

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Семецкая средняя общеобразовательная школа»**

Выписка

из основной образовательной программы основного общего образования

РАССМОТРЕНО

Методическое объединение
учителей гуманитарного цикла
Протокол 1 от 30.08.2023г

СОГЛАСОВАНО

Замдиректора по УВР
Федорищенко Н.Н.
«30» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**учебного предмета «физическая культура»
для основного общего образования**

Срок освоения : 3 года (с 7 по 9 класс)

Составитель: Карнович Валентина Ивановна
учитель физической культуры

Выписка верна: 31.08.2023г
Директор школы: Шныптева Е.Л.

с.Семцы 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 7-9 класса разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Учебным планом МБОУ «Семецкая СОШ» на 2023-2024уч.год.
- Рабочая программа по физической культуре 5-9 класса В. И. Лях. - М.: Просвещение, 2012;
- Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2008
- Учебника «Физическая культура» для 5-7 класса под ред. М.Я.Виленского М.:Просвещение, 2012; 8-9 класса В.И.Лях М.:Просвещение, 2016

Программа рассчитана и изучается в 7-9 классе в объеме 68 часов в год 34 недели по 2 часа в неделю.

Раздел 1 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта рабочая программа для 7- 9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях. __

Метапредметные результаты

- 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;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 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;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Знания о физической культуре.

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;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

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, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Выпускник научится:

- 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;

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий 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.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- 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);
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений 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 по физической подготовке.

Выпускник научится демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 м, с	12	—
	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, кол-во раз	—	18
К выносливости	Кроссовый бег 2 км	8 мин 50 с	10 мин 20 с
	Передвижение на лыжах 2 км	16 мин 30 с	21 мин 00 с
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10,0	14,0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

Ученик научится демонстрировать уровень физической подготовленности (не ниже среднего)


№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Уровень					
				Мальчики			девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и	6,1—5,5	5,0 и	6,4 и	6,3—5,7	5,1 и
			12	выше	5,8—5,4	ниже	выше	6,2—5,5	ниже
			13	6,0	5,6—5,2	4,9	6,3	6,0—5,4	5,0
			14	5,9	5,5—5,1	4,8	6,2	5,9—5,4	5,0
			15	5,8	5,3—4,9	4,7	6,1	5,8—5,3	4,9
				5,5		4,5	6,0		4,9
2	Координационные	Челночный бег 3х10 м, с	11	9,7 и	9,3—8,8	8,5 и	10,1 и	9,7—9,3	8,9 и
			12	выше	9,0—8,6	ниже	выше	9,6—9,1	ниже
			13	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,5—9,0	8,8
			14	9,3	8,7—8,3	8,3	10,0	9,4—9,0	8,7
			15	9,0	8,4—8,0	8,0	9,9	9,3—8,8	8,6
				8,6		7,7	9,7		8,5




3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11 12 13 14 15	140 и ниже 145 150 160 175	160—180 165—180 170—190 180—195 190—205	195 и выше 200 205 210 220	130 и ниже 135 140 145 155	150— 175 155— 175 160— 180 165— 185	185 и выше 190 200 200 205
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11 12 13 14 15	900 и менее 950 1000 1050 1100	1000— 1100 1100— 1200 1150— 1250 1200— 1300 1250— 1350	1300 и выше 1350 1400 1450 1500	700 и ниже 750 800 850 900	850— 1000 900— 1050 950— 1100 1000— 1150 1050— 1200	1100 и выше 1150 1200 1250 1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11 12 13 14 15	2 и ниже 2 2 3 4	6—8 6—8 5—7 7—9 8—10	10 и выше 10 9 11 12	4 и ниже 5 6 7 7	8—10 9—11 10—12 12—14 12—14	15 и выше 16 18 20 20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	11 12 13 14 15	1 1 1 2 3	4—5 4—6 5—6 6—7 7—8	6 и выше 7 8 9 10			
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	11 12 13 14 15				4 и ниже 4 5 5. 5	10—14 11—15 12—15 13—15 12—13	19 и выше 20 19 17 16

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА




В программе материал делится на две части – базовую и вариативную.

Годовой план-график прохождения учебного материала для учащихся 5-6 класса




№	Вид программного материала	Сетка часов				
		Всего	1четв. (18 часов)	2четв. (14 часов)	3четв. (20 часов)	4четв. (18 часов)
1.	Базовая часть.	50				
1.1.	Основы знаний.	<i>В процессе занятий.</i>				
1.2.	Легкая атлетика.	14	7 (4-10)			7 (58-64)
1.3.	Гимнастика.	12		12 (21-32)		
1.4.	Спортивные игры:  Волейбол	12 6			6 (45-50)	

	 Баскетбол	6	6 (11-16)			
1.5.	Лыжная подготовка.	12			12 (33-44)	
2.	Вариативная часть.	20				
2.1.	Легкая атлетика	9	3 (1-3)			6 (65-70)
2.2.	Спортивные игры:	11				
	 Волейбол	7			2 (51-52)	5 (53-57)
	 Баскетбол	4	2 (17-18)	2 (19-20)		

Годовой план-график прохождения учебного материала для учащихся 7-го класса

№	Вид программного материала	Сетка часов				
		Всего	1четв. (18 часов)	2четв. (14 часов)	3четв. (20 часов)	4четв. (18 часов)
1.	Базовая часть.	54				
1.1.	Основы знаний.	<i>В процессе занятий.</i>				
1.2.	Легкая атлетика.	14	7 (4-10)			7 (58-64)
1.3.	Гимнастика.	12		12 (21-32)		
1.4.	Спортивные игры:	14				
	 Волейбол	6			6 (45-50)	
	 Баскетбол	8	8 (11-18)			
1.5.	Лыжная подготовка.	12			12 (33-44)	
1.6.	Элементы единоборств	2		2 (19-20)		
2.	Вариативная часть.	16				
2.1.	Легкая атлетика	9	3 (1-3)			6 (65-70)
2.2.	Спортивные игры:					
	 Волейбол	7			2 (51-52)	5 (53-57)

Годовой план-график прохождения учебного материала для учащихся 8-9 класса

№	Вид программного материала	Сетка часов				
		Всего	1четв. (18 часов)	2четв. (14 часов)	3четв. (20 часов)	4четв. (18 часов)
1.	Базовая часть.	56				
1.1.	Основы знаний.	<i>В процессе занятий.</i>				
1.2.	Легкая атлетика.	14	7 (4-10)			7 (58-64)
1.3.	Гимнастика.	12		12 (21-32)		
1.4.	Спортивные игры:	16				
	 Волейбол	8			8 (45-52)	
	 Баскетбол	8	8 (11-18)			
1.5.	Лыжная подготовка.	12			12 (33-44)	
1.6.	Элементы единоборств	2		2 (19-20)		
2.	Вариативная часть.	14				
2.1.	Легкая атлетика	7	3 (1-3)			4 (65-68)
2.2.	Спортивные игры:					
	 Волейбол	5				5 (53-57)

В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Распределение учебного времени на прохождения базовой части программного материала составлено в соответствии с программой. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика. В связи с особенностью раздела «Элементы единоборств», которые вводятся в 7 классе (4 часа), 8-9 классе (6 часов), сделаны изменения – количество отдельно проводимых часов уменьшено до 2-х, а остальные элементы изучаются совместно с гимнастикой. Оставшиеся 2 и 4 часа отведены на спортивные игры. Плавание изучается теоретически, за неимением условий, в процессе занятий в конце года.

Вариативная часть обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы. Она включает

дополнительные часы по разделам программы по усмотрению учителя (легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, спортивные игры). При этом вариативная часть дополняет основные разделы программного материала базовой части в 8-9 классе – легкая атлетика – 7 часов, спортивные игры (волейбол)– 5 часов. Дополнительной подвижной игрой включена русская народная игра «Русская лапта». Чтобы определить уровень развития физической подготовленности занимающихся в I и IV четвертях, рабочим планом-графиком предусмотрено тестирование учащихся, т. е. предлагается проверить физическую подготовленность детей в начале и конце учебного года (промежуточная аттестация).

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Фактическая дата проведения занятия может меняться в зависимости от погодных условий, мешающим проведению запланированного занятия.

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приёмы. Строевые упражнения. Акробатические упражнения и комбинации. Висы и упоры. Упражнения общеразвивающей направленности. Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (скамейке) (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на

гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Лазанье по канату.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Спринтерский бег. Длительный бег. Кроссовый бег. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в высоту с разбега. Метание малого мяча в цель и на дальность. Эстафетный бег.

Лыжные гонки. Лыжные ходы. Спуски, подъемы, торможения и повороты. Непрерывное передвижения на лыжах. Эстафеты, игры на лыжах.

Спортивные игры. *Баскетбол.* Стойки, передвижения, остановки, повороты. Ловля и передачи мяча. Ведение мяча. Броски мяча. Комбинации элементов техники. Тактика игры. Игра по правилам. *Волейбол.* Стойки, передвижения, остановки, повороты. Прием и передача мяча на месте и в движении. Поддача мяча. Нападающий удар. Комбинации элементов техники. Тактика игры. Игра по правилам.

Элементы единоборств: Терминология единоборств. Правила и организация соревнований по единоборствам. Техника безопасности. Овладение подводящими упражнениями к приемам техники.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Спортивные игры. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА 7 КЛАСС

№ п/п	Наименование раздела программы. Тема урока.	Модуль «Школьный урок»	Кол-во часов
1	Легкая атлетика <i>Вводный инструктаж. Инструктаж по ТБ №112 при занятиях легкой атлетик</i> Бег и ходьба.	Патриотическое воспитание: - готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации.	10 1
2	<i>История легкой атлетики.</i> Высокий старт. Бег с ускорением. Народная игра «Русская лапта».	Гражданское воспитание: -готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;	1
3	<i>Страницы истории (Олимпийские игры).</i> Скоростной бег до 60м. Игра «Русская лапта».	Ценности научного познания: - готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации	1
4	Бег 60м на результат. Игра «Русская лапта».	Формирование культуры здоровья: - готовность в оказании первой помощи при травмах и ушибах, соблюдении правил техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;	1
5	Тестирование на уровень физподготовленности. Игра «Русская лапта».	Экологическое воспитание: -готовность соблюдать правила и требования к организации во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде.	1
6	Кроссовая подготовка. Игра мини-футбол.		1
7	Кроссовая подготовка. Игра мини-футбол.		1
8	Техника прыжка в длину с разбега. Игра мини-футбол.		1
9	Прыжки в длину с разбега. Игра мини-футбол.		1
10	Прыжки в длину с разбега. Игра мини-футбол.		1
11	Спортивные игры: баскетбол <i>Инструктаж по ТБ № при занятиях баскетболом. История баскетбола.</i> Перемещения, остановки и повороты.	Патриотическое воспитание: -гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;	10 1
12	Ловля и передача мяча. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	Гражданское воспитание: -готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой.	1
13	Ведение мяча в баскетболе. Комбинации из освоенных элементов владения мячом.	Ценности научного познания: -осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;	1
14	Броски мяча. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	Формирование культуры здоровья: -осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом	1
15	Перехват мяча. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	Экологическое воспитание: - способность адаптироваться стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному	1
16	Тактика свободного нападения. Взаимодействие двух игроков. Учебная игра.	восстановлению организма после значительных умственных и физических	1
17	Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Учебная игра.		1
18	<i>Правила игры в баскетбол</i> Игра по правилам мини-баскетбола.		1

		нагрузок;	
19	Гимнастика <i>Инструктаж по ТБ № при занятиях гимнастикой. История гимнастики.</i> Строевые упражнения.	Патриотическое воспитание: -традиции и принципы современных Олимпийский игр и олимпийского движения; Гражданское воспитание: -гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев; Ценности научного познания: - участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях; Формирование культуры здоровья: - стремление к физическому совершенству, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта; Экологическое воспитание: -активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;	14 1
20	<i>Виды гимнастики.</i> Строевые упражнения. Упражнения по овладению элементами борьбы за предмет.		1
21	<i>Познай себя.</i> Акробатические упражнения. Упражнения на развитие координации.		1
22	Акробатические упражнения. Упражнения на развитие силовых способностей.		1
23	Акробатические упражнения. Развитие гибкости.		1
24	Опорные прыжки. Упражнения на развитие силовых способностей.		1
25	Опорные прыжки. Упражнения на развитие гибкости.		1
26	Лазанье по канату. Упражнения в равновесии. Приемы страховки.		1
27	Лазанье по канату. Упражнения в равновесии.		1
28	Висы и упоры. Развитие силовых способностей в парах.		1
29	Висы и упоры. Борьба за предмет в парах.		1
30	Висы и упоры. Развитие силовых способностей в парах.		1
31	Упражнения на развитие гибкости.		
32	Урок-соревнование гимнастических упражнений. Эстафеты.		
33	Лыжная подготовка <i>Инструктаж по ТБ № при занятиях лыжной подготовкой. История лыжного спорта.</i> Подбор инвентаря.	Патриотическое воспитание: - воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной; Гражданское воспитание: формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человек, Ценности научного познания: -освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; Формирование культуры здоровья: формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях	12 1
34	Одновременный двухшажный ход. Игры на лыжах.		1
35	Одновременный двухшажный ход. Игры на лыжах.		1
36	Одновременный одношажный ход. Игры на лыжах.		1
37	Одновременно одношажный ход. Игры на лыжах.		1
38	Поворот на месте махом. Лыжные ходы.		1
39	Спуск в средней стойке и подъем скользящим шагом. Игры на лыжах.		1
40	Спуск в средней стойке и подъем скользящим шагом. Игры на лыжах.		1
41	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Игры на лыжах.		1
42	Лыжные ходы. Прохождение дистанции 2км		Экологическое воспитание: - готовности и

43	Льжные ходы. Прохождение дистанции 3км.	способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;	1
44	Прохождение дистанции 4км без учета времени.		1
45	Спортивные игры: волейбол <i>Инструктаж по ТБ № при занятиях волейболом. История волейбола. Стойки и перемещения.</i>	Патриотическое воспитание: -гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев; Гражданское воспитание: -готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой. Ценности научного познания: -осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом; Формирование культуры здоровья: -осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом Экологическое воспитание: - способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок	13
46	Стойки и перемещения. Остановки и повороты. Комбинация из освоенных элементов.		1
47	<i>Повторный инструктаж на уроках физкультуры.</i> Передача мяча сверху двумя руками.		1
48	Передача мяча сверху двумя руками. Развитие координационных способностей		1
49	Передача мяча над собой и через сетку. Подвижные игры с мячом.		1
50	Нижняя прямая подача. Развитие координационных способностей.		1
51	Нижняя прямая подача. Игра в волейбол по упрощенным правилам.		1
52	Прямой нападающий удар. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.		1
53	Прямой нападающий удар. <i>Правила волейбола.</i> Игра по правилам волейбола.		1
54	Тактика свободного нападения. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.		1
55	Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Учебная игра.		1
56	Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Учебная игра.		1
57	Двусторонняя игра длительностью 15мин. Развитие координации.		1
58	Легкая атлетика <i>Инструктаж по ТБ №112 при занятиях легкой атлетикой.</i> Прыжки в высоту.	Патриотическое воспитание: - готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации. Гражданское воспитание: -готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях; Ценности научного познания: - готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом Формирование культуры здоровья: формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;	11
59	<i>Здоровье и здоровый образ жизни.</i> Прыжки в высоту. Развитие координационных способностей.		1
60	Равномерный бег 6мин. Броски и ловля набивного мяча.		1
61	Равномерный бег 8мин. Метание мяча 150г на дальность.		1
62	Равномерный бег 10мин. Метание мяча 150г на дальность.		1
63	Бег на 1500м. Эстафеты с использованием бега.		1
64	Промежуточная аттестация по итогам учебного года.		1
65	Кроссовая подготовка до 10мин. Подвижные игры с мячом.		1
66	Кроссовая подготовка до 15мин. Метание теннисного мяча в цель.		1
67	Развитие скоростно-силовых качеств. Игры с мячом.		1
68	<i>Правила поведения при купании в водоемах.</i> Подвижные игры.		1
Всего 68 ч			

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА 8 КЛАСС

№ п/п	Наименование раздела программы. Тема урока.	Модуль «Школьный урок»	Кол-во часов
1	Легкая атлетика <i>Вводный инструктаж. Инструктаж по ТБ №112 при занятиях легкой атлетикой. Ходьба и бег.</i>	Патриотическое воспитание: --готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации. Гражданское воспитание: гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев Ценности научного познания: -готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой Формирование культуры здоровья: --готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом Экологическое воспитание: - готовность соблюдать правила и требования к организации бивака во время туристских походов	10 1
2	<i>История, значение легкой атлетики и основные правила соревнований. Низкий старт. Бег с ускорением. Игра «Русская лапта».</i>		1
3	<i>Влияние возрастных особенностей на физическое развитие. Скоростной бег до 80м. Игра «Русская лапта».</i>		1
4	<i>Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении упражнений. Бег 100м на результат. Игра «Русская лапта».</i>		1
5	Тестирование на уровень физподготовленности. Игра «Русская лапта».		1
6	<i>Значение нервной системы в управлении системами дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Кроссовая подготовка. Игра мини-футбол.</i>		1
7	Кроссовая подготовка. Игра мини-футбол.		1
8	Техника прыжка в длину с разбега. Игра мини-футбол.		1
9	<i>Психические процессы в обучении двигательным действиям. Прыжки в длину с разбега. Игра мини-футбол.</i>		1
10	Прыжки в длину с разбега. Игра мини-футбол.		1
11	Спортивные игры: баскетбол <i>Инструктаж по ТБ №043 при занятиях баскетболом. История, значение и правила соревнований. Стойки и перемещения.</i>	Патриотическое воспитание: --гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев; Гражданское воспитание: готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой Ценности научного познания: планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, Формирование культуры здоровья: -осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом. Экологическое воспитание: способность адаптироваться к стрессовым ситуациям.	8 1
12	Ловля и передача мяча. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.		1
13	Ведение мяча в баскетболе. Комбинации из освоенных элементов владения мячом.		1
14	Броски мяча. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.		1
15	Перехват мяча. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.		1
16	Тактика свободного нападения. Взаимодействие двух игроков. Учебная игра.		1
17	Позиционное нападение и личная защита в игре. Броски мяча. Учебная игра.		1
18	<i>Правила игры в баскетбол. Игра по правилам мини-баскетбола.</i>		1
19	Гимнастика <i>Инструктаж по ТБ № при занятиях гимнастикой. История, значение и основные правила соревнований. Строевые приемы.</i>	Патриотическое воспитание: -традиции и принципы современных Олимпийский игр и олимпийского движения; Гражданское воспитание: -гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев; Ценности научного познания: - участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;	14 1
20	<i>Самоконтроль. Строевые упражнения. Упражнения по овладению элементами борьбы за предмет.</i>		1
21	Акробатические упражнения. Упражнения на развитие координации.		1
22	Акробатические упражнения. Упражнения на развитие силовых способностей.		1

23	Повторный инструктаж на уроках физкультуры. Акробатические упражнения. Развитие гибкости.	Формирование культуры здоровья: - стремление к физическому совершенству, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта; Экологическое воспитание: способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;	1	
24	Опорные прыжки. Упражнения на развитие силовых способностей.		1	
25	Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах. Опорные прыжки. Развитие гибкости.		1	
26	Лазанье по канату. Упражнения в равновесии.		1	
27	Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Лазанье по канату Упражнения в равновесии.		1	
28	Висы и упоры. Развитие силовых способностей в парах.		1	
29	Личная гигиена в процессе занятий. Висы и упоры. Борьба за предмет в парах.		1	
30	Висы и упоры. Развитие силовых способностей в парах.		1	
31	Упражнения на развитие гибкости.			
32	Урок-соревнование гимнастических упражнений. Эстафеты.			
33	Лыжная подготовка <i>Инструктаж по ТБ№ при занятиях лыжной подготовкой. История, значение и основные правила соревнований. Подбор инвентаря.</i>		Патриотическое воспитание: - воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной; Гражданское воспитание: формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, Ценности научного познания: -освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; Формирование культуры здоровья: формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях Экологическое воспитание: - готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;	12 1
34	Одновременный одношажный ход(стартовый вариант). Игры на лыжах.			1
35	Совершенствование физических способностей. Одновременный одношажный ход. Игры на лыжах.	1		
36	Коньковый ход. Игры на лыжах.	1		
37	Адаптивная физическая культура. Коньковый ход. Игры на лыжах.	1		
38	Торможение и поворот «плугом». Лыжные ходы.	1		
39	Спуск в средней стойке и подъем скользящим шагом. Игры на лыжах.	1		
40	Спуск в средней стойке и подъем скользящим шагом. Игры на лыжах.	1		
41	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Игра «Биатлон».	1		
42	Лыжные ходы. Прохождение дистанции 2-3 км	1		
43	Лыжные ходы. Прохождение дистанции 3,5км.	1		
44	Прохождение дистанции 4,5км без учета времени.	1		
45	Спортивные игры: волейбол <i>Инструктаж по ТБ№ при занятиях волейболом. История, значение и основные правила соревнований. Стойки и перемещения.</i>	Патриотическое воспитание: -гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев; Гражданское воспитание: -готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой. Ценности научного познания: - готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом	13 1	
46	Профессионально-прикладная физическая подготовка. Передача мяча сверху двумя руками.		1	
47	Повторный инструктаж на уроках физкультуры. Передача мяча над собой и во встречных колоннах.		1	
48	Отбивание мяча кулаком через сетку. Развитие координационных способностей.		1	
49	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра.		1	
50	Нижняя прямая подача. Прием подачи. Развитие координационных способностей.		1	
51	Нижняя прямая подача. Прием подачи. Игра в волейбол по правилам.		1	
52	Прямой нападающий удар. Комбинации из		1	

	освоенных элементов: прием, передача, удар.	Формирование культуры здоровья: формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками	
53	Прямой нападающий удар. <i>Правила волейбола.</i> Игра по правилам волейбола.		1
54	Тактика свободного нападения. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.		1
55	Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Учебная игра.		1
56	Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Учебная игра.		1
57	Двусторонняя игра длительностью 15-20мин. Развитие выносливости.		1
58	Легкая атлетика <i>Инструктаж по ТБ при занятиях легкой атлетикой.</i> Прыжки в высоту.		Патриотическое воспитание: - готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации. Гражданское воспитание: -готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях; Ценности научного познания: - готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом Формирование культуры здоровья: формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками Экологическое воспитание: -готовность соблюдать правила и требования к организации во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде.
59	<i>История возникновения и развития физкультуры.</i> Прыжки в высоту. Развитие координации.	1	
60	<i>Физкультура и олимпийское движение в России.</i> Равномерный бег 6мин. Броски и ловля набивного мяча.	1	
61	Равномерный бег 8мин. Метание мяча 150г на дальность.	1	
62	Равномерный бег 10мин. Метание мяча 150г на дальность.	1	
63	Бег на 1500-2000м. Эстафеты с использованием бега.	1	
64	Промежуточная аттестация по итогам учебного года.	1	
65	<i>Олимпиады современности: странички истории.</i> Кроссовая подготовка до 10мин. Подвижные игры с мячом.	1	
66	Кроссовая подготовка до 15мин. Метание теннисного мяча в цель.	1	
67	Развитие скоростно-силовых качеств. Игры с мячом.	1	
68	<i>Правила поведения при купании в водоемах.</i> Подвижные игры.	1	
Всего 68 часов			

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА 9 КЛАСС

№ п/п	Наименование раздела программы. Тема урока.		Кол-во часов
1	Легкая атлетика <i>Вводный инструктаж. Инструктаж по ТБ №112 при занятиях легкой атлетикой.</i> Ходьба и бег.	Патриотическое воспитание: --готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации. Гражданское воспитание: гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев Ценности научного познания: -готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической .культурой Формирование культуры здоровья: --готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом Экологическое воспитание: - готовность соблюдать правила и требования к организации бивака во время туристских походов	10 1
2	<i>История, значение легкой атлетики и основные правила соревнований.</i> Низкий старт. Бег с ускорением. Игра «Русская лапта».		1
3	<i>Влияние возрастных особенностей на физическое развитие.</i> Скоростной бег до 80м. Игра «Русская лапта».		1
4	<i>Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении упражнений.</i> Бег 100м на результат. Игра «Русская лапта».		1
5	Тестирование на уровень физподготовленности. Игра «Русская лапта».		1
6	<i>Значение нервной системы в управлении системами дыхания, кровообращения и энергообеспечения.</i> Кроссовая подготовка. Игра мини-футбол.		1
7	Кроссовая подготовка. Игра мини-футбол.		1
8	Техника прыжка в длину с разбега. Игра мини-футбол.		1
9	<i>Психические процессы в обучении двигательным действиям.</i> Прыжки в длину с разбега. Игра мини-футбол.		1
10	Прыжки в длину с разбега. Игра мини-футбол.		1
11	Спортивные игры: баскетбол <i>Инструктаж по ТБ№ 043 при занятиях баскетболом. История, значение и правила соревнований.</i> Стойки и перемещения.	Патриотическое воспитание: --гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев; Гражданское воспитание: готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой Ценности научного познания: планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, Формирование культуры здоровья: -осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом. Экологическое воспитание: способность адаптироваться к стрессовым ситуациям.	8 1
12	Ловля и передача мяча. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.		1
13	Ведение мяча в баскетболе. Комбинации из освоенных элементов владения мячом.		1
14	Броски мяча. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.		1
15	Перехват мяча. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.		1
16	Тактика свободного нападения. Взаимодействие трех игроков. Учебная игра.		1
17	Позиционное нападение и личная защита в игре. Учебная игра.		1
18	<i>Правила игры в баскетбол.</i> Игра по правилам мини-баскетбола.		1
19	Гимнастика <i>Инструктаж по ТБ№ при занятиях гимнастикой. История, значение и правила соревнований.</i> Строевые приемы.	Патриотическое воспитание: -традиции и принципы современных Олимпийский игр и олимпийского движения; Гражданское воспитание: -гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев; Ценности научного познания: - участия в спортивных мероприятиях и	14 1
20	<i>Самоконтроль.</i> Строевые упражнения. Упражнения по овладению элементов борьбы за предмет.		1
21	Акробатические упражнения. Упражнения на развитие координации.		1
22	Акробатические упражнения. Упражнения на развитие силовых способностей.		1

23	<i>Повторный инструктаж на уроках физкультуры. Акробатические упражнения. Развитие гибкости.</i>	соревнованиях;	1	
24	<i>Опорные прыжки. Упражнения на развитие силовых способностей.</i>	<p>Формирование культуры здоровья: - стремление к физическому совершенству, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;</p> <p>Экологическое воспитание: способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;</p>	1	
25	<i>Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах. Опорные прыжки. Развитие гибкости.</i>		1	
26	<i>Лазанье по канату. Упражнения в равновесии.</i>		1	
27	<i>Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Лазанье по канату. Упражнения в равновесии.</i>		1	
28	<i>Висы и упоры. Развитие силовых способностей в парах.</i>		1	
29	<i>Личная гигиена в процессе занятий. Висы и упоры. Борьба за предмет в парах.</i>		1	
30	<i>Висы и упоры. Развитие силовых способностей в парах.</i>		1	
31	<i>Упражнения на развитие гибкости.</i>			
32	<i>Урок-соревнование гимнастических упражнений. Эстафеты.</i>			
33	Лыжная подготовка <i>Инструктаж по ТБ№ при занятиях лыжной подготовкой. История, значение и правила соревнований. Подбор инвентаря.</i>		<p>Патриотическое воспитание: - воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;</p> <p>Гражданское воспитание: формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку,</p> <p>Ценности научного познания: -освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;</p> <p>Формирование культуры здоровья: формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях</p> <p>Экологическое воспитание: - готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;</p>	12
34	<i>Одновременный одношажный ход(стартовый вариант). Игры на лыжах.</i>			1
35	<i>Совершенствование физических способностей. Одновременный одношажный ход. Игры на лыжах.</i>			1
36	<i>Коньковый ход. Игры на лыжах.</i>	1		
37	<i>Адаптивная физическая культура. Коньковый ход. Игры на лыжах.</i>	1		
38	<i>Переход с попеременных ходов на одновременные. Лыжные ходы.</i>	1		
39	<i>Преодоление контруклона. Спуски и подъемы. Игры на лыжах.</i>	1		
40	<i>Преодоление контруклона. Спуски и подъемы. Игры на лыжах.</i>	1		
41	<i>Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Игра «Биатлон».</i>	1		
42	<i>Лыжные ходы. Прохождение дистанции 2-3км на время.</i>	1		
43	<i>Лыжные ходы. Прохождение дистанции 4км.</i>	1		
44	<i>Прохождение дистанции 5км без учета времени.</i>	1		
45	Спортивные игры: волейбол <i>Инструктаж при занятиях волейболом. История, значение и правила соревнований. Стойки и перемещения.</i>	<p>Патриотическое воспитание: -гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;</p> <p>Гражданское воспитание: -готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой.</p>		13
46	<i>Профессионально-прикладная физическая подготовка. Передача мяча сверху двумя руками.</i>			1
47	<i>Повторный инструктаж на уроках</i>		1	

	<i>физкультуры. Передача мяча над собой и во встречных колоннах.</i>	<p>Ценности научного познания: -осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;</p> <p>Формирование культуры здоровья: -осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом</p> <p>Экологическое воспитание: - способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок</p>		
48	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Развитие координационных способностей.		1	
49	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра.		1	
50	Нижняя прямая подача. Прием мяча, отраженного сеткой. Развитие координационных способностей.		1	
51	Нижняя прямая подача. Прием мяча, отраженного сеткой. Игра в волейбол по правилам.		1	
52	Прямой нападающий удар. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.		1	
53	Прямой нападающий удар. <i>Правила волейбола.</i> Игра по правилам волейбола.		1	
54	Тактика свободного нападения. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.		1	
55	Игра в нападении. Игра по правилам волейбол		1	
56	Игра в защите. Игра по правилам волейбола.		1	
57	Двусторонняя игра длительностью 20-25мин. Развитие выносливости.		1	
58	Легкая атлетика <i>Инструктаж по ТБ№ 112 при занятиях легкой атлетикой. Прыжки в высоту.</i>		<p>Патриотическое воспитание: - готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации.</p> <p>Гражданское воспитание: -готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;</p> <p>Ценности научного познания: - готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом</p> <p>Формирование культуры здоровья: формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками</p> <p>Экологическое воспитание: -готовность соблюдать правила и требования к организации во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде.</p>	11
59	<i>История возникновения и развития физкультуры. Прыжки в высоту. Развитие координации.</i>			1
60	<i>Физкультура и олимпийское движение в России. Равномерный бег 6мин. Броски и ловля набивного мяча.</i>			1
61	Равномерный бег 8мин. Метание мяча 150г на дальность.			1
62	Равномерный бег 10мин. Метание мяча 150г на дальность.			1
63	Бег на 1500-2000м. Эстафеты с использованием бега.			1
64	Промежуточная аттестация по итогам учебного года.	1		
65	<i>Олимпиады современности: странички истории. Кроссовая подготовка до 10мин. Подвижные игры с мячом.</i>	1		
66	Кроссовая подготовка до 15мин. Метание теннисного мяча в цель.	1		
67	Бег с препятствиями на местности. Метание теннисного мяча на дальность отскока.	1		
68	<i>Правила поведения при купании в водоемах. Развитие скоростных способностей. Подвижные игры.</i>	1		
Всего 68 часа				

