

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа с.Лазарево
Уржумского района Кировской области

«Рассмотрено»
руководитель ШМО
Ветюш /Ветошкина Н.С.
Протокол № 1
от «27» августа 2021г.

«Согласовано»
Зам. директора по УВР
Каф /Калинина Н.В.
«30» августа 2021г.

«Утверждаю»
Директор ОО
Арутюнян Е.Р.
Приказ № 33
от «30» августа 2021г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета предмету
«Физическая культура»
5 – 9 класс

Составитель:
Ветошкина Н.С.
учитель физической культуры
Категория-первая

с.Лазарево, 2021

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура», предметная область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» составлена в соответствии с :

- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования от 17 декабря 2010 года (с изменениями на 31 декабря 2015 года)

- ООП ООО МКОУ СОШ с.Лазарево

Реализуется с помощью УМК учителя: авторской программы В.И. Ляха «Физическая культура» к предметной линии учебников «Физическая культура» М.Я. Виленского, В.И. Ляха для 5-9 классов (М.: Просвещение, 2011).

УМК обучающегося: «Физическая культура» 5-7 классы: учебник для образоват. организаций– М.Я.Виленской, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова и др. М.: Просвещение, 2018; Лях В.И. «Физическая культура.8-9 классы: учеб. для образоват. организаций– М.: Просвещение, 2014.

Согласно учебному плану МКОУ СОШ с.Лазарево на изучение предмета «Физическая культура» в 5,6,7,8 классах отводится по 2 часа в неделю 68 часов в год в каждом. В тематическом планировании занятия по плаванию предусматривают проведение как теоретических, так и практических занятий в сухом бассейне.

Основная цель изучения учебного предмета «Физическая культура» –

развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

Основные задачи:

- сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма; оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков

здорового и безопасного образа жизни, умений саморегуляции средствами физической культуры;

- формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений, культуры движений; приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре;

- содействие развитию психомоторных функций; формирование морально – волевых качеств, духовно-нравственной культуры на основе национальных ценностей, а также на диалоге культур;

- обеспечение интеллектуального, морального, социокультурного, эстетического и физического развития личности обучающегося;

- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура».

Рабочая программа составлена на 5 лет обучения.

Базовый уровень.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» / 5-9 класс/

Личностными результатами освоения основной образовательной программы основного общего образования МКОУ СОШ с.Лазарево являются:

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизм, уважение к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера

Метапредметные результаты освоения ООП ООО

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе; находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационнокоммуникационных технологий (далее - ИКТ компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами; (Подпункт в редакции, введенной в действие с 21 февраля 2015 года приказом Минобрнауки России от 29 декабря 2014 года N 1644.

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

Регулятивные УУД

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования); – определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения; – описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Обучающийся сможет:

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;

– устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;

– сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

– определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;

– анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;

– свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;

– оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;

– обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;

– фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет:

– наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;

– соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;

– принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;

– самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;

– ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;

– демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

Познавательные УУД

6. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- выделять явление из общего ряда других явлений;
- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;

– объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);

– выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;

– делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

7. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.

Обучающийся сможет:

– обозначать символом и знаком предмет и/или явление;

– определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;

– создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;

– строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;

– создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;

– преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;

– переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;

– строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;

– строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;

– анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.

8. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

– находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности); – ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;

– устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;

– резюмировать главную идею текста;

– преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction);

– критически оценивать содержание и форму текста.

9.Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Обучающийся сможет:

– определять свое отношение к природной среде;

– анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;

– проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;

– прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;

– распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;

– выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.

10.Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Обучающийся сможет:

– определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;

– осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;

– формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;

– соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

Коммуникативные УУД

11. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

12. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. Обучающийся сможет:

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;

- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником; – создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;
- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;
- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

13. Формирование и развитие компетентности в области использования информационнокоммуникационных технологий (далее – ИКТ). Обучающийся сможет:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;
- выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;
- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
- создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

Предметные результаты изучения предметной области "Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности" должны отражать:

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) (Подпункт в редакции, введенной в действие с 21 февраля 2015 года приказом Минобрнауки России от 29 декабря 2014 года N 1644)

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принеших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*

- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
- *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*
- *проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*

2. Содержание учебного предмета физическая культура (ПООП ООО)

№	Наименование раздела	Основное содержание				
		5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
1	История и современное развитие физической культуры	Олимпийские игры древности. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Здоровье и здоровый образ жизни. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью) - Коррекция осанки и телосложения – Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом Организация досуга средствами физической культуры. Физическое развитие человека				
			Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней			

			<p>зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения</p> <p>Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.</p> <p>Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.</p>		
					<p>Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная</p> <p>Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной</p> <p>физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Самонаблюдение и самоконтроль.</p> <p>Оценка эффективности занятий физической культурой, самонаблюдение и самоконтроль, оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).</p> <p>Измерение резервов организма(с помощью простейших функциональных проб)</p>

	Физическое совершенствование				
2	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. <i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости)</i>			
3	Спортивно-оздоровительная деятельность	<p><i>Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы</i></p> <p>Акробатические упражнения и комбинации.</p> <p>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).</p> <p>Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).</p> <p><i>Легкая атлетика:</i> беговые упражнения.</p> <p>Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча</p> <p><i>Спортивные игры:</i> технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.</p> <p><i>Плавание.</i> Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.</p>			

		<i>Лыжные гонки:</i> передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.			
	Спортивно-оздоровительная деятельность				<i>Национальные виды спорта:</i> технико-тактические действия и правила.
4	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	<p><i>Прикладная физическая подготовка</i> Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности, передвижение в висах и упорах.</p> <p>Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения</p> <p><i>Общefизическая подготовка</i></p> <p>Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости)</p> <p><i>Специальная физическая подготовка</i></p> <p>Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры)</p>			

**3.Тематическое планирование
по предмету физическая культура / 5 класс
с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы,
в том числе с учетом рабочей программы воспитания**

№	Изучаемый раздел урока	Изучаемая тема урока	Количество часов	Задачи в соответствии с модулем «Школьный урок» рабочей программы воспитания
1.	Легкая атлетика	Организационно-методические требования на уроках физической культуры.Низкий старт.Бег60м.Развитие скоростных способностей	10 ч	<ul style="list-style-type: none"> ▪ формировать доверительные отношения между учителем и учениками; ▪ побуждать школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения; ▪ привлекать внимание школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений; ▪ использовать воспитательные возможностей содержания учебного предмета; ▪ применять на уроке интерактивные формы работы учащихся; ▪ включать в урок игровые процедуры, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний; ▪ организовать наставничество мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками; ▪ инициировать и поддерживать исследовательскую деятельность

2.		Закрепление техники выполнения беговых упражнений и высокого старта. Контроль уровня физической подготовленности (исходный)		школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов. ■
3.		Спринтерский бег, эстафетный бег. Развитие скоростных способностей. Оценка техники выполнения бега с высоким поднимания бедра и техники высокого старта. Основные физические качества человека: быстрота и координация		
4.		Бег на результат 60м. Контроль за физической подготовленностью, физическим развитием		
5.		Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега. Метание мяча с шага способом «из-за спины через плечо» из положения скрестного шага на дальность		
6.		Закрепление техники метания. Развитие выносливости. Основные правила соревнований по легкой атлетике		
7.		Выполнение техники прыжка в длину с 7-9 шагов разбега на оценку. Метание на дальность		
8.		Бег на средние и длинные дистанции. Бег 300м. Оценка техники и прием контрольных (учебных) нормативов в метании малого мяча. Полоса препятствий		
9.		Равномерный бег до 2км. Развитие выносливости. Основные физические качества человека: выносливость		
10.		Бег 1000м на результат. Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО с учетом группы здоровья		
11.	Спортивные игры	Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. Остановка двумя шагами и прыжком. Развитие координационных способностей	8 ч	
12.		Повороты без мяча и с мячом. Совершенствование техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Развитие координационных способностей		
13.		Ведение мяча. Оценка техники выполнения передачи и ловли мяча двумя от груди. Основные правила и приемы игры. Развитие координационных способностей		
14.		Бросок мяча в баскетбольное кольцо двумя руками и одной рукой от плеча с места и в движении без сопротивления		

		защитника.Психологические особенности возрастного развития		
15.		Обучение перехвату.Комбинации из освоенных элементов баскетбола. Контроль техники ведения.Учебная игра в баскетбол		
16.		Обучение броскам с пассивным противодействием с максимальным расстоянием до корзины 3.80		
17.		Тактика свободного нападения.Выполнение на оценку комбинации их освоенных элементов:ведение мяча правой и левой рукой с обводкой-остановка прыжком-бросок в корзину одной рукой		
18.		Контроль знаний и умений в двусторонней игре баскетбол. Игра по упрощенным правилам		
19.	Гимнастика с основами акробатики	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения:перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.История и виды гимнастики	10ч	
20.		Упражнения ритмической и аэробной гимнастики.Выполнение акробатических упражнений:кувырок вперёд и назад.Здоровье и здоровый образ жизни		
21.		Выполнения строевых упражнений на оценку.Выполнение акробатических упражнений:стойка на лопатках, "мост".Упражнения на гимнастическом бревне-девочки.Упражнения на гимнастической перекладине-мальчики		
22.		Висы и упоры.Упражнения на гимнастических брусьях.Упражнения в равновесии.Основные физические качества человека:сила		
23.		Лазание по канату в два приема.Опорный прыжок.Упражнения для развития гибкости.Упражнения для сохранения правильной осанки с предметом		
24.		Комбинации на гимнастическом гимнастическом бревне.Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой.Выполнение контрольного упражнения-прыжки		

		через скалку на время	
25.		Опорный прыжок, прыжки со скалкой, броски набивного мяча.Выполнение акробатических упражнений в связке.Контроль техники лазания по канату способом -в два приема.Режим дня и его основное содержание	
26.		Контроль техники выполнения опорного прыжка. Гимнастическая полоса препятствий.Упражнения на гимнастической стенке.	
27.		Совершенствование акробатических упражнений в связке.Выполнение учебного норматива-подтягивание.Страховка.	
28.		Выполнение акробатической комбинации на оценку -соревнование	
29.	Лыжные гонки	Инструктаж ТБ. Повторение изученного в 4 классе.Скользкий шаг	14 ч
30.		Обучение одновременному бесшажному ходу на лыжах.История развития лыжного спорта	
31.		Попеременный двухшажный лыжный ход.Правила подбора лыж	
32.		Закрепление и совершенствование техники одновременных лыжных ходов.Зимние Олимпийские игры	
33.		Техника одновременного бесшажного хода.Слагаемые ЗОЖ.Режим дня	
34.		Способы спуска подъема(подъем ступающим шагом) и на склон.Выполнение на оценку лыжного хода-одновременного бесшажного.Развитие выносливости.Режим питания.Двигательная активность	
35.		Техника торможения и поворотов переступанием.Личная гигиена.Гигиена тела	
36.		Контроль техники попеременного лыжного хода.Гигиена одежды и обуви	
37.		Совершенствование горной техники на лыжах.Знакомство с устройством компаса	

38.		Контроль горнолыжной техники.Развитие равновесия.Определение сторон света по компасу	
39.		Прохождение дистанции 2 км в равномерном темпе.Совершенствование лыжных ходов.Знакомство с устройством туристского снаряжения	
40.		Тренировочное прохождение 1 км на лыжах.Тактика лыжных гонок.Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО-обучение вязке прямого узла	
41.		Соревнование – лыжные гонки 1 км..Виды косторов	
42.		Игры и эстафеты на лыжах	
43.	Спортивные игры	Т.Б.История волейбола.Стойка и перемещения игрока.Развитие координационных способностей	8 ч
44.		Прием и передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения.Развитие координационных способностей	
45.		Прием и передача мяча через сетку сверху двумя руками.Контроль техники передачи мяча сверху двумя руками (над собой и в парах)	
46.		Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.Выполнение учебного норматива по волейболу	
47.		Разучивание приёма мяча снизу над собой.Передача мяча через сетку во встречных колоннах.Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности	
48.		Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.Тактика игры	
49.		Тактика свободного нападения в волейболе..Влияние физических упражнений на основные системы организма	
50.		Соревновательная деятельность—двусторонняя игра волейбол на первенство класса	
51.	Спортивные игры	Т.Б.Основные приемы игры. История гандбола	5 ч

52.		Основные правила и приёмы игры в гандбол- ловля двумя руками и передачи.Возрождение Олимпийских игр		
53.		Ведение мяча и бросок с места.Передвижения защитников и нападающих в гандболе.Олимпийские игры современности.Выполнить учебный норматив-отжимание от пола		
54.		Ручной мяч.Тактика свободного нападения.Олимпийское движение		
55.		Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.Двусторонняя игра в гандбол.Символика Олимпийских игр		
56.	Спортивные игры	Футбол.Овладение техникой передвижения.История рождения и правила футбола	5 ч	
57.		Освоение техники ведения и остановки внутренней стороной стопы.Развите скоросных и координационных способностей		
58.		Освоение техники удара по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.Разавитие координационных способностей.Правила игры «Футбол»		
59.		Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар, приём мяча, остановка, удар по воротам-на оценку.Игра в футбол по упрощённым правилам.		
60.		Удары по воротам указанным способом на точность попадания мяча в цель.Двусторонняя игра.Тактика свободного нападения.Развитие физических качеств		
61.	Легкая атлетика	ТБ. Бег с ускорением от 30 до 40 м.Подвижная игра «Лапта» - правила игры	8 ч	
62.		Скоростной бег до 40 м.Основные физические качества.Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры- "Русская лапта"		

63.		Бег на 60 м.Прыжок в длину с разбега и с места.История плавания и значение плавания в жизни человека	
64.		Обучение технике отталкивания в сочетании с работой маховой ноги и руки в прыжке в высоту способом «перешагивания».Контроль уровня физической подготовленности(итоговый)	
65.		Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов.Бег 300м на оценку.Отработка техники отталкивания в сочетании с работой маховой ноги и рук в прыжках высоту с длинного разбега	
66.		Преодоление полосы препятствий.Развитие силовой выносливости.Правила поведения на воде	
67.		Промежуточная аттестация в виде прохождения испытаний (тестов) Комплекса в ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО) с учетом группы здоровья. Кроссовая подготовка. Метание малого мяча на дальность - контроль.	
68.		Бег 1000м на результат.Техника основных способов плавания-кроль на груди и спине	

3. Тематическое планирование по предмету физическая культура / 6 класс

с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы, в том числе с учетом рабочей программы воспитания

№	Изучаемый раздел урока	Изучаемая тема урока	Количество часов	Задачи в соответствии с модулем «Школьный урок» рабочей программы воспитания
1.	Легкая атлетика	Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Техника старта с опорой на одну руку.	9 ч	<ul style="list-style-type: none"> ■ формировать доверительные отношения между учителем и учениками; ■ побуждать школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения; ■ привлекать внимание школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений; ■ использовать воспитательные возможности содержания учебного предмета; ■ применять на уроке интерактивные формы работы учащихся; ■ включать в урок игровые процедуры, которые помогают поддерживать мотивацию детей к получению знаний; ■ организовать наставничество мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками; ■ инициировать и поддерживать исследовательскую деятельность школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов.
2.		Техника движений рук в беге. Развитие скоростных способностей посредством подготовительных упражнений. Страницы истории		
3.		Контроль за физической подготовленностью (исходная), физическим развитием. Бег 60м на результат		
4.		Метание в цель. Повторение техники прыжка в длину с разбега		
5.		Совершенствование техники прыжка в длину с разбега		
6.		Бег на средние дистанции Техника метания мяча с 3 шагов на оценку. Основные правила соревнований по легкой атлетике		
7.		Контроль техники прыжка в длину с разбега. Тактика и техника бега на длинные дистанции. Развитие выносливости. Кроссовый бег		
8.		Преодоление легкоатлетической полосы препятствий. Равномерный бег. Развитие выносливости. Самоконтроль		
9.		Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО. Бег на 1000м (1500м) на результат		
10.	Спортивные игры	Т.Б. Стойка баскетболиста и ведение мяча. История возникновения и современное развитие баскетбола	8 ч	
11.		Броски мяча в корзину		
12.		Вырывание мяча, передача одной рукой от плеча. Контроль техники ловли и передачи мяча двумя руками в движении. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр		

13.		Броски мяча в корзину с места и после ведения.Виды состязаний в программе Олимпийских игр древности,правила их проведения		
14.		Броски мяча в корзину двумя руками в прыжке.Контроль техники ведения баскетбольного мяча бегом.Известные участники и победители древних Олимпийских игр		
15.		Сочетание технических элементов баскетбола.Совершенствование бросков в баскетбольное кольцо		
16.		Обучение игре с быстрым прорывом.Контроль техники броска в движении после ведения.Тактические действия		
17.		Контрольный урок по теме «Баскетбол».Совершенствование техники быстрого прорыва		
18.	Гимнастика с основами акробатики.	Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой.Строевые упражнения.Разучивание комплекса ритмической и аэробной гимнастики	10 ч	
19.		Выполнение танцевально-силового комплекса ритмической и аэробной гимнастики.Лазание по канату		
20.		Строевые упражнения.Лазание по канату в два приема.Выполнение комплекса ритмической гимнастики с предметом(гимнастическая скакалка)на оценку		
21.		Висы и упоры на гимнастической перекладине.Упражнения на равновесие (бревно).Выполнение учебного норматива-прыжки через скакалку на время		
22.		Контроль техники выполнения строевых команд.Знакомство с брусьями.Упражнения для поддержания правильной осанки		
23.		Обучение"мост» из положения стоя с помощью, кувыркам вперед.Упражнения на разновысотных брусьях и перекладине.Осанка и ее значение для здоровья		
24.		Выполнение акробатических упражнений в связке.Развитие гибкости.Физическое самовоспитание		

25.		Опорный прыжок – ноги врозь – через козла в ширину.Акробатическая комбинация на оценку		
26.		Гимнастическая полоса препятствий		
27.		Оценка техники опорного прыжка в ширину через козла способом ноги врозь.Подготовка и выполнение тестов ВФСК ГТО с учетом здоровья		
28.	Лыжные гонки	Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход.История возникновения и современное развитие лыжного спорта	14 ч	
29.		Одновременный бесшажный ход.Одежда,обувь,лыжный инвентарь.Повторение техники передвижения попеременным двухшажным ходом.		
30.		Одновременный одношажный ход.Контроль техники попеременного двухшажного хода		
31.		Повороты переступанием и прыжком на лыжах.Упражнения для изучения техники плавания брассом.Чередование различных лыжных ходов		
32.		Различные варианты подъемов и спусков на лыжах.Совершенствование лыжных ходов и применение их на пересеченной местности. Контроль техники лыжных ходов-одновременного бесшажного		
33.		Проходить 2 км в среднем темпе.Торможение и поворот «упором».Применяя различные способы лыжных ходов		
34.		Преодоление небольших трамплинов.Лыжные гонки 1-км. Развитие скоростной выносливости		
35.		Подъемы на склон и спуски со склона.Игры и эстафеты на лыжах.Развитие скоростной выносливости		
36.		Переменная тренировка на лыжах.Выполнение подъемов, спусков, торможений, поворотов "упором" на оценку		
37.		Прохождение дистанции 2 км.Обучение определения азимута на предмет при помощи компаса		
38.		Применение лыжных ходов на дистанции 3 км без учета времени		
39.		Прохождение дистанции 3км.Знакомство с устройством туристического снаряжения		

40.		Соревнования с раздельным стартом. 2 км индивидуальный).Оказание первой медицинской помощи		
41.		Применение техники лыжных ходов в играх и эстафетах		
42.	Спортивные игры	Т.Б.Прием и передача мяча сверху двумя руками на месте и в движении.История возникновения и современное развитие волейбола	8 ч	
43.		Прием мяча снизу двумя руками на месте. Нижняя прямая и боковая подачи .Выполнение учебного норматива-приседание на одной ноге.Первая помощь при травмах:ушибы		
44.		Передача мяча сверху на месте и после перемещения вперед.Раны.Ссадины.Кровотечения.Растяжения мышц		
45.		Верхняя прямая подача.Контроль технических элементов техники волей бола-прием мяча снизу двумя руками.Солнечный и тепловой удары		
46.		Выполнение подачи(нижняя)6 м от сетки на оценку.Солнечный и тепловой удары		
47.		Обучение тактике вторых передач.Комбинации из освоенных элементов волейбола(прием, передача, подача).Выполнение подачи в зоны 6,5, и 1 .Влияние физических упражнений на основные системы организма:пищеварительная система		
48.		Комбинации для совершенствования элементов техники волейбола.Нападающий удар.Развитие быстроты, точности..Влияние физических упражнений на основные системы организма:кровеносная система		
49.		Контроль технических элементов волейбола тактических действий в двусторонней игре..Влияние физических упражнений на основные системы организма:дыхательная система		
50.	Спортивные игры	Т.Б на уроках по футболу.Обучение ведению мяча по прямой с изменением направления движения и скорости движения.История возникновения и современное развитие футбола	5 ч	
51.		Техника передач мяча ногами.Закрепление техники		

		ведение мяча.Влияние физических упражнений на основные системы организма:нервная система		
52.		Техника ударов по катящемуся мячу ногой.Основные приемы игры футбол-удар внутренней частью подъема..Влияние физических упражнений на основные системы организма:выделительная система		
53.		Комбинации из освоенных элементов техники.Выполнение учебных нормативов по футболу		
54.		Спортивная игра в футбол		
55.	Спортивные игры	Подготовительные игры гандбол для игры в гандбол История возникновения и современное развитие гандбола	5 ч	
56.		Основные приемы игры в гандболе : ловля и передача в движении,броски.Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания		
57.		Упражнения для освоения игры в защите.Белки.Жиры.Углеводы.Минеральные вещества.Микроэлементы.Витамины		
58.		Учебная игра в гандбол Игра вратаря Выполнение промежуточных нормативов по гандболу.Рациональное питание.		
59.		Спортивная игра «Гандбол»		
60.	Легкая атлетика	Т.Б.Техника прыжка в высоту способом «перешагивание».Метание в горизонтальную цель	9 ч	
61.		Техника разбега,ритма разбега и отталкивания в сочетании с маховыми движениями.Метание на дальность		
62.		Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» на оценку.Метание мяча на дальностьс 3 шагов.Бег 300м		
63.		Скредный шаг и метание с двух шагов.Закрепление техники низкого старта.Контроль за физической подготовленностью, физическим развитием		
64.		Бег 60м на результат.Отталкивание в сочетании с разбегом в прыжках в длину с разбега.Знакомство с сюжетно-образными и обрядовыми играми.Правила и		

		история возникновения игры «Русская лапта»		
65.		Бег на средние и длинные дистанции.Метание на дальность-контрольное упражнение.Режим труда и отдыха		
66.		Прыжок в длину с разбега на результат.Эстафетный бег.Полоса препятствий. Закаливание.Средства закаливания		
67.		Промежуточная аттестация		
68.		Бег 1500м на результат		

3. Тематическое планирование по предмету физическая культура / 7 класс указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы, в том числе с учетом рабочей программы воспитания

я№	Изучаемый раздел урока	Изучаемая тема урока	Количество часов	Задачи в соответствии с модулем «Школьный урок» рабочей программы воспитания
1.	Легкая атлетика	Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Бег. Специальные беговые упражнения. Роль физической культуры и спорта в формировании ЗОЖ, профилактики вредных привычек	9 ч	<ul style="list-style-type: none"> ■ формировать доверительные отношения между учителем и учениками; ■ побуждать школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения;
2.		Старт с опорой на одну руку, стартовый разгон. Эстафетный бег. Контроль уровня физической подготовленности (исходный). Современные Олимпийские игры		<ul style="list-style-type: none"> ■ привлекать внимание школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений;
3.		Развитие скоростной выносливости. Прыжок в длину с места. Понятие о физической нагрузке		<ul style="list-style-type: none"> ■ использовать воспитательные возможности содержания учебного предмета;
4.		Контроль за физической подготовленностью, физическим развитием - бег 60 м. Техника метания мяча на дальность. Характеристика видов спорта, входящие в программу Олимпийских игр		<ul style="list-style-type: none"> ■ применять на уроке интерактивные формы работы учащихся;
5.		Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»: разбег, толчок. Броски малого мяча на точность. Физическое качество - быстрота		<ul style="list-style-type: none"> ■ включать в урок игровые процедуры, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний;
6.		Бег 300 м. Совершенствование техники прыжка с разбега. Равномерный бег. Контроль за физической подготовленностью, физическим развитием - метание.		<ul style="list-style-type: none"> ■ организовать наставничество мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками;
7.		Выполнение техники прыжка в длину с разбега на оценку. Развитие выносливости в беге на 1000 м. Допинг. Здоровье и ЗОЖ. Первая помощь при травмах во время занятий ФК и С		<ul style="list-style-type: none"> ■ инициировать и поддерживать исследовательскую деятельность
8.		Преодоление легкоатлетической полосы препятствий. Барьерный бег. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма		
9.		Выполнение учебного норматива в беге 1500 м. Роль и значение физической культуры в укреплении индивидуального здоровья		

				школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов.
10.	Спортивные игры	Баскетбол.История баскетбола.Техника передвижений, остановок, ловли и передач	8 ч	
11.		Броски мяча в баскетбольную корзину-одной и двумя руками с места и в движении.Правила соревнований в баскетболе		
12.		Ведение мяча,бросок мяча.Самоконтроль		
13.		Вырывание и выбивание мяча, передача одной рукой от плеча.Психологические особенности возрастного развития		
14.		Отработка технических элементов баскетбола.Позиционное нападение.Выполнение учебного норматива-прыжки через скакалку за 1 мин		
15.		Сочетание технических приемов баскетбола на оценку.Физическое самовоспитание		
16.		Баскетбол.Тактические действия.Терминология и жесты		
17.		Совершенствование техники быстрого прорыва.Самоанализ		
18.	Гимнастика с основами акробатики.	Проверка теоретических и практических знаний по разделу баскетбол в двусторонней игре	10 ч	
19.		Строевые упражнения.Разучивание базовых шагов аэробикиВлияние физических упражнений на основные системы организма.Опорно-двигательная система		
20.		Танцевально-силовой комплекс аэробики с гимнастической палкой. Упражнения культурно-этнической направленности:сюжетно-образные и обрядовые игры(Русская лапта).Кровеносная система		
21.		Строевые упражнения.Упражнения на снарядах(висы и упоры).Выделительная система		
22.		Выполнения учебного норматива-подъем туловища из положения лежа на спине.ОРУ с оздоровительной		

		направленностью.Акробатика:стойка на голове и руках;кувырок назад.Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине		
23.		Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине.Акробатика.Лазание по канату		
24.		Выполнение строевых упражнений на оценку.Акробатика.Упражнения на брусьях.Роль гимнастики в гармоничном физическом развитии.		
25.		Комбинации на брусьях.Выполнение контрольного упражнения-подтягивание.Акробатическая связка.Научитесь управлять собой		
26.		Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги. Лазание по канату.Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств		
27.		Опорный прыжок ноги врозь.Контроль акробатической комбинации.Коррекция осанки и телосложения		
28.	Лыжные гонки	Контрольный урок по теме «Опорные прыжки».Полоса препятствий	14 ч	
29.		Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой.Попеременный двухшажный ход.История развития лыжного спорта		
30.		Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.Поворот на месте махом.Российские лыжники на Олимпийских играх		
31.		Одновременный одношажный ход.Спуски и подъемы.Равномерное прохождение дистанции.Смазка лыж		
32.		Попеременный двухшажный ход.Развитие выносливости.Оказание первой помощи при травмах и обморожении		
33.		Равномерное прохождение дистанции.Контроль техники поворотов махом.Правила соревнований по лыжным гокам		
34.		Равномерное прохождение дистанции до 2 км.Контроль техники одновременного одношажного хода.Туризм:умение читать схемы-карты		
35.		Повороты переступанием и прыжком на лыжах.Контроль техники спусков и подъемов.Туризм:вязка узлов		
36.		Прохождение 3 км на лыжах в среднем темпеПреодоление		

		естественных препятствий на лыжах Туризм: виды и разновидности туристских походов		
37.		Равномерное прохождение дистанции. Линейные эстафеты. Роль и значение физической культуры в укреплении индивидуального здоровья Контроль техники попеременного двухшажного хода		
38.		Прохождение дистанции со скоростными отрезками. Плавание как средство отдыха, закаливания, укрепление здоровья		
39.		Лыжные гонки 1 км. Плавание: упражнения для совершенствования плавания брассом		
40.		Формирование выносливости. Плавание: упражнения для совершенствования плавания кролем на груди и спине		
41.		Лыжные гонки на первенство класса на дистанции 2 км		
42.	Спортивные игры	Использование лыжных ходов при прохождении дистанции 3 км. Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО	8 ч	
43.		Волейбол. Правила техники безопасности. Правила соревнований		
44.		Специальная разминка в волейболе. Терминология и жесты в волейболе		
45.		Передача мяча сверху двумя руками через сетку с места и в прыжке. Кординация и точность движений		
46.		Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи. История развития волейбола в России и в мире		
47.		Прием мяча снизу, нижние подачи. Прямой нападающий удар. Основные средства восстановления		
48.		Технические приемы в волейболе. Учебный норматив по волейболу-подачи. Учебно-тренировочная игра в волейбол		
49.		Волейбол. Тактические действия. Контроль техники наподдающего удара		
50.	Спортивные игры	Волейбол. Игра по правилам. Контроль	5 ч	
51.		История развития футбола. Правила техники безопасности. Техника ударов по катящемуся мячу ногой. Жонглирование. Учебная игра		

52.		Ведение мяча носком,внутренней и внешней частью подъема.Удары на точность.Учебная игра		
53.		Комбинации из различных элементов техники футбола.Тактические действия.Гимнастика для глаз		
54.		Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема.Выполнения промежуточных нормативов по футболу		
55.	Спортивные игры	Спортивная игра «Футбол»	5 ч	
56.		Броски, передачи, передвижения в гандболе.История развития гандбола.Правила техники безопасности.Спортивная игра «Гандбол»		
57.		Опека игрока с мячом.Учебная игра.Выполнить учебный норматив-бросок набивного мяча(1кг)		
58.		Броски по воротам.Учебная игра		
59.		Выполнение контрольных упражнений по гандболу.Учебная игра		
60.	Легкая атлетика	Спортивная игра «Гандбол»	9 ч	
61.		Т.Б.при занятиях легкой атлетикой.Прыжок в высоту		
62.		Прыжок в высоту.Метание.Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основных систем организма		
63.		Специально беговые и прыжковые упражнения.Котроль техники прыжка в высту.Метание.Развитие физических качеств:скоростно-силовые, координационные		
64.		Прыжок в длину с разбега.Короткий бег.Эстафетный бег.		
65.		Эстафетный бег.Соревнования по метанию		
66.		Техника бега на средние и длинные дистанции Бег на 300м.Соревнования по прыжкам в длину с разбега.Скоростно-силовая подготовкаПолоса препятствий.Контроль за физической подготовленностью, физическим развитием		
67.		Кроссовая подготовка.Бег на средние дистанции.Развитие выносливости.Упражнения культурно-этнической направленности:сюжетно-образные и обрядовые игры.Русские		

		народные игры		
68.		Бег 2000м на результат .Прохождение испытаний (тестов) Комплекса ВФСК ГТО ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО) в ходе промежуточной аттестации с учетом группы здоровья		

3. Тематическое планирование / 8 класс с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы, в том числе с учетом рабочей программы воспитания

№	Изучаемый раздел урока	Изучаемая тема урока	Количество часов	Задачи в соответствии с модулем «Школьный урок» рабочей программы воспитания
	Легкая атлетика	Обучение технике спринтерского бега-стартовый разгон после низкого старта. Основы безопасности занятий во время занятий по л/а. (перед началом и после занятий). Значение и история легкой атлетики	9 ч	<ul style="list-style-type: none"> ■ формировать доверительные отношения между учителем и учениками; ■ побуждать школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения; ■ привлекать внимание школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений; ■ использовать воспитательные возможности содержания учебного предмета; ■ применять на уроке интерактивные формы работы учащихся; ■ включать в урок игровые процедуры, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний; ■ организовать наставничество мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками; ■ инициировать и поддерживать исследовательскую деятельность школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов.
		Овладение техникой спринтерского бега. Бег 60м. Основные причины травматизма во время занятий ФК		
		Техника эстафетного бега. Развитие скоростных способностей. Контроль исходного УФП. Представления учащихся о здоровом образе жизни		
		Отработка техники отталкивания в прыжках в длину с разбега. Выполнение учебного норматива - бег 60м. Требование, предъявляемые к одежде и обуви для занятий физической культурой и спортом.		
		Техника метания на дальность. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки- контроль. Первая медицинская помощь при ушибах, ссадинах, вывихах		
		Совершенствование двигательных навыков в прыжках в длину и метание на результат. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма		
		Прыжок в длину с разбега на результа. ФК и ее роль в формировании ЗОЖ. Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО с учетом здоровья		
		Техника длительного бега. Развитие общей выносливости. Что такое физическая нагрузка и в чем она измеряется		

		Соревновательная деятельность: бег 2000м (1500м).Психические процессы в обучении двигательным действиям		
	Спортивные игры	Сочетание технических приемов изученный ранее в 7 классе.Правила Т.Б. История баскетбола	9 ч	
		Обучение технике подбора мяча.Самоконтроль при занятиях Ф.У.		
		Обучение взаимодействию двух нападающих против одного защитник.Жесты судьи , правила игры		
		Обучение быстрому прорыву в парах.Обеспечение безопасности при проведении соревнований по баскетболу.Выполнение учебного норматива-прыжки через скакалку на время		
		Обучение выбиванию, вырыванию мяч.Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и ф.подготовленность		
		Бросок одной рукой в движении.Технические действия в защите.Координация и как ее развивать		
		Совершенствование взаимодействия двух против одного.Обучение сочетанию технических приемов баскетбола.Гигиена одежды школьников		
		Овладение мячом после броска соперника.Основы обучения и самообучения двигательным действиям		
		Применение тактико-технических действий в двусторонней игре на оценку.Роль ОДА в выполнении физических упражнений		
	Гимнастика с основами акробатики.	Разучивание комплекса ритмической гимнастики.Элементы единаборств.История,значение занятий единаборствами для здоровья	10 ч	
		Строевые упражнения.Разучивание базовых шагов аэробики в связку.Элемнты единоборств:обучение приемам борьбы за выгодное положение,борьба за предмет.Оздоровительные системы ФВ.Аэробика		

		Совершенствование танцевального комплекса ритмической гимнастики.Подвижные игры с элементами единаборств.Адаптивная физическая культура		
		Строевые упражнения и подвижные игры с элементами единаборств.Висы и упоры.Упражнения на брусках и перекладине.Правила ТБ на уроках гимнастики		
		Обучение стойке на голове из упора присев, «мост».Строевые упражнения на оценку.Подвижные игры с элементами единаборств.Значение , история гимнастики.		
		Упражнения в равновесии(бревно).Выполнение акробатического упражнения на оценку.Сила-подбор упражнений для ее развития		
		Обучение выполнению акробатическому упражнению: «колесо.Основные правила проведения соревнований по гимнастике.Подтягивание в висе на результат.Отработка акробатической комбинации.Осанка – ее значение		
		Обучение технике выполнения опорного прыжка.Совершенствование техники выполнения акробатической комбинации и выполнение на оценкуПрофилактические меры по предупреждению плоскостопия		
		Закрепление и совершенствование техники опорного прыжка.Упражнение на бревне и перекладине. Атлетическая гимнастика-как один из видов оздоровительных систем		
		Контроль техники выполнения опорного прыжка.Развитие двигательных навыков на гимнастической полосе препятствийРегулирование массы тела		
	Лыжные гонки	Меры безопасности при проведении занятий по	14 ч	

		лыжной подготовке.Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.Повторение пройденного в 7 классе		
		Отработка техники одновременных лыжных ходов(двухшажный и бесшажный.Правила подбора лыжного инвентаря		
		Контроль техники попеременного двухшажного ход.Совершенствование техники перехода с попеременных на одновременные ходы через 1 шаг.Отработка техники поворотов переступанием.Изучение туристических узлов		
		Совершенствование техники лыжных ходов.Обучение двигаться по азимуту на местности.Пешие туристские походы, их организация и проведение		
		Обучение техники перехода от одновременных к попеременным.Основные требования безопасности во время занятий по плаванию		
		Обучение технике конькового шага- подводящие упражнения.Значение занятий лыжным спортом для здоровья		
		Закрепления техники отталкивания в коньковом шаг и способы освобождения от захватов тонущего		
		Отработка по дистанции техники конькового шага.Способы транспортировки пострадавшего на воде		
		Совершенствование техники выполнения конькового хода на лыжах.Физическая подготовленность		
		Тренировочное прохождение дистанции3 км.Контроль техники перехода лыжных ходов		
		Спринт 1 км.Эстафеты.Развитие скоростной выносливости. Основные правила проведения соревнований		
		Прохождение дистанции до 4 км без учета		

		времени.Развитие выносливости.		
		Прохождение учебных дистанций свободным стилем.Белая Олимпиада		
		Лыжные гонки 3 км на первенство класса		
	Спортивные игры	Повторить передачу мяча сверху, нижнюю прямую подачу,стойки, передвижения в волейболе	9 ч	
		Обучение передаче мяча двумя руками снизу.Передача мяча во встречных колоннах.Значение и история волейбола		
		Обучение верхней прямой подаче и приему.. Выполнение учебного норматива по технике волейбола.После тренировки		
		Обучение нападающему удару в волейболе.Совершенствование верхней прямой подачи и прием мяча в тройках		
		Передача мяча в тройках5-3-2 и 6-3-4.Отбивание мяча кулоком у сетки в волейболе.Учебная игра.Тренировку начинаем с разминки		
		Совершенствование техники нападающего удара.Контроль техники приема мяча с подач в волейболе		
		Совершенствование технических элементов волейбола в защите и нападении.Учебная игра в волейбол.Основные правила проведения соревнований		
		Соревновательная деятельность –двусторонняя игра в волейбол		
	Спортивные игры	Техника сочетания приемов футбола:ведение внутренней и внешней частью подъема с изменением скорости и направленияТБ. Значение и история развития футбола	5 ч	
		Комбинации из освоенных элементов футбола.Движение по азимуту на местности и движение в обратном направлении при помощи компаса		

		Тактика взаимодействия в нападении и защите игры в футбол.Освоение ударов покатящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба по катящемуся мячу.Применение туристических узлов		
		Комбинации из освоенных элементов футбола на оценку.Учебная игра Футбол.Постановка туристической палатки на время.Учебная игра		
		Двусторонняя игра в футбол		
	Спортивные игры	Передача и бросок гандбольного мяча	5 ч	
		Броски мяча прямой рукой сверху, сбоку, снизу в гандболе.История. Значение занятий ручным мячом		
		Взаимодействие двух игроков в защите через заслон		
		Нападение быстрым прорывом в гандболе.Учебная игра в гандбол.Выполнение учебного норматива-бросок набивного мяча из положения сидя		
		Двусторонняя игра в гандбол		
	Легкая атлетика	Короткий бег.Техника метания на дальность с разбега.Значение и история легкой атлетики.Олимпиады современности: странички истории	8 ч	
		Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание» -выполнение на оценку.Олимпийское движение в дореволюционной России		
		Выполнение контрольного упражнения «бег 60м» на результат.Подбор индивидуального разбега в прыжках в длину. Обучение технике эстафетного бега		
		Отработка техники разбега в технике метания на дальность.Бег 300м на результат.Национальная игра «Лапта»		
		Подбор индивидуального разбега в прыжках в длину.Контроль уровня физической		

		подготовленности(итоговый)		
		Кроссовый бег.Выполнение контрольного упражнения – метание на дальность.Оказание первой помощи :повязка при травме головы		
		Развитие выносливости на средней дистанции.Прохождение испытаний (тестов) Комплекса ВФСК ГТО ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО) в ходе промежуточной аттестации с учетом группы здоровья		
		Выполнение контрольного упражнения в беге на 2 км.Упражнения культурно-этнической направленности-"Городки", "Лапта"		

3.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ / 9 класс

с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы, в том числе с учетом рабочей программы воспитания

№	Раздел / количество часов	Тема урока	Количество часов	Задачи в соответствии с модулем «Школьный урок» рабочей программы воспитания
1.	Легкая атлетика	Требование безопасности во время занятий по легкой атлетике.Проверить технику низкого старта и стартового разгона.Спортивная ходьба	9 ч	<ul style="list-style-type: none"> ▪ формировать доверительные отношения между учителем и учениками; ▪ побуждать школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения; ▪ привлекать внимание школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений; ▪ использовать воспитательные возможности содержания учебного предмета; ▪ применять на уроке интерактивные формы работы учащихся; ▪ включать в урок игровые процедуры, которые помогают поддерживать мотивацию детей к
2.		Совершенствование техники низкого старта.Выполнить контрольное упражнение-бег 30м.Развитие скоростно-силовых качеств.Основные причины травматизма во время занятий ФК		
3.		Контроль исходного уровня физической подготовки.Барьерный бег.Совершенствование техники специальных беговых легкоатлетических упражнений		
4.		Эстафетный бег: передачи и приема эстафетной палочки в медленном беге.Овладение техникой метания малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов укороченного и полного разбега.Различие между скоростными и силовыми качествами человека		
5.		Бег 60 м на результат.Основные правила		

		проведения соревнований по легкой атлетике		получению знаний; <ul style="list-style-type: none"> ■ организовать наставничество мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками; ■ инициировать и поддерживать исследовательскую деятельность школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов.
6.		Техника сочетания разбега с отталкиванием от бруска в прыжках в длину. Техника эстетического бега на оценку. ЗОЖ и как его реализовать		
7.		Выполнение учебного норматива: метание с разбега на дальность. Техника сочетания отталкивания с полетом. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег на средние и длинные дистанции. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений		
8.		Соревнования в прыжках в длину с разбега на результат. Кроссовый бег. Правила развития выносливости в процессе самостоятельных занятий ФК. Влияние занятий ф.к на вредные привычки (алкоголь, курение, наркомания)		
9.		Бег 2000м на результат. Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО с учетом группы здоровья		
10.	Спортивные игры	Т.Б. Повторить элементы баскетбола в 8-7 классов (ведение, ловля, передача, бросок). Развивать координацию, ловкость, быстроту.	8 ч	
11.		Обучение личной опеке игрока, ведущего мяч. Обучать игре в защите при численном перевесе нападающих (два против одного). Совершенствование штрафного броска. Основные нарушения правил во время игры в баскетбол		
12.		Бросок в прыжке-мальчики, бросок одной рукой с двух шагов-девочки. Совершенствование защиты одного против двух нападающих. Контрольное упражнение-прыжки на скакалке		
13.		Обучать броску в прыжке. Взаимодействие двух нападающих против одного защитника		

14.		Передача мяча в тройках через центр.Контрольное упражнение "Броски в движении с двух шагов".Развитие ловкости, быстроты, точности, силовых качеств		
15.		Оценка броска в прыжке(юноши),штрафной бросок(девушки).Освоение технических приемов и -тактических действий в условиях двусторонней игры		
16.		Обучение быстрому прорыву в паре.Контрольное упражнение:юноши-"уголок", девушки-поднимание туловища		
17.		Взаимодействие трех нападающих против двух защитников.Действие защитника в личной системе защиты: подстраховка партнером		
18.	Гимнастика с основами акробатики.	Взаимодействие"тройка".Двусторонняя игра.	10 ч	
19.		Т.Б.Повторить строевые упражнения,разученные ранее.Кувырок вперед, назад в упор присев и прыжок прогнувшись;кувырок назад в упор, стоя ноги врозь,-юноши,кувырок назад в полушпагат(девушки).Развитие силы, гибкости и ловкости		
20.		Обучение опорному прыжку.Обучение:девушки-упражнения в равновесии,юноши-акробатическая связка с кувырком через препятствие.Совершенствование упражнений на бревне		
21.		Выполнить на оценку упражнения на бревне(девушки).Обучение юношей-стойка на голове и руках, девушки-связка акробатических элементов.Самостоятельное составление простейших акробатических комбинаций		
22.		Связка из акробатических элементов на		

		бруснях.Влияние ФК на качество личности		
23.		Контроль техники выполнения опорных прыжков.Обучение связке акробатических элементов на брусняхСовершенствование связки акробатических элементов.Развитие силы, гибкости и координации		
24.		Контрольное упражнение "связка из акробатических элементов".Развитие силы, ловкости,гибкости и координации движений.Влияние ФК на качество личности		
25.		Висы и упоры на параллельных и разновысотных бруснях.Обучение подъему переворотом в упор с силой махом(юноши)Развитие силовых качеств, ловкости, координации движений		
26.		Контрольное упражнение "подтягивание". Учет техники выполнения пражнений на бруснях.Лазание по канату.Элементы единоборств:история и значения		
27.		Гимнастическая полоса препятствий.Развитие двигательных способностейРазучить:девушкам комплекс танцевально-силовой аэробики, юношам -элементы единобоств(стойки,передвижения)		
28.	Лыжные гонки	Контрольное упражнение "уголок".Комплекс упражнений для развития силы.Девушки-комплекс аэробики,юноши-элементы единоборств(захваты и освобождение от захватов,упражнениям по овладению приемам самостраховки)	14 ч	
29.		Повторение изученного в 8 классе.Закрепление и совершенствование попеременного хода.История развития лыжного спорта		
30.		Повторение техники одновременных ходов.Значение занятия лыжной подготовки для		

		здоровья, учебы учащегося		
31.		Совершенствование техники одновременных ходов.Признаки утомления		
32.		Закрепление перехода от переменного к одновременным.Совершенствование способов передвижений на лыжах		
33.		Закрепление перехода от переменного к одновременным.Совершенствование способов передвижений на лыжах		
34.		Совершенствование и контроль техники перехода на одновременные ходыПодъемы и спуски – горная часть, торможение определение азимута на предмет		
35.		Совершенствование техники спусков, подъемов, поворотов, торможения. Повторение техники вязки туристических узлов изученных ранее.		
36.		Соревновательная деятельность – эстафетаОбучение технике конькового хода и требования безопасности во время занятий по плаванию в открытых и закрытых водоемах		
37.		Отработка техники конькового лыжного хода без палок и способы транспортировки пострадавших в водеПрохождение на лыжах 4км свободный стиль и способы освобождения от захватов тонущего		
38.		Прохождение 4-5км без учета времен.Развитие выносливости. Основные способы закаливания. Значение для здоровья		
39.		Контроль техники конькового хода.Соревновательная деятельность - спринт.Закаливание водой и воздухом		
40.		Развитие выносливости на дистанции 3 км.Простейшие приемы самомассажа		
41.		Соревнования по лыжам 3 км на.Подготовка и выполнение тестов ВФСК ГТО с учетом группы		

		здоровья		
42.	Спортивные игры	Повторить элементы волейбола , разученные в 6-8 классах-остановки, поворотов, стоек, передвижений	8 ч	
43.		Повторение и закрепление техники нападающего удара после подбрасывания партнером.Обучать подаче и приему мяча в тройках		
44.		Обучение нападающему удару при встречных передачах..Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности		
45.		Тактика игры-защита и нападение.Контрольное упражнение-подачи мяча в правую и левую половину площадки.Мировой волейбол и клубы России		
46.		Обучение приему мяча двумя руками снизу после отскока от сетки.Жесты судьи по волейболу.Выполнение учебного норматива по волейболу:передача мяча двумя руками сверху на ограниченной площади над собой		
47.		Обучение игры в защит.Техника защиты в зоне 5 и1 .Выполнение учебного норматива по волейболу:передача мяча двумя руками снизу на ограниченной площади		
48.		Совершенствование прием мяча после отскока от сетки.Контрольное упражнение "нападающий удар" в зону 1		
49.		Нападающий удар с задней линии.Контрольная двусторонняя игра		
50.	Спортивные игры	Обучение технике обманных движений в игре футбол-финты.Остановка спускающегося мяча внутренней стороной стопы в игре футбол	5 ч	
51.		Индивидуальные упражнения с футбольным мячом.Выполнение учебного норматива-скакалка.Значение современного Олимпийское		

		движение в развитии мира и дружбы		
52.		Обучение технике отбора мяча, обыгрыш сближающихся противников.Механизм воздействия на динамику общей работоспособности человека в течении дня, физкультминутки		
53.		Совершенствование комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом.Тактические взаимодействия в двойках, тройках игры в футбол.Контроль выполнения упражнений (индивидуальных) с футбольным мячом.Учебная игра в футбол		
54.		Обучение групповым тактическим взаимодействиям в защите игры в футбол.Жесты судьи по футболу.Совершенствование тактики игры в футбол.Контроль сочетания приемов футбола(ведение,передачи,удар по воротам)в двусторонней игре" футбол"		
55.	Спортивные игры	Совершенствование технических элементов гандбола –передвижений, остановок, поворотов и стоек	5 ч	
56.		Совершенствование передачи и ловли мяча в тройках: бросок прямой рукой сверху, сбоку игры в ручной мяч.Контрольное упражнение-бросок набивного мяча из положения сидя		
57.		Совершенствование техники ведения мяча в гандболе.Обучение взаимодействию вратаря с защитникомРазвивать ловкость, скоростно-силовые качества, быстроту		
58.		Взаимодействие трех игроков.Контроль технических элементов гандбола в комбинации		
59.		Двусторонняя игра в гандбол.Контроль знаний и технических приемов игры гандбол		
60.	Легкая атлетика	Техника бега на короткую дистанцию.Развитие скоростных способностей	9 ч	

61.		Совершенствование низкого старта. Развитие скоростных способностей		
62.		Обучение технике эстафетного бега. Прыжок в длину с разбега. Взаимосвязь ФК личности с общей культурой общества. Повторение правил игры "Лапта"		
63.		Соревнования по бегу 60м. Контрольное упражнение-прыжок в длину с места. Достижения зарубежных спортсменов на Олимпийских играх		
64.		Эстафетный бег. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Контроль за физической подготовленностью, физическим развитием		
65.		Совершенствование техники прыжка в высоту с 7-9 шагов разбега с разбега. Игра по правилам "Лапта". Метание мяча, подбор шагов разбега. Краткие сведения о Московской Олимпиаде 1980г. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на ОИ		
66.		Соревнования по прыжкам в высоту. Выполнение учебного норматива на оценку. Основные этапы развития Олимпийского движения в России (СССР)		
67.		Техника бега на средние и длинные дистанции. Выполнение учебного норматива по метанию. Подготовка и выполнение тестов ВФСК ГТО с учетом группы здоровья		
68.		Бег на длинную дистанцию. Контрольное упражнение. Развитие выносливости.		