

бюджетное общеобразовательное учреждение  
Сокольского муниципального округа  
«Воробьевская основная общеобразовательная школа»

Принято на педагогическом совете № 1  
«22» августа 2023 года



Утверждаю:  
приказ № 32 «22» августа 2023 года  
Директор школы: \_\_\_\_\_ / А.А. Гутов

**Рабочая программа**  
по предмету «Физическая культура»  
9 класс

На 2023-2024 учебный год

Составитель: Гладков Сергей Николаевич,  
учитель физической культуры

2023 год

# 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

## «Физическая культура»

### Личностные результаты

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых

в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров). 6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения,

продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

8. Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).

9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления,

наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

### **Метапредметные результаты**

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе 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 её 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 учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

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

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ–компетенции);

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 информационно-коммуникационных 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**                      **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»**

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретает опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», Иностранный язык», «Музыка» и др.

### **Физическая культура как область знаний**

#### **История и современное развитие физической культуры**

*Олимпийские игры древности. 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.

## **Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

## **Физическая культура человека**

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

## **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

## **Оценка эффективности занятий физической культурой**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и

устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

### **Физическое совершенствование**

#### **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. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность<sup>1</sup>**

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. 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). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки:<sup>2</sup> передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.*

#### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

*Прикладная физическая подготовка: 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. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).*

## **Основное**

**содержание**

**5класс (68**

**часов в год)**

### **Основы знаний о физической культуре:**

История зарождения современных Олимпийских игр. Укрепление здоровья, повышение умственной и физической работоспособности средствами физической культуры.

### **Легкая атлетика - 20 часов.**

Техника безопасности на уроках физической культуры. Техника высокого старта и техника прыжка в длину с места.. Низкий старт. Прыжки в длину с места. Техника низкого старта. Техника прыжка в длину с разбега отталкиванием. Низкий старт и стартовый разгон. Отталкивание, приземление в прыжках в длину. Бег на 60 м с низкого старта. Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча на дальность: с места, с 3-х шагов разбега. Совершенствование прыжка в длину с разбега. Метание мяча с шага на результат. Метание мяча с шага. Совершенствование техники метания мяча. Прыжки в высоту. Прыжки в высоту способом "перешагивания". Бег с ускорением 30-40 метров. Подвижная игра

"Лапта".

### **Лыжная подготовка- 20 часов**

Техника безопасности при лыжной подготовке. Попеременный двухшажный шаг. Одновременный двухшажный шаг. Скольжение с подседанием на опорной ноге, выпад с подседанием. Отталкивание с выпрямлением толчковой ноги.

Скольжение с отталкиванием двумя палками. Свободное скольжение на обеих лыжах. Техника подъёмов на лыжах. Подъём на склоне "ёлочкой". Подъём на склоне "полуёлочкой". Торможение на лыжах техникой "плугом". Повороты на лыжах переступанием. Прохождение на дистанции на лыжах.

### **Гимнастика с элементами акробатики-12 часов.**

Строевые упражнения. Перестроение в колонны. Прыжок через гимнастического козла. Кувырок вперед. Кувырок назад. Стойка на лопатках. Мост из положения, лёжа на спине. Лазанье по канату. Ходьба по гимнастической скамейке.

Перешагивание через мячи, повороты на 90°. Упражнения с большими и малыми мячами. Опорные прыжки со скакалкой. Броски набивного мяча. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

### **Спортивные игры: волейбол, баскетбол**

Расстановка игроков на площадке. Стойка игрока. Элементы техники передвижения на площадке. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой. Передача мяча через сетку.

Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам.

Техника безопасности при игре в гандбол. Правила игры, стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача, мяча двумя руками на месте и в движении. "В парах, тройках". Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках на месте. Ведение мяча по прямой. Бросок мяча сверху в опорном положении и прыжке. Вырывание и выбивание мяча.

Блокирование броска. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Играв мини-гандбол по упрощенным правилам

Техника безопасности при игре в футбол. Стойка игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед. Вырывание и выбивание мяча. Блокирование броска. Техника передвижения при игре (перемещение, остановки, повороты, ускорение). Вырывание и выбивание футбольного мяча. Блокирование броска. Перемещение в стойке. Техника передвижения при игре (перемещение, остановки, повороты, ускорение). Освоение ударов по футбольному мячу. Техника ведения футбольного мяча. Отработка ударов по воротам. Техника защиты ворот. Игра вратаря. Отработка ударов по воротам. Игра в футбол по упрощённым правилам.

### **бкласс**

**(68 часов в год)**

#### **Основы знаний о физической культуре:**

История Олимпийского движения в дореволюционной России. Цель и задачи общей и специальной физической подготовки, содержание и формы организации. Техника двигательных действий.

#### **Легкая атлетика - 20 часов.**

Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике, правила поведения на спортивной площадке. Техника низкого старта. Техника движения рук в беге. Прыжки в длину с разбега, способом согнув ноги. Техника стартового разгона. Бег на дистанцию 3х15м. Низкий старт 2х30м.

Прыжок в длину с разбега. Бег на 60 м с низкого старта на результат. Прыжки в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега на результат. Техника прыжка в высоту способом "перешагивание". Прыжок в высоту способом "ножницы". Метание мяча в горизонтальную цель шириной 1х1м с расстояния 8 м. Бег на 1200 м на результат.

### **Гимнастика с элементами акробатики – 12 часов..**

Строевые упражнения. Перестроение в колонны. Прыжок через гимнастического козла. Кувырок вперед. Кувырок назад. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. Лазанье по канату. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи, повороты на 90°. Упражнения с большими и малыми мячами. Лазанье по канату. Упражнения с большими и малыми мячами.

### **Лыжная подготовка- 20 часов.**

Техника безопасности при лыжной подготовке. Одновременный бесшажный и двухшажный ходы. Одновременный бесшажный и двухшажный шаги. Одновременный одношажный ход. Скольжение с подседанием на опорной ноге, выпад с подседанием. Отталкивание с выпрямлением толчковой ноги. Скольжение с отталкиванием двумя палками. Техника подъёмов на лыжах. Подъём на склоне "ёлочкой". Подъём на склоне "ёлочкой". Торможение на лыжах техникой "плугом". Торможение на лыжах техникой "плугом". Прохождение дистанции на лыжах 3,5 км на результат.

### **Спортивные игры: волейбол, баскетбол.-16часов**

Правила игры в волейбол. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом, спиной вперёд. Обучение приёму мяча снизу двумя руками. Техника приёма верхней подачи. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Отработка освоенных элементов (приём, передача, подача). Техника безопасности при игре в гандбол. Правила игры, стойка игрока.



Перемещение в стойке приставными шагами, боком и спиной вперёд.  
Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача, мяча двумя руками на месте и в движении. "В парах, тройках". Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках на месте. Ведение мяча по прямой. Бросок мяча сверху в опорном положении и прыжке. Вырывание и выбивание мяча. Блокирование броска. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Игра в мини- гандбол по упрощенным правилам

Техника безопасности при игре в футбол. Стойка игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед. Вырывание и выбивание мяча. Блокирование броска. Техника передвижения при игре (перемещение, остановки, повороты, ускорение). Вырывание и выбивание футбольного мяча. Блокирование броска. Перемещение в стойке. Техника передвижения при игре (перемещение, остановки, повороты, ускорение). Освоение ударов по футбольному мячу. Техника ведения футбольного мяча. Отработка ударов по воротам. Техника защиты ворот. Игра вратаря. Отработка ударов по воротам. Игра в футбол по упрощённым правилам.

## **7класс**

**(68 часов в год)**

### **Основы знаний о физической культуре:**

Физическая культура и олимпийское движение в современной России. Техника двигательных действий (особенности самостоятельного освоения физических упражнений и двигательных действий). Физические качества (основная характеристика и их связь с развитием основных функциональных систем организма).

Цель и задачи основных направлений физической культуры в обществе (оздоровительно-рекреационное, лечебно-реабилитационное, профессионально-прикладное и спортивное, направленность их содержания и формы организации). Цель и задачи подготовки к трудовой

и военной деятельности средствами физической культуры, связь с общей и специальной физической подготовкой. Физические качества (понятие нагрузки и отдыха; основы планирования занятий и циклов занятий).

### **Лёгкая атлетика-20 часов.**

Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике, правила поведения на спортивной площадке. Техника низкого старта. Техника движения рук в беге. Закрепление низкого старта и стартового разгона. Прыжки в длину с разбега, способом согнув ноги. Техника стартового разгона. Бег на дистанцию 3x15м. Контроль за состоянием физической подготовленности. (Силовая выносливость мышц живота, скоростная выносливость). Низкий старт 2x30м. Прыжок в длину с разбега. Бег на 60 м с низкого старта на результат. Прыжки в длину с разбега.

Техника прыжка в высоту. Метание мяча в горизонтальную цель шириной 1x1м с расстояния 8 м. оту способом "перешагивание". Бег на 1500 м. Прыжок в высоту способом "ножницы". Метание мяча на дальность с 2-х шагов. Метание мяча на дальность с 3-х шагов. Бег на 1500 м на результат.

### **Гимнастика с элементами акробатики 12 часов.**

Строевые упражнения. Перестроение в колонны. Прыжок через гимнастического козла. Кувырок вперед. Кувырок назад. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. Лазанье по канату. Лазанье по канату. Лазанье по канату. Лазанье по канату.

### **Лыжная подготовка -20 часов.**

Одновременный одношажный ход. Основной вариант. Одновременный одношажный ход. Основной вариант. Скольжение с подседанием на опорной ноге, выпад с подседанием. Отталкивание с выпрямлением толчковой ноги. Скольжение с отталкиванием двумя палками. Техника подъёмов на лыжах. Подъём на склоне "ёлочкой". Подъём на склоне "ёлочкой". Торможение на лыжах техникой "плугом". Торможение и

поворот "упором". Лыжные эстафеты:

«С горки на горку». Прохождение дистанции на лыжах 3,5 км на результат.

### **Спортивные игры: волейбол, баскетбол-16 часов.**

Правила игры в волейбол. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом, спиной вперёд. Обучение нижней прямой подаче.

Учебная игра. Отработка освоенных элементов (приём, передача, подача).

Техника безопасности при игре в футбол. Стойка игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед. Вырывание и выбивание мяча.

Блокирование броска. Техника передвижения при игре (перемещение, остановки, повороты, ускорение). Вырывание и выбивание футбольного мяча. Блокирование броска. Перемещение в стойке.

Техника передвижения при игре (перемещение, остановки, повороты, ускорение). Освоение ударов по

футбольному мячу. Техника ведения футбольного мяча. Отработка ударов по воротам. Техника защиты ворот. Игра вратаря. Отработка ударов по воротам. Игра в футбол по упрощённым правилам.

## **8класс**

**(68 часов в год)**

### **Основы знаний о физической культуре:**

Цель и задачи основных направлений физической культуры в обществе (оздоровительно-рекреационное, лечебно-реабилитационное, профессионально-прикладное и спортивное, направленность их содержания и формы организации). Цель и задачи подготовки к трудовой и военной деятельности средствами физической культуры, связь с общей и специальной физической подготовкой. Физические качества (понятие нагрузки и отдыха; основы планирования занятий и циклов занятий).

### **Лёгкая атлетика- 20 часов.**

Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике, правила поведения на спортивной площадке. Техника низкого старта. Техника движения рук в беге. Прыжки в длину с разбега, способом согнув ноги. Бег на дистанцию 3х15м. Низкий старт 2х30м. Прыжок в длину с разбега. Бег на 60 м с низкого старта на результат. Прыжки в длину с разбега. Техника прыжка в высоту способом "перешагивание". Бег на 1500-2000 м. Прыжок в высоту способом "ножницы". Метание мяча в горизонтальную цель шириной 1х1м с расстояния 8 м. Метание мяча на дальность. Бег на 1500-2000 м на результат.

### **Гимнастика с элементами акробатики-12часов.**

Строевые упражнения. Перестроение в колонны. Прыжок через гимнастического козла. Кувырок вперед. Кувырок назад. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. Лазанье по канату. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи, повороты на 90°. Упражнения с большими и малыми мячами. Лазанье по канату. Опорные прыжки со скакалкой. Броски набивного мяча.

### **Лыжная подготовка-20 часов.**

Техника безопасности при лыжной подготовке. Одновременный бесшажный и двухшажный ходы. Одновременный бесшажный и двухшажный шаги.

Одновременный одношажный ход. Основной вариант. Скольжение с подседанием на опорной ноге, выпад с подседанием. Отталкивание с выпрямлением толчковой ноги. Скольжение с отталкиванием двумя палками. Техника подъёмов на лыжах. Подъём на склоне "ёлочкой". Подъём на склоне "полуёлочкой". Торможение на лыжах техникой "плугом". Торможение и поворот "упором". Прохождение дистанции на лыжах 3,5 км на результат.

### **Спортивные игры: волейбол, баскетбол -16 часов.**

Правила игры в волейбол. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом, спиной вперёд. Обучение приёму мяча снизу двумя руками. Техника приёма верхней подачи. Обучение нижней прямой подаче.

Учебная игра. Отработка освоенных элементов (приём, передача, подача).

Правила игры. Стойка игрока. Освоение ударов по мячу. Техника ведения футбольного мяча. Отработка ударов по воротам. Техника защиты ворот. Игра в футбол по упрощённым правилам.

## **9 класс**

**(66 часов в год)**

### **Основы знаний о физической культуре:**

Массаж и самомассаж (цель, задачи и формы организации; основные способы и приемы массажа). Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом.

### **Лёгкая атлетика- 20 часов.**

Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике, правила поведения на спортивной площадке. Техника высокого старта. Техника движения рук в беге. Закрепление высокого старта и стартового разгона. Прыжки в длину с разбега, способом согнув ноги. Техника стартового разгона. Бег на дистанцию 3х15м.

Высокий старт 2х30м. Прыжок в длину с разбега. Бег на 100 м с высокого старта на результат. Прыжки в длину с разбега. Техника прыжка в высоту способом "перешагивание". Бег на 1500-2000 м. Прыжок в высоту способом "ножницы". Прыжки в высоту. Метание мяча в горизонтальную цель шириной 1х1м с расстояния 12-14 м. Прыжки в высоту. Метание мяча в горизонтальную цель шириной 1х1м с расстояния 12-14 м. Бег на 1500-2000 м.

### **Гимнастика с элементами акробатики 12 часов.**

Строевые упражнения. Перестроение в колонны. Прыжок через гимнастического козла. Прыжок через гимнастического козла. Строевые упражнения. Кувырок вперед. Кувырок назад. Стойка на лопатках. Мост из положения, лёжа на спине. Лазанье по канату. Упражнения с большими и малыми мячами. Упражнения с большими и малыми мячами. Лазанье по канату. Упражнения с большими и малыми мячами. Лазанье по канату.

### **Лыжная подготовка- 20 часов.**

Техника безопасности при лыжной подготовке. Одновременный бесшажный и двухшажный ходы. Одновременный бесшажный и двухшажный шаги. Одновременный одношажный ход. Основной вариант. Скольжение с подседанием на опорной ноге, выпад с подседанием. Отталкивание с выпрямлением толчковой ноги. Скольжение с отталкиванием двумя палками. Техника подъёмов на лыжах. Подъём на склоне "ёлочкой". Подъём на склоне "полуёлочкой". Торможение на лыжах техникой "плугом". Торможение и поворот "упором". Прохождение дистанции на лыжах 5 км на результат.

### **Спортивные игры: волейбол, баскетбол -16 часов.**

Правила игры в волейбол. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом, спиной вперёд. Обучение приёму мяча снизу двумя

руками. Техника приёма верхней подачи. Обучение нижней прямой подаче. Учебная игра. Отработка освоенных элементов (приём, передача, подача).

Правила игры. Стойка игрока. Освоение ударов по мячу. Техника ведения футбольного мяча. Отработка ударов по воротам. Техника защиты ворот. Игра в футбол по упрощённым правилам.

### Требования к уровню физической подготовленности учащихся 5 -9 классов.

| № п/п | Определяемые способности | Контрольное упр.       | класс | Уровень    |         |            |             |         |            |
|-------|--------------------------|------------------------|-------|------------|---------|------------|-------------|---------|------------|
|       |                          |                        |       | Мальчики   |         |            | Девочки     |         |            |
|       |                          |                        |       | Низкий     | Средний | Высокий    | Низкий      | Средний | Высокий    |
| 1     | Скоростные               | Бег 30 м, с            | 5     | 6,3 и выше | 6,-5,5  | 5,0 и ниже | 6,4 и выше  | 6,-5,7  | 5,1и ниже  |
|       |                          |                        | 6     | 6,0        | 5,8-5,4 | 4,9        | 6,2         | 6,0-5,4 | 5,0        |
|       |                          |                        | 7     | 5,9        | 5,6-5,2 | 4,8        | 6,3         | 6,-5,5  | 5,0        |
|       |                          |                        | 8     | 5,8        | 5,5-5,1 | 4,7        | 6,1         | 5,9-5,4 | 4,9        |
|       |                          |                        | 9     | 5,5        | 5,3-4,9 | 4,5        | 6,0         | 5,8-5,3 | 4,9        |
| 2     | Координационные          | Челночный бег 3х10м, с | 5     | 9,7 и выше | 9,3-8,8 | 8,5 и ниже | 10,1 и ниже | 9,7-9,3 | 8,9 и ниже |
|       |                          |                        | 6     | 9,3        | 9,0-8,6 | 8,3        | 10,0        | 9,6-9,1 | 8,8        |
|       |                          |                        | 7     | 9,3        | 9,0-8,6 | 8,3        | 10,0        | 9,5-9,0 | 8,7        |
|       |                          |                        | 8     | 9,0        | 8,7-8,3 | 8,0        | 9,9         | 9,4-8,9 | 8,6        |
|       |                          |                        | 9     | 8,6        | 8,4-8,0 | 7,7        | 9,7         | 9,3-8,8 | 8,5        |

|   |                           |                                   |   |               |         |               |               |         |               |
|---|---------------------------|-----------------------------------|---|---------------|---------|---------------|---------------|---------|---------------|
| 3 | Скорост<br>но-<br>силовые | Прыжок в<br>длину с<br>места, см. | 5 | 140 и<br>ниже | 160-180 | 195 и<br>выше | 130 и<br>ниже | 150-175 | 185 и<br>выше |
|   |                           |                                   | 6 | 145           | 165-180 | 200           | 135           | 155-175 | 190           |



|   |                   |   |   |               |           |                |               |               |                |
|---|-------------------|---|---|---------------|-----------|----------------|---------------|---------------|----------------|
|   |                   |   | 7 | 145           | 170-190   | 205            | 140           | 160-180       | 200            |
|   |                   |   | 8 | 160           | 180-195   | 210            | 145           | 160-180       | 200            |
|   |                   |   | 9 | 175           | 190-205   | 220            | 155           | 165-185       | 205            |
| 4 | Выносли-<br>вость | 6- минут<br>ный бег, м                                | 5 | 900 и<br>ниже | 1000-1100 | 1300 и<br>выше | 700 и<br>ниже | 850-<br>1000  | 1100 и<br>выше |
|   |                   |   | 6 | 950           | 1100-1200 | 1350           | 750           | 900-<br>1050  | 1150           |
|   |                   |   | 7 | 1000          | 1150-1250 | 1400           | 800           | 950-<br>1100  | 1200           |
|   |                   |   | 8 | 1050          | 1200-1300 | 1450           | 850           | 1000-<br>1150 | 1250           |
|   |                   |   | 9 | 1100          | 1250-1350 | 1500           | 900           | 1050-<br>1200 | 1300           |
| 5 | Гибкость          | Наклон<br>вперед из<br>положе<br>ния, сидя,<br><br>см | 5 | 2 и ниже      | 6-8       | 10 и<br>выше   | 4 и ниже      | 8-10          | 15 и<br>выше   |
|   |                   |   | 6 | 2             | 6-8       | 10             | 5             | 9-11          | 16             |
|   |                   |   | 7 | 2             | 5-7       | 9              | 6             | 10-12         | 18             |
|   |                   |   | 8 | 3             | 7-9       | 11             | 7             | 12-14         | 20             |
|   |                   |   | 9 | 4             | 8-10      | 12             | 7             | 12-14         | 20             |
| 6 | Силовые           | Подтягива<br>ние на<br>высокой<br>переклади           | 5 | 1 и ниже      | 4-5       | 6 и<br>выше    | 4 и ниже      | 10-14         | 19 и<br>выше   |
|   |                   |   | 6 | 1             | 4-5       | 7              | 4             | 11-15         | 20             |

|  |  |   |   |     |    |   |       |    |
|--|--|---|---|-----|----|---|-------|----|
|  | не из вися,<br>кол-во раз<br>(мальчики),<br>на низкой<br>перекладине<br>из вися<br>лежа, кол-<br>во раз<br>(девочки) | 7 | 1 | 4-6 | 8  | 5 | 12-15 | 19 |
|  |  | 8 | 2 | 5-6 | 9  | 5 | 13-15 | 17 |
|  |  | 9 | 3 | 6-7 | 10 | 5 | 12-13 | 16 |

### **3. Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура» с учетом Рабочей программы воспитания**

Реализация воспитательного потенциала урока по учебному предмету

«Физическая культура» предполагает следующее:

установление доверительных отношений между учителем и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации,

активизации их познавательной деятельности;

побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения, высказывания

обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения; использование воспитательных

возможностей содержания учебного предмета

«Физическая культура» через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и

добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;

применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр,

стимулирующих познавательную мотивацию

обучающихся; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;

включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной

атмосферы во время урока;

организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их слабо-и(или)неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся

социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

### 5 класс

| № п/п | Тема урока  | Реализация воспитательного потенциала урока* | Кол-во час |
|-------|---|--|------------|
|       | <b>Легкая атлетика.</b>   |  | <b>10ч</b> |
| 1.    | 1.Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.<br>2.Высокий старт. | Урок безопасности                            | 1          |
| 2.    | 1.Старт с опорой на одну руку.<br>2.Прыжок в длину с места на результат           | Беседа, игры, эстафеты                       | 1          |
| 3.    | 1.Низкий старт. Бег 60 метров.<br>2.Челночный бег (3x10)<br>3.Линейные эстафеты.  | Беседа, игры, эстафеты                       | 1          |
| 4     | 1.Бег 60 метров на результат.<br>2.Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.            | Беседа, игры, эстафеты                       | 1          |

|   |   |                           |   |
|---|---|---------------------------|---|
| 5 | 1.Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.<br>2.Бег с изменением направления и скорости.<br>3.Метание набивного мяча | Беседа, игры,<br>эстафеты | 1 |
|---|---|---------------------------|---|

|   |  |                           |   |
|---|--|---------------------------|---|
| 6 | 1.Прыжки в длину с разбега.<br>2.Метание мяча на дальность.  | Беседа, игры,<br>эстафеты | 1 |
| 7 | 1.Метание мяча в цель с расстояния 8-10 метров.<br>2.Метание мяча на дальность<br>2.Прыжки в длину с разбега на результат. | Беседа, игры,<br>эстафеты | 1 |
| 8 | 1.Метание мяча на дальность.<br>2.Равномерный бег до 10 минут  | Беседа, игры,<br>эстафеты | 1 |
| 9 | 1.Метание мяча на дальность.   | Легкоатлетичес            | 1 |

|    |  |  |              |
|----|--|--|--------------|
|    | 2.Бег 2000 метров  | кий кросс<br>«Кросс нации»                                     |              |
| 10 | 1. Шестиминутный бег<br>2.Подтягивание.<br>Режим дня и личная гигиена.   | Урок здоровья и пропаганды ЗОЖ.<br>Режим дня и личная гигиена. | 1            |
|    | <b>Баскетбол.</b>  |  | <b>8ч</b>    |
| 11 | 1.Стойка игрока<br>2.Перемещение   | Тематический урок безопасности                                 | 1            |
| 12 | 1.Стойка игрока<br>2.Перемещение<br>3.Остановки2-мя шагами и прыжком   | Беседа, игры,<br>Творческие задания                            | 1            |
| 13 | 1.Стойка игрока, перемещение<br>2.Остановки 2-мя шагами и прыжком.<br>3.Комбинация из освоенных элементов              | Беседа, игры,<br>Творческие задания                            | 1            |
| 14 | 1.Ловля и передача 2-мя р-р от груди и одной рукой от плеча.<br>2.Ведение мяча.<br>3. Остановки 2-мя шагами и прыжком. | Беседа, игры,<br>Творческие задания                            | 1            |
| 15 | 1.Ловля и передача 2-мя р-р от груди и одной рукой от плеча.<br>2.Ведение мяча.  | Беседа, игры,<br>Творческие задания                            | 1            |
| 16 | 1.Ловля и передача 2-мя р-р от груди и одной рукой от плеча.<br>2.Ведение мяча.  | Беседа, игры,<br>Творческие задания                            | 1            |
| 17 | 1.Броски 2-мя р-р от груди<br>2.Ведение мяча.  | Беседа, игры,<br>Творческие задания                            | 1            |
| 18 | 1.Комбинации из разученных элементов техники.<br>2. Броски 2-мя р-р от груди<br>2.Вырывание и выбивание мяча.          | Беседа, игры,<br>Творческие задания<br>Соревнование            | 1            |
|    | <b>Гимнастика с элементами акробатики</b>  |  | <b>14 ч.</b> |
| 19 | 1.Техника безопасности при занятиях гимнастикой.<br>2.Акробатические упражнения.                                       | Тематический урок безопасности                                 | 1            |

|    |   |   |   |
|----|---|---|---|
| 20 | 1.Техника выполнения кувырка вперед и назад.<br>2.Акробатические соединения.      | Урок здоровья и пропаганды ЗОЖ.<br>игра<br>Творческие задания | 1 |
| 21 | 1.Акробатические соединения из разученных элементов.<br>2. Прыжки через скакалку. | игра<br>Творческие задания                                    | 1 |
| 22 | 1. Упражнения в висах и упорах.<br>2. Акробатические соединения на оценку.        | игра<br>Творческие задания                                    | 1 |
| 23 | 1. Упражнения в висах и упорах.<br>2.Метание и броски набивного мяча.             | Беседа, игры,<br>Творческие задания                           | 1 |
| 24 | 1. Упражнения в висах и упорах.<br>2.Вис на перекладине на оценку.                | Беседа, игры,<br>Творческие задания                           | 1 |
| 25 | 1.Упражнения в равновесии<br>2. Соединение в равновесие                           | Беседа,<br>выступление, игра,<br>работа в группах             | 1 |
| 26 | 1.Упражнения в равновесии   | Беседа,   | 1 |



|    |   |   |            |
|----|---|---|------------|
|    | 2.Подвижные игры  | выступление, игры,<br>работа в группах  |            |
| 27 | 1.Опорный прыжок через козла<br>2.Прыжки с гимнастического мостика.   | Беседа,<br>выступление, игры,<br>работа в группах                             | 1          |
| 28 | 1.Опорный прыжок через козла.<br>2.Подвижные игры   | Беседа,<br>выступление, игры,<br>работа в группах                             | 1          |
| 29 | 1.Опорный прыжок через козла в ширину.<br>2. Эстафеты   | Беседа,<br>выступление, игры,<br>работа в группах                             | 1          |
| 30 | 1.Опорный прыжок через козла в ширину.<br>2.Прыжки с длиной вращающейся скакалкой.  | Беседа,<br>выступление, игры,<br>работа в группах                             | 1          |
| 31 | Влияние физических упражнений на осанку. Приемы закаливания<br>Гимнастика с элементами акробатики<br>1.Опорный прыжок через козла в ширину на оценку.<br>2.Эстафеты | Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ.<br>Викторина.                                | 1          |
| 32 | Гимнастика с элементами акробатики<br>Сюжетно-ролевой урок «Мы – Робинзоны»   | Сюжетно-ролевой урок  | 1          |
|    | <b>Лыжная подготовка</b>  |   | <b>12ч</b> |
| 33 | 1.Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.<br>2.Скользкий шаг<br>3. Попеременный двухшажный ход  | Тематический урок безопасности  | 1          |
| 34 | 1.Попеременный двухшажный ход<br>2.Одновременный бесшажный ход.<br>3.Высокая стойка и подъем «полуелочкой»  | Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ.  | 1          |
| 35 | 1.Зимние подвижные игры.  | Историческое путешествие «Зарождение древних Олимпийских игр»<br>Зимние виды. | 1          |

|    |  |   |   |
|----|--|---|---|
| 36 | 1.Попеременный двухшажный ход<br>2.Одновременный бесшажный ход<br>3. Подъем «елочкой»                                | Наблюдение,<br>выступление, игры,                 | 1 |
| 37 | 1. Попеременный двухшажный ход<br>2. Одновременный бесшажный ход<br>3.Торможение «плугом»<br>4. Подъем «елочкой»     | Наблюдение,<br>выступление, игры,<br>эстафета     | 1 |
| 38 | 1. Попеременный двухшажный ход<br>2. Одновременный бесшажный ход<br>3.Торможение «плугом»<br>4.Спуск в низкой стойке | Наблюдение,<br>выступление, игры,<br>эстафеты     | 1 |
| 39 | 1. Попеременный двухшажный ход<br>2. Торможение «плугом»<br>3. Дистанции 1 км.<br>4.Спуск в низкой стойке            | Наблюдение,<br>выступление, игры,<br>соревнование | 1 |
| 40 | Тема: лыжная подготовка<br>1. Попеременный двухшажный ход  | Наблюдение,<br>выступление, игры,                 | 1 |

|    |  |                                     |            |
|----|--|-------------------------------------|------------|
|    | 2. Торможение «плугом»<br>3. Дистанции 1 км.<br>4. Спуск в низкой стойке   |                                     |            |
| 41 | 1. Попеременный двухшажный ход<br>2. Торможение «плугом»<br>3. Дистанции 1 км.   | Наблюдение,<br>выступление, игры,   | 1          |
| 42 | 1. Торможение «плугом»<br>2. Дистанции 1500 м.   | Наблюдение,<br>выступление, игры,   | 1          |
| 43 | 1. Торможении «плугом»<br>2. Дистанция 1000 м<br>3. Зимние подвижные игры.   | Мастер-класс, игра                  | 1          |
| 44 | 1. Передвижение на лыжах без палок и с палками<br>изученными способами.<br>2. Дистанция 2000 м<br>3. Эстафеты на лыжах           | Лыжня России.                       | 1          |
|    | <b>Волейбол</b>  |                                     | <b>8 ч</b> |
| 45 | 1. Стойка игрока. 2. Перемещения в игре волейбол.<br>3. Передача и прием мяча сверху   | Тематический урок<br>безопасности   | 1          |
| 46 | 1. Стойка игрока. 2. Перемещения в игре волейбол.<br>3. Передача и прием мяча сверху<br>4. Передача мяча над головой и от стены. | Уроки здоровья и<br>пропаганды ЗОЖ. | 1          |
| 47 | 1. Перемещения в игре волейбол.<br>3. Передача и прием мяча сверху<br>4. Передача мяча над головой и от стены.                   | Беседа, игры,<br>Творческие задания | 1          |
| 48 | 1. Передача и прием мяча сверху<br>2. Передача мяча над головой и от стены.<br>3. Передача мяча над собой и через сетку.         | Беседа, игры,<br>Творческие задания | 1          |
| 49 | 1. Прием и передача мяча<br>2. Нижняя прямая подача  | Беседа, игры,<br>Творческие задания | 1          |
| 50 | 1. Прием и передача мяча<br>2. Нижняя прямая подача  | Беседа, игры,<br>Творческие задания | 1          |
| 51 | 1. Прием и передача мяча.<br>2. Нижняя прямая подача   | Беседа, игры,<br>Творческие задания | 1          |
| 52 | 1. Прием и передача мяча.<br>2. Нижняя прямая подача   | Беседа, игры,<br>Творческие задания | 1          |

|    |  |                                  |            |
|----|--|----------------------------------|------------|
|    | <b>Баскетбол</b>   |                                  | <b>4ч</b>  |
| 53 | 1.Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте.<br>2. Индивидуальная защита | Тематический урок безопасности   | 1          |
| 54 | 1.Ведение мяча с изменением направления и скорости.<br>2.Броски по кольцу.                                 | Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ. | 1          |
| 55 | 1.Вырывание и выбивание мяча.<br>2.Комбинации из освоенных элементов техники.                              | Учебная -игра                    | 1          |
| 56 | 1. Вырывание и выбивание мяча.<br>2.Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола                            | Учебная игра                     | 1          |
|    | <b>Тема: легкая атлетика</b>   |                                  | <b>12ч</b> |
| 57 | 1.Полоса препятствий на выносливость<br>2. Челночный бег 3.Пыжок в высоту                                  | Тематический урок безопасности   | <b>1</b>   |
| 58 | 1.Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.   | Уроки здоровья и                 | 1          |

|    |   |  |   |
|----|---|--|---|
|    | 2.Спринтерский бег  | пропаганды ЗОЖ.  |   |
| 59 | 1.Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега<br>2.Упражнения с набивным мячом.<br>3.Спринтерский бег   | Беседа, игры, ,<br>эстафеты  | 1 |
| 60 | 1.Низкий старт. Стартовый разгон.<br>2.Бег 30 метров<br>3.Прыжок в высоту   | рассказ, игры,<br>соревнования,  | 1 |
| 61 | 1.Бег 60 метров на результат.<br>2.Прыжки в длину с разбега.<br>3. Прыжок в высоту  | Беседа, игры, ,<br>эстафеты  | 1 |
| 62 | 1.Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.<br>2.Бег 1000 метров на результат.  | рассказ, игры,<br>соревнования,  | 1 |
| 63 | 1.Прыжки в длину с разбега.<br>2. Прыжок в высоту<br>3.Метание мяча на заданное расстояние.   | Беседа, игры, ,<br>эстафеты  | 1 |
| 64 | 1.Метание мяча в горизонтальную и вертикальную<br>цель.<br>2.Прыжки в длину с разбега на результат.   | рассказ, игры,<br>соревнования,  | 1 |
| 65 | 1.Метание мяча с разбега на дальность.<br>2.Бег 2000 метров   | Беседа, игры, ,<br>эстафеты  | 1 |
| 66 | 1.Метание мяча на результат.<br>2.Круговая тренировка   | рассказ, игры,<br>соревнования,  | 1 |
| 67 | 1.Шестиминутный бег.<br>2.Подтягивание  | Беседа, игры, ,<br>эстафеты  | 1 |
| 68 | Развитие выносливости при плавании, способы плавания<br>(теоретическая подготовка). Игры и развлечения в<br>летнее время года<br><br>Подведение итогов. | Урок безопасности<br>«Правила<br>поведения при<br>купании в водоемах<br>во время летних<br>каникул». | 1 |

6

класс

| №<br>п/п | Тема урока<br>Содержание учебного материала | Реализация<br>воспитательного<br>потенциала урока * | Кол-<br>во<br>часов |
|----------|---|---|---------------------|
|          | Легкая атлетика. 10 часов                   |   | 10<br>часов         |

|    |   |                                     |   |
|----|---|-------------------------------------|---|
| 1. | 1.Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.<br>2.Высокий старт.                               | Тематический урок безопасности      | 1 |
| 2. | 1.Старт с опорой на одну руку.<br>2.Прыжок в длину с места на результат   | Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ.    | 1 |
| 3. | 1.Низкий старт. Бег 60 метров.<br>2.Челночный бег (3x10)<br>3.Линейные эстафеты.                                | Беседа, игры,<br>Творческие задания | 1 |
| 4  | 1.Бег 60 метров на результат.<br>2.Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.  | Беседа, игры, ,<br>эстафеты         | 1 |
| 5  | 1.Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.<br>2.Бег с изменением направления и скорости.<br>3.Метание набивного мяча | Беседа<br>Презентация<br>Игра       | 1 |
| 6  | 1.Прыжки в длину с разбега.<br>2.Метание мяча на дальность.   | КДП<br>Игра                         | 1 |

|    |   |  |                    |
|----|---|--|--------------------|
| 7  | 1.Метание мяча в цель с расстояния 8-10 метров.<br>2.Метание мяча на дальность<br>3.Прыжки в длину с разбега на результат.        | Наблюдение,<br>выступление, игры                       | 1                  |
| 8  | 1.Метание мяча на дальность.<br>2.Равномерный бег до 15 минут   | КДП<br>Игра  | 1                  |
| 9  | 1.Метание мяча на дальность.<br>2.Бег 2000 метров   | Наблюдение,<br>выступление, игры                       | 1                  |
| 10 | Кроссовая подготовка  | Легкоатлетический<br>кросс<br>«Кросс нации»            | 1                  |
|    | <b>Баскетбол.</b>   |  | <b>8<br/>часов</b> |
| 11 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной<br>рукой от плеча на месте.<br>Правила техники безопасности в игре баскетбол. | Урок безопасности<br>«Правила безопасного<br>поведения | 1                  |
| 12 | 1.Передача мяча со сменой мест в тройке.<br>2. Ведение мяча в движении по прямой.   | КДП<br>Игра  | 1                  |
| 13 | 1.Ведение мяча с изменением направления и скорости.<br>2.Броски одной и двумя руками.   | Беседа, игры,<br>Творческие задания                    | 1                  |
| 14 | 1.Вырывание и выбивание мяча.<br>2.Комбинации из освоенных элементов техники.   | Беседа<br>Презентация<br>Игра                          | 1                  |
| 15 | 1.Тактика свободного нападения.<br>2.Позиционное нападение без изменения позиций<br>игроков.                                      | Наблюдение,<br>выступление, игры                       | 1                  |
| 16 | Нападение быстрым прорывом.<br>2.Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола  | Беседа, игры, ,<br>эстафеты                            | 1                  |
| 17 | 1.Полоса препятствий<br>2.Взаимодействие дух игроков «Отдай мяч и выйди».   | Наблюдение,<br>выступление, игры                       | 1                  |
| 18 | 1.Комбинации из разученных элементов техники.<br>2.Силовая полоса препятствий.  | Беседа, игры, ,<br>эстафеты                            | 1                  |
|    | <b>Гимнастика с элементами акробатики</b>   |  | <b>14 ч.</b>       |
| 19 | 1.Техника безопасности при занятиях гимнастикой.<br>2.Акробатические упражнения.  | Урок безопасности<br>«Правила безопасного<br>поведения | 1                  |

|    |  |                                     |   |
|----|--|-------------------------------------|---|
| 20 | 1.Техника выполнения кувырка вперед и назад.<br>2.Акробатические соединения.<br>Влияние физических упражнений на осанку. Приемы закаливания. | Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ.    | 1 |
| 21 | .Акробатические соединения из разученных элементов.<br>2. Прыжки через скакалку.   | Беседа, игры,<br>Творческие задания | 1 |
| 22 | .1. Упражнения в висах и упорах.<br>2. Акробатические соединения на оценку.  | Беседа<br>Презентация<br>Игра       | 1 |
| 23 | 1. Упражнения в висах и упорах.<br>2.Метание и броски набивного мяча.  | Наблюдение,<br>выступление, игры    | 1 |
| 24 | 1. Упражнения в висах и упорах.<br>2.Вис на перекладине на оценку.   | Наблюдение,<br>выступление, игры    | 1 |
| 25 | .1.Упражнения в равновесии<br>2. Соединение в равновесие   | Наблюдение,<br>выступление, игры    | 1 |



|    |  |  |   |
|----|--|--|---|
| 26 | 1. Упражнения в равновесии<br>2. Подвижные игры  | Видеофильм<br>Беседа   | 1 |
| 27 | 1. Опорный прыжок через козла<br>2. Прыжки с гимнастического мостика.  | Наблюдение,<br>выступление, игры                                 | 1 |
| 28 | 1. Опорный прыжок через козла.<br>2. Подвижные игры  | КДП<br>Игра  | 1 |
| 29 | 1. Опорный прыжок через козла в ширину.<br>2. Эстафеты   | Беседа, игры, ,<br>эстафеты                                      | 1 |
| 30 | 1. Опорный прыжок через козла в ширину.<br>2. Прыжки с длиной вращающейся скакалкой.                                   | КДП<br>Игра  | 1 |
| 31 | 1. Опорный прыжок через козла в ширину на оценку.<br>2. Эстафеты   | Беседа, игры, ,<br>эстафеты                                      | 1 |
| 32 | 1. Гимнастическая полоса препятствий.  | Эстафета   | 1 |
|    | <b>Тема: лыжная подготовка</b>   |  | 1 |
| 33 | 1. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.<br>2. Скользящий шаг<br>3. Попеременный двухшажный ход            | Урок безопасности<br>«Правила безопасного поведения»             | 1 |
| 34 | 1. Попеременный двухшажный<br>2. Одновременный бесшажный ход.<br>3. Переход из высокой стойки в низкую во время спуска | Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ.                                 | 1 |
| 35 | 1. Зимние подвижные игры.<br>2. Игра мини-футбол.<br>Комплекс общеподготовительных упражнений для                      | Историческое путешествие<br>«Зарождение древних Олимпийских игр» | 1 |
| 36 | 1. Попеременный двухшажный ход<br>2. Одновременный бесшажный ход.<br>3. Торможение упором                              | Беседа, игры,<br>Творческие задания                              | 1 |
| 37 | 1. Одновременный двухшажный ход.<br>2. Коньковый ход<br>3. Торможение упором   | Беседа<br>Презентация<br>Игра                                    | 1 |
| 38 | 1. Одновременный двухшажный ход.<br>2. Коньковый ход<br>3. Торможение упором<br>4. Подъем ступающим ходом              | Наблюдение,<br>выступление, игры                                 | 1 |

|    |   |                                  |   |
|----|---|----------------------------------|---|
| 39 | 1. Одновременный бесшажный ход.<br>2. Попеременный двухшажный ход<br>3.Переход из высокой стойки в низкую<br>4.Спуск наискось | Беседа, игры, ,<br>эстафеты      | 1 |
| 40 | 1. Попеременный двухшажный ход<br>2.Одновременный двухшажный ход.<br>3Подъем ступающим шагом и торможение упором              | Наблюдение,<br>выступление, игры | 1 |
| 41 | 1. Передвижение на лыжах изученными способами.<br>2.Техника спусков, подъемов, торможений.                                    | Беседа, игры, ,<br>эстафеты      | 1 |
| 42 | 1. Одновременный двухшажный ход.<br>2.Коньковый ход<br>3.Торможение и поворот упором.<br>4. Техника спусков.                  | КДП<br>Игра                      | 1 |
| 43 | 1.Торможении упором<br>2.Дистанция 1000м<br>3.Зимние подвижные игры.  | Беседа, игры, ,<br>эстафеты      | 1 |

|    |   |  |            |
|----|---|--|------------|
| 44 | Тема: лыжная подготовка<br>1. Попеременный двухшажный ход<br>2. Дистанция 2000м   | Лыжня России   | 1          |
|    | <b>Тема: волейбол</b>   |  | 8ч         |
| 45 | 1.Стойка игрока. 2.Перемещения в игре волейбол.<br>3.Передача и прием мяча сверху   | Урок безопасности<br>«Правила безопасного поведения» | 1          |
| 46 | 1.Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.<br>2.Передача мяча над головой и от стены.<br>ОРУ с мячами.                 | Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ.                     | 1          |
| 47 | 1.Нижняя прямая подача мяча.<br>2.Стойка игрока.  | КДП<br>Игра  | 1          |
| 48 | 1. Нижняя прямая подача мяча.<br>2.Передача мяча над собой и через сетку.   | Беседа, игры,<br>Творческие задания                  | 1          |
| 49 | 1. Прием и передача мяча сверху двумя руками.<br>Способы самоконтроля.  | Беседа<br>Презентация<br>Игра                        | 1          |
| 50 | Прием и передача мяча сверху двумя руками.<br>Способы самоконтроля.   | Наблюдение,<br>выступление, игры                     | 1          |
| 51 | 1. Прием и передача мяча.<br>2.Прямой нападающий удар.  | Наблюдение,<br>выступление, игры                     | 1          |
| 52 | 1. Прием и передача мяча.<br>2.Прямой нападающий удар.  | Учебная игра   | 1          |
|    | <b>Тема: баскетбол 4 ч</b>  |  | <b>4 ч</b> |
| 53 | 1.Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте.<br>2. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». | Урок безопасности<br>«Правила безопасного поведения» | 1          |
| 54 | 1.Ведение мяча с изменением направления и скорости.<br>2.Броски по кольцу.  | Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ.                     | 1          |
| 55 | 1.Вырывание и выбивание мяча.<br>2.Комбинации из освоенных элементов техники.   | КДП<br>Игра  | 1          |
| 56 | 1.Нападение быстрым прорывом.<br>2.Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола  | КДП<br>Игра  | 1          |
|    | <b>Тема: легкая атлетика</b>  |  | 12ч        |

|    |   |   |   |
|----|---|---|---|
| 57 | 1.Полоса препятствий на выносливость<br>2. Наклон вперед на результат<br>3.Пыжок в высоту | Урок безопасности<br>«Правила безопасного поведения | 1 |
| 58 | 1.Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.<br>2.Броски и толчки набивных мячей.               | Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ.                    | 1 |
| 59 | 1.Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега<br>2.Ловля набивного мяча после хлопка.             | Беседа, игры, , эстафеты                            | 1 |
| 60 | 1.Низкий старт. Стартовый разгон.<br>2.Бег 30 метров<br>3.Прыжок в высоту                 | Беседа, игры, , эстафеты                            | 1 |
| 61 | 1.Бег 60 метров на результат.<br>2.Прыжки в длину с разбега.<br>3. Прыжок в высоту        | Беседа, игры, Творческие задания                    | 1 |
| 62 | Тема: легкая атлетика<br>1.Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.                            | КДП<br>Игра   | 1 |

|    |  |  |   |
|----|--|--|---|
|    | 2.Бег 1000 метров на результат.  |  |   |
| 63 | 1.Прыжки в длину с разбега.<br>2. Прыжок в высоту<br>3.Метание мяча на заданное расстояние.      | Беседа<br>Презентация<br>Игра  | 1 |
| 64 | 1.Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.<br>2.Прыжки в длину с разбега на результат. | КДП<br>Игра  | 1 |
| 65 | 1.Метание мяча с разбега на дальность.<br>2.Бег 2000 метров                                      | Беседа, игры, ,<br>эстафеты  | 1 |
| 66 | 1.Метание мяча на результат.<br>2.Круговая тренировка  | Наблюдение,<br>выступление, игры   | 1 |
| 67 | 1.Шестиминутный бег.<br>2.Подтягивание   | КДП<br>Игра  | 1 |
| 68 | Плавание<br>Подведение итогов  | Урок безопасности<br>«Правила поведения при купании в водоемах во время летних каникул». | 1 |

7

## класс

| № п/п | Тема урока<br>Содержание учебного материала   | Реализация воспитательного потенциала урока *       | Кол-во часов |
|-------|---|---|--------------|
|       | <b>легкая атлетика</b>  |   | <b>10 ч</b>  |
| 1     | 1.Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.<br>2.Низкий старт       | Урок безопасности<br>«Правила безопасного поведения | 1            |
| 2     | 1.Бег 60 метров.<br>2.Прыжок в длину с места на результат                             | Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ.                    | 1            |
| 3     | 1. Бег 60 метров на результат.<br>2. Бег с ускорением до 60 метров.                   | КДП<br>Игра   | 1            |
| 4     | 1.Бег 100 метров на результат.<br>2.Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.             | Беседа, игры, ,<br>эстафеты                         | 1            |
| 5     | 1.Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.<br>2.Бег с изменением направления и скорости. | КДП<br>Игра   | 1            |

|    |  |  |              |
|----|--|--|--------------|
| 6  | 1.Прыжки в длину с разбега.<br>2.Метание мяча на дальность отскока.  | Беседа, игры, ,<br>эстафеты                            | 1            |
| 7  | 1.Метание мяча в горизонтальную и вертикальную<br>цель.<br>2.Прыжки в длину с разбега на результат.                | Беседа, игры, ,<br>эстафеты                            | 1            |
| 8  | 1.Метание мяча на дальность.<br>2.Равномерный бег.   | КДП<br>Игра  | 1            |
| 9  | 1.Бег 2000м (м), 1500м (д).  | КДП<br>Игра  | 1            |
| 10 | Кроссовая подготовка   | Кросс нации  | 1            |
|    | <b>Баскетбол</b>   |  | <b>8 час</b> |
| 11 | 1.Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением<br>защитника.<br>Правила техники безопасности в игре баскетбол. | Урок безопасности<br>«Правила безопасного<br>поведения | 1            |
| 12 | 1. Ведение мяча в движении с пассивным   | Уроки здоровья и                                       | 1            |

|    |  |  |               |
|----|--|--|---------------|
|    | сопротивлением.<br>2. Тест «Наклон вперед»<br>Правила и организация игры баскетбол.  | пропаганды ЗОЖ.  |               |
| 13 | 1.Броски одной и двумя руками с пассивным сопротивлением.<br>2.Игра баскетбол<br>Правила игры баскетбол.   | Беседа, игры,<br>Творческие задания  | 1             |
| 14 | 1.Перехват мяча.<br>2.Комбинации из освоенных элементов техники.   | КДП<br>Игра  | 1             |
| 15 | 1.Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях.<br>2. Учебная игра баскетбол  | Беседа<br>Презентация<br>Игра  | 1             |
| 16 | 1.Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».   | КДП<br>Игра  | 1             |
| 17 | 1. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».  | Соревнование   | 1             |
| 18 | 1.Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владений мячом.<br>Правила закаливание в зимнее время года.  | Беседа, игры, ,<br>эстафеты  | 1             |
|    | <b>Тема: гимнастика</b>  |  | <b>14 час</b> |
| 19 | 1.Техника безопасности при занятиях гимнастикой.<br>2.Кувырок вперед и назад слитно.<br>Техника безопасности при занятиях гимнастикой.<br>Страховка и помощь во время занятий. | Урок безопасности<br>«Правила безопасного поведения                            | 1             |
| 20 | 1.Кувырок вперед (д), назад в упор стоя ноги врозь (м).  | Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ.   | 1             |
| 21 | 1.Длинный кувырок (м). Мост , поворот стоя на одном колене (д).<br>Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей.                               | Беседа, игры,<br>Творческие задания  | 1             |
| 22 | 1. Упражнения в висах и упорах.<br>Равновесие (д).<br>История возникновения Олимпийских игр.   | Историческое путешествие<br>«Зарождение древних Олимпийских игр»<br>презентаци | 1             |

|    |   |                                  |   |
|----|---|----------------------------------|---|
| 23 | 1. Упражнения в висах и упорах.<br>2. Акробатические соединения.    | КДП<br>Игра                      | 1 |
| 24 | 1. Упражнения в висах и упорах.<br>2. Вис на перекладине на оценку. | Наблюдение,<br>выступление, игры | 1 |
| 25 | 1. Соединение в равновесие  | Наблюдение,<br>выступление, игры | 1 |
| 26 | 1. Упражнения со скакалками.  | КДП<br>Игра                      | 1 |
| 27 | 1. Прыжки с гимнастического мостика.                                | Беседа, игры, ,<br>эстафеты      | 1 |
| 28 | 1. Опорный прыжок через козла.                                      | Беседа<br>Презентация<br>Игра    | 1 |
| 29 | 1. Опорный прыжок через козла в ширину                              | Беседа, игры, ,<br>эстафеты      | 1 |
| 30 | 1. Опорный прыжок через козла в ширину                              | КДП                              | 1 |



|    |   |  |             |
|----|---|--|-------------|
|    | Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.  | Игра<br>Беседа                                       |             |
| 31 | 1.Опорный прыжок на оценку.<br>2. Прыжки с длиной вращающейся скакалкой.  | Беседа, игры, ,<br>эстафеты                          | 1           |
| 32 | 1.Гимнастическая полоса препятствий.  | КДП<br>Игра  | 1           |
|    | <b>лыжная подготовка</b>  |  | <b>12 ч</b> |
| 33 | 1.Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.<br>2.Попеременный двухшажный ход<br>3. Спуск с горы   | Урок безопасности<br>«Правила безопасного поведения» | 1           |
| 34 | 1.Попеременный двухшажный 2.Одновременный одношажный ход .  | Урок здоровья и пропаганды ЗОЖ.                      | 1           |
| 35 | 1.Зимние подвижные игры.<br>2.Одновременный одношажный ход<br>Основы обучения самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти, мышления. | Беседа, игры, ,                                      | 1           |
| 36 | 1.Одновременный одношажный ход.<br>Подбор лыжного инвентаря.<br>Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами.   | Беседа, игры,<br>Творческие задания                  | 1           |
| 37 | 1. Одновременный одношажный ход.<br>2.Поворот на месте махом  | Беседа, игры, ,<br>эстафеты                          | 1           |
| 38 | 1. Одновременный одношажный ход.<br>2.Одновременный бесшажный ход   | Беседа<br>Презентация<br>Игра                        | 1           |
| 39 | 1. Одновременные ходы.<br>2.Торможение и поворот «плугом»   | День Героев Отечества. Урок Мужества.                | 1           |
| 40 | 1. Дистанция 2 км<br>2.Торможение и поворот «плугом»  | Наблюдение,<br>выступление, игры                     | 1           |
| 41 | 1.Техника спусков, подъемов, торможений.  | Наблюдение,<br>выступление, игры                     | 1           |
| 42 | 1. Торможение и поворот «плугом».<br>2. Техника спусков.  | Беседа, игры, ,<br>эстафеты                          | 1           |

|    |  |  |             |
|----|--|--|-------------|
| 43 | 1. Зимние подвижные игры.<br>Подвижные игры-эстафеты:<br>«Эстафета на санках»,<br>«Попади снежком в цель»,<br>«Поезд». | Беседа, игры, ,<br>эстафеты<br>День здоровья           | 1           |
| 44 | 1. Торможение и поворот «плугом».<br>2. Преодоление бугров и впадин  | Лыжня России   | 1           |
|    | <b>Тема: волейбол</b>  |  | <b>8 ч.</b> |
| 45 | 1. Правила и организация игры волейбол.<br>Правила и организация игры волейбол.<br>Техника безопасности по волейболу.  | Урок безопасности<br>«Правила безопасного<br>поведения | 1           |
| 46 | 1. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.<br>2. Эстафеты.   | Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ.                       | 1           |
| 47 | 1..Передача мяча над собой во встречных колоннах.  | Беседа, игры,<br>Творческие задания                    | 1           |

|    |  |  |            |
|----|--|--|------------|
| 48 | 1. Нижняя прямая подача мяча.<br>2. Прием подачи<br>Цель и смысл игры волейбол.  | Наблюдение,<br>выступление, игры                     | 1          |
| 49 | 1. Отбивание мяча кулаком через сетку<br>Способы самоконтроля.   | Беседа, игры, ,<br>эстафеты                          |            |
| 50 | 1. Отбивание мяча кулаком через сетку  | Видеофильм,<br>Беседа<br>Игра                        | 1          |
| 51 | 1. Позиционное нападение с изменением позиций.<br>2. Прямой нападающий удар.   | Беседа<br>Презентация<br>Игра                        | 1          |
| 52 | 1. Позиционное нападение с изменением позиций.<br>2. Прямой нападающий удар.   | Беседа, игры, ,<br>эстафеты                          | 1          |
|    | <b>Тема: баскетбол 4 ч</b>   |  | <b>4 ч</b> |
| 53 | 1. Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением защитника.<br>Правила и организация игры баскетбол.                      | Урок безопасности<br>«Правила безопасного поведения» | 1          |
| 54 | 1. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.<br>2. Броски по кольцу.<br>Правила игры баскетбол.                     | Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ.                     | 1          |
| 55 | 1. Броски одной и двумя руками с пассивным сопротивлением.<br>Правила игры баскетбол.  | Беседа, игры, ,<br>эстафеты                          | 1          |
| 56 | 1. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях.  | Беседа, игры, ,<br>эстафеты                          | 1          |
|    | <b>Тема: легкая атлетика</b>   |  | <b>12ч</b> |
| 57 | 1. Полоса препятствий на выносливость<br>2. Прыжок в высоту  | Урок безопасности<br>«Правила безопасного поведения» | 1          |
| 58 | 1. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега.<br>2. Бросок набивного мяча.<br>Техника безопасности при выполнении прыжка в высоту. | Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ.                     | 1          |

|    |  |                             |   |
|----|--|-----------------------------|---|
| 59 | 1.Прыжок в высоту с разбега.<br>2.Бросок набивного мяча.<br>Легкоатлетические упражнения, основы техники их выполнения.<br>партнера..  | КДП<br>Игра                 | 1 |
| 60 | 1. Бег 30 метров на результат.<br>2. Бег с ускорением до 60 метров.<br>3. Прыжок в высоту<br>Темп, скорость, объем легкоатлетических упражнений направленных на развитие физических качеств. | КДП<br>Игра                 | 1 |
| 61 | 1.Бег 100 метров на результат.<br>2.Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.<br>3. Прыжок в высоту  | Беседа, игры, ,<br>эстафеты | 1 |
| 62 | 1.Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.<br>2.Бег с изменением направления и скорости.  | КДП<br>Игра                 | 1 |
| 63 | 1.Прыжки в длину с разбега.<br>2.Метание мяча на дальность отскока.  | КДП<br>Игра-эстафета        | 1 |
| 64 | 1.Метание мяча в горизонтальную и вертикальную   | Беседа, игры, ,             | 1 |

|    |   |  |   |
|----|---|--|---|
|    | цель.<br>2.Прыжки в длину с разбега на результат.   | эстафеты   |   |
| 65 | 1.Метание мяча на дальность.<br>2.Равномерный бег.  | КДП<br>Игра  | 1 |
| 66 | 1.Бег 2000м (м), 1500м (д).   | КДП<br>Игра  | 1 |
| 67 | 1.Шестиминутный бег.<br>2.Подтягивание (м). Отжимание (д)<br>Правила поведения на открытых водоемах | КДП<br>Игра  | 1 |
| 68 | Плавание.<br>Подведение итогов.   | Урок здоровья и пропаганды ЗОЖ.<br>Урок безопасности<br>«Правила безопасного поведения во время летних каникул». | 1 |

8

класс

| № п/п | Тема урока<br>Содержание учебного материала   | Реализация воспитательного потенциала урока *        | Кол-во часов |
|-------|---|--|--------------|
|       | <b>Легкая атлетика</b>  |  | <b>10ч</b>   |
| 1     | 1.Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.<br>2.Низкий старт.<br>Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Основные этапы развития физической культуры в России. | Урок безопасности<br>«Правила безопасного поведения» | 1            |
| 2     | 1.Бег 60 метров.<br>2.Прыжок в длину с места на результат   | Урок здоровья и пропаганды ЗОЖ                       | 1            |
| 3     | 1. Бег 60 метров на результат.<br>2. Бег с ускорением до 80 метров.<br>Темп, скорость, объем легкоатлетических упражнений направленных на развитие физических качеств.                                | Беседа<br>Игра                                       | 1            |
| 4     | 1.Бег 100 метров на результат.<br>2.Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.   | КДП<br>Эстафета                                      | 1            |

|    |  |   |   |
|----|--|---|---|
| 5  | 1.Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.<br>2.Бег с изменением направления и скорости.            | КДП<br>Игра                                 | 1 |
| 6  | 1.Прыжки в длину с разбега.<br>2.Метание мяча на дальность отскока.                              | Эстафета                                    | 1 |
| 7  | 1.Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.<br>2.Прыжки в длину с разбега на результат. | Беседа<br>КДП<br>Эстафета                   | 1 |
| 8  | 1.Метание мяча на дальность.<br>2.Равномерный бег.   | Беседа<br>КДП<br>Игра                       | 1 |
| 9  | Кроссовая подготовка   | Легкоатлетический<br>кросс<br>«Кросс нации» | 1 |
| 10 | 1. Шестиминутный бег<br>2.Подтягивание.<br>Правила закаливание в осеннее время года.             | Беседа<br>Презентация<br>Игра               | 1 |

|    | <b>баскетбол</b>   |   | <b>8 час</b>  |
|----|--|---|---------------|
| 11 | мяча с пассивным сопротивлением защитника.<br>Правила техники безопасности в игре баскетбол.   | Урок безопасности<br>«Правила безопасного поведения<br>Игра | 1             |
| 12 | 1. Ведение мяча в движении с пассивным сопротивлением.<br>2. Тест «Наклон вперед»<br>Правила и организация игры баскетбол.   | Беседа<br>Игра<br>КДП                                       | 1             |
| 13 | 1.Броски одной и двумя руками с пассивным сопротивлением.<br>2.Игра баскетбол<br>Правила игры баскетбол.   | Видеофильм<br>Беседа<br>Игра                                | 1             |
| 14 | 1.Перехват мяча.<br>2.Комбинации из освоенных элементов техники.   | Наблюдение<br>Мастер-класс<br>Игра                          | 1             |
| 15 | 1.Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях.<br>2. Учебная игра баскетбол  | КДП<br>Эстафета   | 1             |
| 16 | 1.Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».   | Беседа<br>игра  | 1             |
| 17 | 1. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».<br>Содержание нового комплекса упражнений УГГ.   | Учебная игра  | 1             |
| 18 | 1.Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владений мячам.<br>Содержание нового комплекса упражнений УГГ.<br>Правила закаливание в зимнее время года.           | Беседа<br>Эстафета  | 1             |
|    | <b>гимнастика</b>  |   | <b>14 час</b> |
| 19 | 1.Техника безопасности при занятиях гимнастикой.<br>2.Кувырок вперед и назад слитно.<br>Техника безопасности при занятиях гимнастикой.<br>Страховка и помощь во время занятий. | Урок безопасности<br>«Правила безопасного поведения         | 1             |

|    |   |                                |   |
|----|---|--------------------------------|---|
| 20 | 1.Кувырок вперед (д), назад в упор стоя ноги врозь (м).<br>Строевые упражнения. Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.          | Урок здоровья и пропаганды ЗОЖ | 1 |
| 21 | 1.Длинный кувырок (м). Мост поворот стоя на одном колене (д).<br>Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей.  | Беседа<br>Игра<br>КДП          | 1 |
| 22 | 1. Упражнения в висах и упорах.<br>Равновесие (д).<br>История возникновения Олимпийских игр.<br>Разновидности ходьбы.                           | Видеофильм<br>Викторина        | 1 |
| 23 | 1. Упражнения в висах и упорах.<br>2. Акробатические соединения.<br>Строевые упражнения. Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево. | Творческая работа              | 1 |
| 24 | 1. Упражнения в висах и упорах.   | КДП                            | 1 |



|    |   |   |              |
|----|---|---|--------------|
|    | 2.Вис на перекладине на оценку.   | Эстафета  |              |
| 25 | 1.Соединение в равновесие   | Беседа<br>Народная игра   | 1            |
| 26 | 1. Упражнения в равновесии  | Мастер-класс<br>Викторина   | 1            |
| 27 | 1.Прыжки с гимнастического мостика.   | Мастер-класс<br>КДП   | 1            |
| 28 | 1. Опорный прыжок через козла.  | КДП<br>Беседа   | 1            |
| 29 | 1.Опорный прыжок через козла в ширину (м), через коня в ширину (д)..  | Эстафета  | 1            |
| 30 | 1.Опорный прыжок через козла в ширину (м), через коня в ширину (д).   | КДП<br>Игра   | 1            |
| 31 | 1.Опорный прыжок на оценку.<br>2. Прыжки с длиной вращающейся скакалкой.  | КДП<br>Эстафета   | 1            |
| 32 | 1.Гимнастическая полоса препятствий.  | Эстафета  | 1            |
|    | <b>лыжная подготовка</b>  |   | <b>12час</b> |
| 33 | 1.Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.<br>2. Игра «Биатлон»<br>Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.<br>Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами.<br>Подбор лыжного инвентаря. | Урок безопасности<br>«Правила безопасного поведения<br>Урок здоровья и пропаганды ЗОЖ | 1            |
| 34 | 1.Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход.<br>Подбор лыжного инвентаря.<br>Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами.  | Игра-эстафета   | 1            |
| 35 | 1.Зимние подвижные игры.<br>Основы обучения самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти, мышления  | Видеofilm<br>Обсуждение   | 1            |
| 36 | 1. Одновременный одношажный ход.<br>2. Зимние подвижные игры.<br>Подбор лыжного инвентаря.<br>Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами.   | Урок здоровья и пропаганды ЗОЖ  | 1            |
| 37 | 1. Одновременный одношажный ход.<br>2.Одновременный бесшажный ход.  | Лыжный кросс  | 1            |

|    |  |  |   |
|----|--|--|---|
| 38 | 1. Одновременный одношажный ход.<br>2. Одновременный бесшажный ход                     | Видеофильм<br>Беседа<br>Игра           | 1 |
| 39 | 1. Коньковый ход.<br>2. Торможение «плугом»<br>Игра «Как по часам».                    | Беседа<br>Эстафеты                     | 1 |
| 40 | 1. Коньковый ход.<br>2. Торможение и поворот «плугом»                                  | Урок здоровья и пропаганды ЗОЖ<br>Игра | 1 |
| 41 | 1. Техника спусков, подъемов, торможений.<br>.   | Лыжня России                           | 1 |
| 42 | 1. Торможение и поворот «плугом».<br>2. Техника спусков.<br>Переноска и надевание лыж. | Мастер-класс<br>Игра-эстафета          | 1 |
| 43 | 1. классические ходы<br>2. Зимние подвижные игры.                                      | Урок здоровья и пропаганды ЗОЖ         | 1 |

|    |  |   |       |
|----|--|---|-------|
|    | Комплекс общеподготовительных упражнений для лыжника.  |   |       |
| 44 | 1. Торможение и поворот «плугом.   | Лыжня России  | 1     |
|    | <b>волейбол</b>  |   | 8 час |
| 45 | 1.Правила и организация игры волейбол.<br>Правила и организация игры волейбол.<br>Техника безопасности по волейболу.   | Урок безопасности<br>«Правила безопасного поведения<br>Урок здоровья и пропаганды ЗОЖ | 1     |
| 46 | 1.Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.<br>2.Эстафеты.   | Беседа<br>Игра  | 1     |
| 47 | 1.Передача мяча над собой во встречных колоннах.<br>Ходьба с заданиями.  | Игра<br>Беседа  | 1     |
| 48 | 1. Нижняя прямая подача мяча.<br>2.Прием подачи<br>Цель и смысл игры волейбол.   | Беседа<br>Видеофильм  | 1     |
| 49 | 1. Отбивание мяча кулаком через сетку<br>Способы самоконтроля.   | Беседа-викторина<br>Игра  | 1     |
| 50 | 1. Отбивание мяча кулаком через сетку<br>Ходьба, бег с ускорением, изменением направления, темпа из различных и.п.   | КДП<br>Беседа<br>Игра   | 1     |
| 51 | 1.Позиционное нападение с изменением позиций.<br>2.Прямой нападающий удар.   | Беседа<br>Игра  | 1     |
| 52 | 1.Позиционное нападение с изменением позиций.<br>2.Прямой нападающий удар.<br>Специальные упражнения волейболиста.   | Учебная игра  | 1     |
|    | <b>баскетбол</b>   |   | 4 час |
| 53 | 1.Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением защитника.<br>Правила и организация игры баскетбол. Ходьба и бег с различными заданиями и элементами техники игры баскетбол (остановка двумя шагами и прыжком, повороты). | Урок безопасности<br>«Правила безопасного поведения при занятиях<br>Игра              | 1     |

|    |  |  |               |
|----|--|--|---------------|
| 54 | 1. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.<br>2. Броски по кольцу.<br>Правила игры баскетбол. | Творческое задание-проект  | 1             |
| 55 | 1. Броски одной и двумя руками с пассивным сопротивлением.<br>Правила игры баскетбол.                    | КДП<br>Игра  | 1             |
| 56 | 1. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях.                                      | КДП<br>Игра  | 1             |
|    | <b>легкая атлетика</b>   |  | <b>12 час</b> |
| 57 | 1. Полоса препятствий на выносливость<br>2. Прыжок в высоту  | Урок безопасности<br>«Правила безопасного поведения<br>Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ | 1             |
| 58 | 1. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега.  | Игра   | 1             |

|    |   |   |   |
|----|---|---|---|
|    | 2.Бросок набивного мяча.<br>Техника безопасности при выполнении прыжка в высоту.  | Беседа                                  |   |
| 59 | 1.Прыжок в высоту с разбега.<br>2.Бросок набивного мяча.<br>Легкоатлетические упражнения, основы техники их выполнения.   | Беседа<br>Игра                          | 1 |
| 60 | 1. Бег 60 метров на результат.<br>2. Бег с ускорением до 80 метров.<br>3.Прыжок в высоту<br>Темп, скорость, объем легкоатлетических упражнений направленных на развитие физических качеств. | Беседа с просмотром видеофильма<br>Игра | 1 |
| 61 | 1.Бег 100 метров на результат.<br>2.Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.   | Беседа<br>Встречная эстафета            | 1 |
| 62 | 1.Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.<br>2.Бег с изменением направления и скорости.<br>3. Прыжок в высоту   | Соревнование<br>Кросс                   | 1 |
| 63 | 1.Прыжки в длину с разбега.<br>2.Метание мяча на дальность отскока.   | Беседа<br>Эстафета<br>КДП               | 1 |
| 64 | 1.Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.<br>2.Прыжки в длину с разбега на результат.  | КДП<br>ИГРА-эстафета                    | 1 |
| 65 | 1.Метание мяча на дальность.<br>2.Равномерный бег.  | Просмотр видео ролика<br>Игра<br>Беседа | 1 |
| 66 | 1.Бег 2000м (м), 1500м (д).   | Беседа<br>Игра-викторина                | 1 |
| 67 | 1.Шестиминутный бег.<br>2.Подтягивание (м). Отжимание (д)<br>Правила поведения на открытых водоемах   | КДП<br>ИГРА                             | 1 |

|    |   |  |   |
|----|---|--|---|
| 68 | 1. Подтягивание (м). Отжимание (д)<br>2. Игра футбол<br>Подведение итогов<br><br>Правила поведения на открытых водоемах | Урок безопасности<br>«Правила безопасного поведения во время летних каникул».<br>Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ | 1 |
|----|---|--|---|

9

класс

| № п/п | Тема урока<br>Содержание учебного материала  | Реализация воспитательного потенциала урока *       | Кол-во часов  |
|-------|--|---|---------------|
|       | <b>легкая атлетика</b>   |   | <b>10 час</b> |
| 1     | 1. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.<br>2. Низкий старт.<br>Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Основные этапы развития физической | Урок безопасности<br>«Правила безопасного поведения | 1             |

|    |  |  |              |
|----|--|--|--------------|
|    | культуры в России.   |  |              |
| 2  | 1.Бег 60 метров.<br>2.Прыжок в длину с места на результат  | КДП<br>Игра  | 1            |
| 3  | 1. Бег 60 метров на результат.<br>2. Бег с ускорением до 80 метров.<br>Темп, скорость, объем легкоатлетических упражнений направленных на развитие физических качеств. | Урок здоровья и пропаганды ЗОЖ<br>Игра-викторина                 | 1            |
| 4  | 1.Бег 100 метров на результат.<br>2.Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.  | Беседа<br>Эстафета   | 1            |
| 5  | 1.Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.<br>2.Бег с изменением направления и скорости.  | Просмотр<br>видеофильма<br>Игра                                  | 1            |
| 6  | 1.Прыжки в длину с разбега.<br>2.Метание мяча на дальность отскока   | Беседа<br>Игра   | 1            |
| 7  | 1.Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.<br>2.Прыжки в длину с разбега на результат..  | Беседа<br>Эстафета-игра  | 1            |
| 8  | 1.Метание мяча на дальность.<br>2.Равномерный бег.   | Просмотр видео<br>ролика<br>Игра-эстафета                        | 1            |
| 9  | Кроссовая подготовка   | Легкоатлетический<br>кросс<br>«Кросс нации»                      | 1            |
| 10 | 1. Шестиминутный бег<br>2.Подтягивание.<br>Правила закаливание в осеннее время года.   | Урок безопасности ,<br>здоровья и<br>пропаганды ЗОЖ<br>Викторина | 1            |
|    | <b>Баскетбол</b>   |  | <b>8 час</b> |
| 11 | 1.Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением защитника.<br>Правила техники безопасности в игре баскетбол.  | Беседа<br>Викторина  | 1            |
| 12 | 1. Ведение мяча в движении с пассивным сопротивлением.<br>2. Тест «Наклон вперед»<br>Правила и организация игры баскетбол.   | Беседа<br>Игра   | 1            |

|    |  |                                    |   |
|----|--|------------------------------------|---|
| 13 | 1.Броски одной и двумя руками с пассивным сопротивлением.<br>2.Игра баскетбол<br>Правила игры баскетбол.           | КДП<br>Эстафета                    | 1 |
| 14 | 1.Перехват мяча.<br>2.Комбинации из освоенных элементов техники.   | КДП<br>Игра                        | 1 |
| 15 | 1.Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях.<br>2. Учебная игра баскетбол                    | КДП.<br>Игра                       | 1 |
| 16 | 1.Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».   | Просмотр видео<br>фильма<br>Беседа | 1 |
| 17 | 1. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».<br>Содержание нового комплекса упражнений УГГ. | Игра.<br>Беседа                    | 1 |
| 18 | 1.Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владений мячом.  |                                    | 1 |



|    |  |   |               |
|----|--|---|---------------|
|    | Содержание нового комплекса упражнений УГГ.<br>Правила закаливание в зимнее время года.  | Эстафета.<br>Учебная игра                             |               |
|    | <b>гимнастика</b>  |   | <b>14 час</b> |
| 19 | 1.Техника безопасности при занятиях гимнастикой.<br>2.Кувырок вперед и назад слитно.<br>Техника безопасности при занятиях гимнастикой.<br>Страховка и помощь во время занятий. | Урок безопасности<br>«Правила безопасного поведения . | 1             |
| 20 | 1.Кувырок вперед (д), назад в упор стоя ноги врозь (м).<br>Строевые упражнения. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге  | Беседа<br>Мастер-класс                                | 1             |
| 21 | 1.Длинный кувырок (м). Мост поворот стоя на одном колене (д).<br>Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей.                                 | Беседа<br>КДП<br>Творческая работа                    | 1             |
| 22 | 1. Упражнения в висах и упорах.<br>Равновесие (д).<br>История возникновения Олимпийских игр.   | Видеофильм<br>Беседа<br>КДП                           | 1             |
| 23 | 1. Упражнения в висах и упорах.<br>2. Акробатические соединения.   | КДП<br>Мастер-класс                                   | 1             |
| 24 | 1. Упражнения в висах и упорах.<br>2.Вис на перекладине на оценку.<br>Упражнение на бревне, гимнастической стенке.   | КДП<br>Эстафета                                       | 1             |
| 25 | 1.Соединение в равновесие.   | Урок здоровья и пропаганды ЗОЖ                        | 1             |
| 26 | 1.Упражнения с набивными мячами  | Беседа<br>Викторина                                   | 1             |
| 27 | 1.Прыжки с гимнастического мостика.  | КДП<br>Беседа   | 1             |
| 28 | 1. Опорный прыжок через козла.   | Видеоролик<br>Беседа<br>КДП                           | 1             |

|    |  |  |        |
|----|--|--|--------|
| 29 | 1.Опорный прыжок через козла в ширину (м), через коня в ширину (д)   | Эстафета<br>Беседа   | 1      |
| 30 | 1.Опорный прыжок через козла в ширину (м), через коня в ширину (д).<br>Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.  | Урок здоровья и пропаганды ЗОЖ                               | 1      |
| 31 | 1.Опорный прыжок на оценку.<br>2. Прыжки с длиной вращающейся скакалкой.   | Эстафета   | 1      |
| 32 | 1.Гимнастическая полоса препятствий.   | Эстафета   | 1      |
|    | <b>лыжная подготовка</b>   |  | 12 час |
| 33 | 1.Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.<br>2.Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход.<br>Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.<br>Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами.<br>Подбор лыжного инвентаря. | Урок безопасности:Техника безопасности при занятиях на лыжах | 1      |

|    |   |   |       |
|----|---|---|-------|
| 34 | 1..Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход.   | Урок здоровья и пропаганды ЗОЖ                                  | 1     |
| 35 | 1. Попеременный двухшажный ход<br>2.Попеременный четырехшажный ход<br>Основы обучения самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти, мышления. | Мастер-класс<br>Беседа  | 1     |
| 36 | 1. Попеременный двухшажный ход<br>2.Попеременный четырехшажный ход  | Беседа<br>Викторина   | 1     |
| 37 | 1. Попеременный четырехшажный ход<br>2.Переход с попеременных ходов на одновременные  | Наблюдение<br>КДП<br>Эстафета                                   | 1     |
| 38 | 1. Попеременный четырехшажный ход<br>2.Переход с попеременных ходов на одновременные  | ПИ<br>Беседа  | 1     |
| 39 | 1. Классические лыжные ходы<br>2.Преодоление контруклона  | Лыжные гонки  | 1     |
| 40 | 1Техника классических ходов<br>2.Преодоление контруклона  | Урокиздоровья и пропаганды ЗОЖ                                  | 1     |
| 41 | 1.Катание на склоне<br>2.Преодоление контруклона  | ПИ на свежем воздухе  | 1     |
| 42 | 1.Катане на уклоне<br>2.Техника спусков, подъемов, торможений.  | Игра  | 1     |
| 43 | 1.Передвижение 3 и 5 км<br>2. Техника спусков, подъемов, торможений.<br>Комплекс обще-подготовительных упражнений для лыжника..   | Игры-эстафеты<br>Урок здоровья                                  | 1     |
| 44 | 1. Подвижные игры и эстафеты  | Соревнования<br>«Лыжня России»                                  | 1     |
|    | <b>волейбол</b>   |   | 8 час |
| 45 | 1.Правила и организация игры волейбол.<br>Правила и организация игры волейбол.<br>Техника безопасности по волейболу.  | Урок безопасности<br>«Правила безопасного поведения<br>Упр-игра | 1     |
| 46 | 1.Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.<br>2. Эстафеты.   | Эстафета<br>Игра  | 1     |

|    |  |                               |   |
|----|--|-------------------------------|---|
| 47 | 1.Передача мяча над собой во встречных колоннах.<br>2. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки | Беседа<br>Игра                | 1 |
| 48 | 1. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки<br>2.Прием подачи<br>Цель и смысл игры волейбол.    | Игра<br>Викторина             | 1 |
| 49 | 1. Отбивание мяча кулаком через сетку<br>2. Игра волейбол<br>Способы самоконтроля.                         | Творческая работа<br>Имитация | 1 |
| 50 | 1. Отбивание мяча кулаком через сетку<br>2.Прием мяча<br>3. Игра волейбол                                  | Беседа<br>Игра                | 1 |
| 51 | 1.Позиционное нападение с изменением позиций.<br>2.Прямой нападающий удар.                                 | Мастер-класс<br>Презентация   | 1 |
| 52 | 1.Позиционное нападение с изменением позиций.  | Соревнование                  | 1 |

|    |  |   |        |
|----|--|---|--------|
|    | 2.Прямой нападающий удар.  |   |        |
|    | <b>Тема: баскетбол</b>   |   | 4 час  |
| 53 | 1.Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением защитника.<br>Правила и организация игры баскетбол. Ходьба и бег с различными заданиями и элементами техники игры баскетбол (остановка двумя шагами и прыжком, повороты). | Урок безопасности<br>«Правила безопасного поведения»                | 1      |
| 54 | 1.Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.<br>2.Броски по кольцу.<br>Правила игры баскетбол.   | Беседа<br>Игра  | 1      |
| 55 | 1.Броски одной и двумя руками с пассивным сопротивлением.<br>Правила игры баскетбол.   | КДП<br>Игра   | 1      |
| 56 | 1.Позиционное нападение и личная защита на одну корзину  | Учебная игра  | 1      |
|    | <b>Тема: легкая атлетика</b>   |   | 12 час |
| 57 | 1.Полоса препятствий на выносливость<br>ОРУ в движении.  | Видео-фильм<br>Урок безопасности<br>«Правила безопасного поведения» | 1      |
| 58 | 1.Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега.<br>2.Бросок набивного мяча.<br>Техника безопасности при выполнении прыжка в высоту.   | Урок здоровья и пропаганды ЗОЖ<br>игра                              | 1      |
| 59 | 1.Прыжок в высоту с разбега.<br>2.Бросок набивного мяча.<br>Легкоатлетические упражнения, основы техники их выполнения.  | КДП<br>игра   | 1      |
| 60 | 1. Бег 30 метров на результат.<br>2. Бег с ускорением до 80 метров.<br>3. Прыжок в высоту с разбега.<br>Темп, скорость, объем легкоатлетических упражнений направленных на развитие физических качеств.                      | КДП<br>Игра-эстафета  | 1      |

|    |  |                           |   |
|----|--|---------------------------|---|
| 61 | 1.Бег 100 метров на результат.<br>2.Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.<br>3. Прыжок в высоту с разбега.             | Встречная эстафета<br>КДП | 1 |
| 62 | 1.Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.<br>2.Бег с изменением направления и скорости.<br>3. Прыжок в высоту с разбега. | КДП<br>Игра               | 1 |
| 63 | 1.Прыжки в длину с разбега.<br>2.Метание мяча на дальность отскока.  | Эстафета<br>КДП           | 1 |
| 64 | 1.Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.<br>2.Прыжки в длину с разбега на результат.                       | Игры                      | 1 |
| 65 | 1.Метание мяча на дальность.<br>2.Равномерный бег.   | Беседа<br>Игра            | 1 |

|    |                                |   |   |
|----|--------------------------------|---|---|
| 66 | 1.Бег 2000м (м), 1500м (д).КДП | Урок безопасности<br>«Правила безопасного<br>поведения во время<br>летних каникул». | 1 |
|----|--------------------------------|---|---|

\*виды и формы деятельности по реализации воспитательного потенциала по каждой теме учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» отражены в технологических картах (конспектах) каждого урока

**Программы:** Примерная программа по физической культуре В.И.Ляха. М.Просвещение. (Стандарты второго поколения). Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха.. 5-9 классы.

**Учебники:**

Физическая культура. 5-7 классы..М.Я Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова.- М.Просвещение.2018г.

Физическая культура. 8-9 классы., В.И.Лях, ,-М.Просвещение.2018г.

**Методические пособия:**

Настольная книга учителя по физической культуре. М. 1989г. Методические рекомендации.5-7 классы.под.ред. Виленского М.Я.Методические рекомендации 8-9 классы. В.И.Лях.

Поурочные разработки по физической культуре к УМК В.И.Ляха.ФГОС.- Москва.

**Количество часов:**

5 класс - 68 часов

6 класс - 68 часов

7 класс - 68 часов 8 класс - 68 часов 9 класс - 66

часов Итого : 338 часов