футболе, разучивают стандартные игровые комбинации «смена мест» и «стенка» в условиях игровой деятельности (обучение в группах); возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности; разучивают возможные варианты игровой комбинации «от своих ворот» в условиях игровой деятельности (обучение в командах); играют по правилам классического	
64.	Учебная игра в футбол.	1			
65.	Техника паса в футболе.	1			

				футбола и мини-футбола с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)	
66.	Спортивная игра «Футбол»	1		возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности; знакомятся с тактической схемой игры «3-1» в мини-футболе.	
<i>Модуль «Лёгкая атлетика». 2 часа.</i>					
67.	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Метание малого мяча на точность	1	Реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов, привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приёмов побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися)	описывают технику выполнения прыжка в длину с разбега способом, определяют задачи последовательного её освоения; разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения прыжка другими учащимися, сравнивают с	
68.	Прыжок в длину с места.	1			

				образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах)	
Итого за год		68 часов			

**Тематическое планирование
Предмет «Физическая культура» 9 класс
(2 часа x 34 недели = 68 часов)**

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания	Характеристика деятельности обучающихся	ЭОР/ЦОР
<i>Модуль «Лёгкая атлетика». 6 часов.</i>					
1.	Техника безопасности. Спринтерский бег, эстафетный бег.	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение	рассматривают и уточняют образцы техники беговых и прыжковых упражнений; контролируют технику выполнения	
2.	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	1	реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности:	легкоатлетических упражнений другими	
3.	Высокий старт	1	наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов, привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приёмов	сравнивают их технику с образцами и выявляют возможные ошибки,	
4.	Финальное усилие. Эстафеты.	1	побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися)	предлагают способы их устранения	
5.	Метание малого мяча в горизонтальную цель.	1			
6.	Развитие скоростной выносливости	1			

				(обучение в группах)	
Раздел. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ. 1 час.					
7.	Мониторинг физической подготовленности	1	Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя	демонстрируют приросты показателей физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	
<i>Модуль «Лёгкая атлетика». 9 часов.</i>					
8.	Метание мяча на дальность.	1	Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов, привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приёмов побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися)	контролируют технику выполнения метания спортивного снаряда другими учащимися, сравнивают их технику с эталонным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)	
9.	Метание мяча с разбега.	1			
10.	Развитие силовых способностей и прыгучести.	1			
11.	Прыжок в длину с разбега.	1			
12.	Прыжок в длину с разбега.	1			
13.	Бег на средние дистанции.	1			
14.	Бег на 1000 метров.	1			
15.	Преодоление препятствий.	1			
16.	Бег на 2 км.	1			
<i>Модуль «Гимнастика». 14 часов.</i>					
17.	Техника безопасности на уроках. История гимнастики. Организующие команды и приемы.	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;	закрепляют и совершенствуют технику упражнений ранее	

			организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение	освоенной гимнастической комбинации; наблюдают и анализируют технику последовательного выполнения двух кувырков, выясняют технические трудности; составляют гимнастическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и разучивают её в полной координации; ведут наблюдения за техникой выполнения комбинации другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах)	
18.	Висы и упоры. Развитие гибкости и силы.	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение; реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов, привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приёмов побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися)		
19.	Упражнения в упоре. Равновесия.	1			
20.	Развитие гибкости.	1			
21.	Акробатика. Кувырок назад в полушпагат. Стойка на руках и голове из упора присев.	1			
22.	Стойка на руках и голове из упора присев.	1			
23.	Длинный кувырок с трёх шагов разбега.	1			
24.	Равновесие на одной ноге, выпад вперёд, кувырок вперёд.	1			
25.	Комбинация из освоенных акробатических элементов.	1			
26.	Акробатическая комбинация.	1			
27.	Опорный прыжок через козла.	1			
28.	Опорный прыжок. Развитие гибкости, скоростно-силовых способностей.	1			
29.	Прыжки через козла согнув ноги, ноги врозь.	1			
30.	Танцевальные шаги.	1			
<i>Модуль «Зимние виды спорта». 12 часов.</i>					
31.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни;	рассматривают и уточняют образцы	

	Попеременный двухшажный ход.		побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение	техники передвижения лыжными ходами, способы перехода с одного хода на другой;	
32.	Повторение техники попеременного и одновременного лыжных ходов.	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение; реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов, привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приёмов побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися)	контролируют технику выполнения передвижений на лыжах другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)	
33.	Коньковый ход.	1			
34.	Техника безопасности на уроках. Координация работы рук при переходе с одного хода на другой	1			
35.	Попеременный четырехшажный ход.	1			
36.	Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью.	1			
37.	Дистанция 3 км со средней скоростью со сменой ходов.	1			
38.	Коньковый ход.	1			
39.	Развитие выносливости.	1			
40.	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1			
41.	Коньковый ход.	1			
42.	Совершенствование техники лыжных ходов.	1			
<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Волейбол». 20 часов.</i>					
43.	Техника безопасности при баскетболе. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально	рассматривают и уточняют образцы техники в подаче мяча в разные зоны площадки	

			значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение	соперника, приёмах и передачах на месте и в движении, ударе и блокировке; контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности); играют по правилам с использованием разученных технических и
44.	Ловля и передача мяча, ведение мяча.	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение; реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов, привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приёмов побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися)	
45.	Индивидуальная техника защиты	1		
46.	Бросок мяча на месте и в движении.	1		
47.	Штрафной бросок.	1		
48.	Развитие координационных способностей.	1		
49.	Бросок мяча одной рукой от плеча.	1		
50.	Вырывание и выбивание мяча.	1		
51.	Позиционное нападение без изменения позиции игроков.	1		
52.	Позиционное нападение через скрестный выход.	1		
53.	Учебная игра «Баскетбол.» Командные соревнования	1		
54.	Инструктаж по технике безопасности при занятиях волейболом. Стойки и передвижения.	1		
55.	Правила игры в волейбол.	1		
56.	Передвижение игроков стойках.	1		
57.	Техника безопасности на уроках. Нижняя подача мяча.	1		
58.	Верхняя подача.	1		
59.	Нападающий удар. Приём мяча после подачи.	1		

				тактических действий (обучение в командах)	
60.	Прием мяча снизу двумя руками.	1			
61.	Блокирование.	1			
62.	Учебная игра «Волейбол» Командные соревнования.	1			
Модуль «Спорт». 1 час.					
63.	Выполнение нормативов комплекса ГТО	1	Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя	осваивают содержание Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют прироста в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	
<i>Модуль «Лёгкая атлетика». 5 часов.</i>					
64.	Развитие физических качеств.	1	Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьбы учителя	контролируют технику выполнения метания	
65.	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни;	спортивного снаряда другими	

	Спринтерский , эстафетный бег.		побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение	учащимися, сравнивают их технику с эталонным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)
66.	Бег на 60 метров.	1	реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности:	
67.	Техника метания мяча.	1	наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов, привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приёмов побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися)	
68.	Метание мяча на дальность.	1		
Итого за год			68 часов	

Критерии и нормы оценки знаний и умений учащихся практических работ

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками) (практические работы):

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

