



## 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 МБОУ СОШ №2, 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 физкультминуток, 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);
- тренироваться в упражнениях общеподготовительной 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 сложнокоординированных 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);

- 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);

- 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);
  - 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, 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 спортивнооздоровительной 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 сложнокоординированных 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 сложнокоординированных 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.

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. 15ч. 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.

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. Профессиональноприкладная 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 полушпагата, 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.

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
<b>Раздел. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ. 1 час</b>					
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: знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники; описывают технику спринтерского бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем);	Educont.tu
4.	Бег на 60 м. с высокого старта	1			Educont.tu
5.	Прыжок в длину с разбега.	1			Educont.tu
<b>Раздел. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ. 1 час</b>					



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);	
--	--	--	--	---	--

*Модуль «Лёгкая атлетика». 4 часа*

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;	повторяют ранее разученные способы метания малого мяча (теннисного) стоя на месте и с разбега, в	Educont.tu
8.	Техника метания мяча на дальность с 4 — 5 бросковых шагов	1			Educont.tu

9.	Кросс по пересеченной местности	1	организовывать работу обучающихся	с неподвижную мишень	Educont.tu
10.	Бег в равномерном темпе до 12 минут.	1	социально значимой информацией	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

				малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах)	
--	--	--	--	--	--

*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». 8 часов*

11.	<b>Техника безопасности на уроках по баскетболу. Стойка баскетболиста, передвижение</b>	1	По поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение; реализовывать	рассматривают, обсуждают и анализируют	Educont.tu
-----	---	---	--	--	------------

12.	<b>Передача и ловля мяча на месте в парах</b>	1	воспитательные возможности в различных образцах техники	Educont.tu
13.	<b>Передача и ловля мяча в движении.</b>	1	видах деятельности обучающихся на основе учителя в передаче восприятия элементов действительности: мяча двумя руками от наблюдения за демонстрациями учителя, груди, стоя на месте, просмотр учебных фильмов, привлекать анализируют фазы и внимание обучающихся к ценностным элементам техники; аспекту изучаемых на уроке явлений, закрепляют и понятия, приёмов побуждать обучающихся совершенствуют	Educont.tu
14.	Передачи мяча в тройках на месте и в движении.	1	соблюдать на уроке общепринятые нормы техники передачи поведения, правила общения со старшими мяча двумя руками от (учителями) и сверстниками (обучающимися)	Educont.tu
15.	Ведение мяча в движении. Ведение мяча на месте.	1	грудью 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	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;	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке; описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего	Educont.tu
20.	Висы.Строевые упражнения.	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		Educont.tu
21.	Висы согнувшись, прогнувшись.	1			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	обучающихся соблюдать на уроке опыта; общепринятые нормы поведения, правила	Educont.tu
27.	Опорный прыжок, приземление.	1	общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися)	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,

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

32.	Лазание по канату любым способом.	1	способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя	<p>упражнения другими учащимися с помощью сравнения её с образцом образец техники выполнения опорного прыжка;</p> <p>уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя; описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений; повторяют подводящие упражнения и оценивают технику их выполнения;</p> <p>определяют задачи и последовательность</p>	Educont.tu
-----	-----------------------------------	---	---	---	------------

				<p>самостоятельного обучения технике опорного прыжка; разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими</p>	
--	--	--	--	---	--

Модуль «Зимние виды спорта». 14 часов					
33.	Техника безопасности на уроках. Строевые упражнения с лыжами в руках	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; совершенствуют и закрепляют		Educont.tu
34.	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.	1	принципы учебной дисциплины и самоорганизации;	передвижения на лыжах	Educont.tu
35.	Попеременный двухшажный ход.	1	организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение;	попеременным двухшажным ходом; рассматривают, обсуждают и анализируют	Educont.tu
36.	Развитие выносливости.	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)	иллюстративный образец техники передвижения на лыжах	Educont.tu
37.	Одновременный бесшажный ход.	1		попеременным двухшажным ходом, выделяют основные фазы движения, определяют возможные ошибки в технике передвижения;	Educont.tu
38.	Развитие выносливости.	1		определяют последовательность	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	Educont.tu

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

				(обучение в парах	
<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, привлечь внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений,	закрепляют и совершенствуют технику	Educont.tu

58.	Бег с преодолением препятствий	1	<p>понятий, приёмов побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися)</p>	<p>высокого старта:  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</p>	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; совершенствуют	закрепляют и	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	анализируют и	Educont.tu
64.	Прыжок в высоту.	1	информации - обсуждать, высказывать	уточняют детали и элементы техники;	Educont.tu

65.	Прыжок в высоту, метание малого мяча.	1	мнение; реализовывать воспитательные возможности	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания,	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 явлений, понятий, приёмов	выделяют фазы движения и анализируют их технику;	Educont.tu
67.	Прыжки в длину с места. Прыжок в длину с разбега.	1	обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися)	определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники метания малого мяча в неподвижную мишень;	Educont.tu
68.	Прыжок в длину с разбега. Подвижные и спортивные игры	1		разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации	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	Educont. tu
----	---	---	---	---	-------------

				ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ	
<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; реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности	закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта; разучивают стартовое и финишное ускорение;	Educont. tu
3.	Бег с низкого старта. Метание мяча. Подвижные игры.	1			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	
<b>Раздел. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ. 1 час.</b>					
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
<i>Модуль «Лёгкая атлетика». 7 часов.</i>					
6.	Развитие выносливости. Развитие силовых качеств.	1	организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу	закрепляют и совершенствуют	Educont. tu



7.	Метание мяча. Развитие силовых качеств.	1	получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение;	технику высокого и низкого старта:	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			

Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». 4 часа.

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	изуча нормы обучающихся правила общепринятые у аспекту емь и общения со ий, понятий, при обучающ сверстниками на уроке поведени аршими (обучающимися) учителями)	руками от груди, стоя на месте,	Educont. tu
15.	Ловля и передача мяча различным способом. Штрафные броски.	1		анализируют фазы и элементы техники; закрепляют и	Educont. tu
16.	Бросок мяча в 2 шага после ведения. Ловля и передача мяча.	1		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;	

Модуль «Гимнастика». 16 часов

17.	Техника безопасности на уроках по гимнастике. Развитие силовых качеств.	1	Формировать здорового и	обучающихся зопасного образа обучающ	рассматривают, обсуждают и анализируют	Educont. tu
18.	Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.	1	принципы у самоорганизации;	соблюдать уроке культуру дисциплины жизни; и	иллюстративный образец техники	Educont. tu
19.	Лазание по канату. Развитие силовых качеств.	1	организовывать учебной	работу обучающихся	выполнения кувырка назад в группировке;	Educont. tu
20.	Акробатика. Упражнения на перекладине.	1	информации -	бучающихся знач	описывают технику выполнения кувырка	Educont. tu
21.	Висы. Упражнения на перекладине.	1	бсужда	й по по на уроке социа лсказывать мнени вать воспитатели зможности в	назад в группировке с выделением фаз	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, 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)	движения, характеризуют возможные ошиб- ки 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	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		<p>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</p>	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	Educont. tu
34.	Подъемы в гору.	1	Формировать у обучающихся культуру здорового		Educont. tu
35.	Повороты на месте. Бег по дистанции до 3 км.	1	и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;		Educont. tu
36.	Бег по дистанции до 3 км.	1			Educont. tu

37.	Повороты на месте. Подъемы в гору	1	организовывать работу обучающихся	с лыжах 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	двухшажным ходом, выделяют основные фазы движения, определяют возможные ошибки в технике передвижения; определяют последовательность задач для	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	побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися)	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
-----	---------------------------	---	--	---	-------------

				предлагают способы их устранения (работа в парах)	
--	--	--	--	---	--

*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол, Волейбол». 12 часов.*

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	рассматривают, обсуждают и анализируют образец	Educont. tu
-----	--	---	--	--	-------------

45.	Штрафные броски. Учебная игра.	1	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)	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
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)	
<b>Модуль «Спорт». 1 час.</b>					
56.	Выполнение нормативов комплекса ГТО.	1	Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя	демонстрируют прироста 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;	закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча	Educont. tu
58.	Передача мяча сверху двумя руками в волейболе.	1		Educont. tu	

59.	Игра по упрощенным правилам в мини – волейбол.	1	организовывать работу обучающихся социально значимой информацией	с	двумя руками снизу в движении пристав-ным шагом правым и левым боком (обучение в парах)	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)**

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

**Раздел. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ. 1 час.**

1.	<p>Техника безопасности на уроках легкой атлетики.          Развитие выносливости.          Зарождение Олимпийского движения</p>	1	<p>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</p>	<p>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</p>	
----	--	---	--	--	--

				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</p>	
--	--	--	--	---	--

				опыта: обсуждают	
--	--	--	--	------------------	--

				<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	реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов, привлекать	наблюдают и анализируют образец бега с преодолением гимнастической скамейки (препятствия)	
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	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)	способом «наступление», определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности,	
----	--	---	--	--	--

				<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>	
<b>Раздел. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ. 1 час</b>					
б.	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</p>	

				показателями и	
--	--	--	--	----------------	--

				требованиями комплекса ГТО, устанавливаются «ранги отставания» в результатах.	
--	--	--	--	---	--

*Модуль «Лёгкая атлетика». 6 часов*

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	знакомятся с кроссовым бегом как видом лёгкой атлетики, анализируют его общность и отличие от бега на длинные дистанции; определяют технические сложности в технике выполнения;	
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	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 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	
--------------------------------------	--	---	---	--	--

				бега по изменяющемуся грунту, выполняют его в полной координации; разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по наклонному склону, выполняют его в полной координации	
--	--	--	--	---	--

Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». 4 часа.

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; 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	
14.	Ведение мяча в разных стойках. Броски мяча с различных дистанций.	1			
15.	Ведение мяча. Ловля и передача мяча. Броски мяча с различных дистанций.	1			
16.	Техника безопасности на уроках. Броски мяча в 2 шага.	1			

				по фазам и в полной координации	
--	--	--	--	---------------------------------	--

*Модуль «Гимнастика». 16 часов.*

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	закрепляют и совершенствуют технику освоенных ранее висов упорных гимнастических упражнений низкой гимнастической с - перекладине; учителя,	
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	<p>общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися)</p>	<p>знакомятся образцом гимнастических упражнений комбинации уч наблюдают анализируют выполнение, описывают движения определяют технические трудности; разучивают упражнения комбинации по и в координации; составляют комбинацию хорошо освоенных упражнений</p>	<p>и их фазы и их фазам ольной из и</p>	
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 образцом учите. анализируют сравнивают техни передвижения лыжах одновременным бесшажным ходом техникой на	
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	попеременного одношажного хода,	
35.	Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.	1		выделяют движения фазы	
36.	Попеременный 2-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.	1		оценивают технические трудности и	
37.	Подъем в гору различным способом. Спуски с горы.	1		выполнения;	
38.	Бег по дистанции до 3 км.	1		описывают те их	
39.	Спуски с горы.	1		выполнения книку	

				одновременного	
40.	Подъем в гору различным способом. Бег по дистанции до 3 км.	1	общения со старшими сверстниками (учитель и 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			
<p><i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». 15 часов.</i></p>					



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, 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)	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	
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	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	
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>	
<b>Модуль «Спорт». 1 час.</b>					

59.	Мониторинг физической подготовленности.	1	Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя	демонстрируют прироста в показателях 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; 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</p>	
--	--	--	--	--	--



				своего жизненного	
--	--	--	--	-------------------	--

				<p>опыта:  обсуждают 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>	
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</p>	<p>наблюдают и анализируют образец бега с преодолением гимнастической скамейки (препятствия) способом «наступление»,</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	обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися)	определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам	
----	--	---	--	---	--

				<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) 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	демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	
----	---	---	--	---	--

*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». 11 часов*

8.	Преодоление полосы препятствий. Спортивная игра «Футбол»	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; мяча побуждать обучающихся соблюдать на	совершенствуют технику ведения уроке в разных направлениях и с передвижения; наблюдают и анализируют техники учителя, элементы и фазы, в трудности в их выполнении, делают выводы; фильмов, описывают технику броска и составляют обучающимся общепринятые	
9.	Повторение техники ловли и передач мяча в баскетболе	1	принципы учебной дисциплины и самоорганизации; разной скоростью		
10.	Проведение игры «Линейный баскетбол» с элементом ведения и передачи мяча.	1	организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой		
11.	Бросок одной рукой от плеча и ловля мяча	1	образец информации - обсуждать, высказывать		
12.	Ведение мяча. Эстафеты с мячами.	1	мнение; обсуждают её реализовывать воспитательные возможности		
13.	Бросок в кольцо после ловли. Учебная игра.	1	различных видах деятельности определяют обучающихся на основе восприятия		
14.	Совершенствование двухсторонней игры.	1	элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных		
15.	Подтягивания. Игра в баскетбол.	1	привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке		
16.	Тактические действия 2-х нападающих против одного защитника	1	явлений, понятий, приёмов побуждать план соблюдать на уроке самостоятельного нормы поведения, правила освоения этой		

17.	Техника безопасности на уроках физической культуры. Игра «Линейный баскетбол»	1	общения со старшими (учителями) и техники по фазам и в сверстниками полной координации	
18.	Двусторонняя игра в Баскетбол.	1		

Модуль «Гимнастика». 13 часов

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,	
20.	Два кувырка вперёд слитно. Мост из положения стоя с помощью.	1		гимнастических	

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 и их гимнастических упражнений фазы и их комбинации уч	
22.	Акробатическое соединение. Эстафеты с гимнастической скакалкой.	1		наблюдать и анализируют выполнение, описывают движения определяют технические трудности;	
23.	Обучение опорному прыжку: мальчики – согнув ноги через козла в длину; девочки – ноги врозь через козла в ширину.	1		фаза	
24.	Круговая тренировка	1		фаза	
25.	Опорный прыжок через козла. Эстафеты с обручами и набивным мячом.	1		фаза	
26.	Опорный прыжок через козла.	1		фаза	
27.	Развитие гибкости.	1		фаза	

28.	Опорный прыжок через козла. Эстафеты с обручами и набивным мячом.	1		разучивают упражнения комбинации по и	
29.	Тренировка в подтягивании. Круговая тренировка (работа по станциям)	1		в координации; составляют	с
30.	Подтягивания и висы	1		комбинацию хорошо	
31.	Развитие силовых качеств	1		освоенных упражнен разучивают полн координаци контролиру технику выполнен упражнен другими учащими сравнивают иллюстративни образцом выявля	

				возможные ошибки, предлагают способы её устранения (обучение в группах)	
--	--	--	--	--	--

Модуль «Зимние виды спорта». 19 часов

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 ителя, анализируют технику передвижения а лыжах одновременным ходом с бесшажным ходом, попеременного фазы одношажного и	
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;	выделяют движени их технические трудности «нику выполнения; описывают хода, выполнения одновременного фазам	
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	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни;	
35.	Сочетание лыжных ходов.	1	побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;	последовательного изучения по движения и в координации; разучивают подводящие	
36.	Подъем в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции до 2км.	1	культуру здорового и безопасного образа жизни;	его	
37.	Прохождение 2км с 2-3 ускорениями по 80м.	1			
38.	Техника торможения плугом и упором. Прохождение 2км с переменной скоростью.	1			
39.	Пройти 2км со средней скоростью. Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	1			
40.	Дистанция 2км.	1			



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». 15 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	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	
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	сверстниками (обучающимися)	нападающего удара другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах)	
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 прироста в показателях	
-----	--------------------------------------	---	--	--------------------------------------	--

			способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя	физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	
63.	Закрепление приёма и передачи мяча сверху через сетку.	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;		
64.	Закрепление подачи мяча сверху. Обучение приёму мяча снизу. Игра у сетки.	1			

65.	Закрепление приёма и передачи мяча сверху через сетку	1	организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение;		
-----	---	---	---	--	--

--	--	--	--	--	--

66.	Закрепление подачи мяча сверху. Обучение приёму мяча снизу. Игра у сетки.	1			
<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 легкоатлетических	
2.	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	1	реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности:	упражнений другими учащимися,	
3.	Высокий старт	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)	сравнивают их технику с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения	
4.	Финальное усилие. Эстафеты.	1			
5.	Метание малого мяча в горизонтальную цель.	1			
6.	Развитие скоростной выносливости	1			
				(обучение в группах	

**Раздел. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ. 1час.**

7.	Мониторинг физической подготовленности	1	Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя	демонстрируют прироста в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	
----	--	---	--	---	--

*Модуль «Лёгкая атлетика».9 часов.*

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 другим учащимися, сравнивают технику с эталонным образцом выявляют возможные ошибки, предлагают способы устранения (обучение группам)	
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			ИХ И ИХ В

*Модуль «Гимнастика».14 часов.*

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; и наблюдают	
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;	анализируют технику последовательного выполнения двух кувырков,	
19.	Упражнения в упоре. Равновесия.	1	организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение;	выясняют технические трудности;	
20.	Развитие гибкости.	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)	составляют из гимнастическую комбинацию ранее освоенных упражнений	
21.	Акробатика. Кувырок назад в полушпагат. Стойка на руках и голове из упора присев.	1		разучивают её полной координации;	
22.	Стойка на руках и голове из упора присев.	1		ведут наблюдения за техникой выполнения комбинации другими учащимися,	
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		выявляют возможные ошибки	В -	
29.	Прыжки через козла согнув ноги, ноги врозь.	1		и предлага способы	ЮТ	
30.	Танцевальные шаги.	1		устранения (обучение группам)	ИХ В	

*Модуль «Зимние виды спорта». 12 часов.*

31.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни;	рассматривают и уточняют образцы	И	
-----	---	---	--	----------------------------------	---	--

	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 другой;	на ИХ	
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	контролируют технику выполнения передвижений лыжах друг и учащимися, сравнивают технику эталонными образцами выявляют возможные ошибки,	С И СО- В	
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	уроке явлений, понятий, приёмов побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися)	предлагают способы их устранения (обучение группам)	
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			

*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Волейбол». 20 часов.*

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 на передачах		
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	месте и движении, ударе блокировке;		
45.	Индивидуальная техника защиты	1		и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение;	контролируют их	
46.	Бросок мяча на месте и в движении.	1		и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение;	выполнения их	
47.	Штрафной бросок.	1		и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение;	игровых действий	
48.	Развитие координационных способностей.	1		и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение;	другими и	
49.	Бросок мяча одной рукой от плеча.	1		и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение;	сравнивают технику эталонными	
				и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение;	ия	

50.	Вырывание и выбивание мяча.	1	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)	образцами выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение группам); совершенствуют технические действия тактических схем нападения защиты (условиях учебно-игровой деятельности); играют правилам использованием разученных технических	В В И по с И	
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 приросты 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 спортивного снаряда другими	
65.	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни;		
	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, их сравнивают и технику с эталонным образцом; выявляют их возможные	В

66.	Бег на 60 метров.	1	реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности:	ошибки, предлагают способы устранения (обучение группам)	
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.