



Государственное казённое общеобразовательное специальное  
учебно-воспитательное учреждение города Октябрьска Самарской области

РАССМОТРЕНА  
на заседании  
методического  
объединения педагогов  
ГКО СУВУ г. Октябрьска  
Протокол № 1  
от «31» августа 2021 г.

ПРОВЕРЕНА  
заместителем директора  
по учебно-воспитательной  
работе ГКО СУВУ  
г. Октябрьска  
\_\_\_\_\_ Бибинина С.Ю.  
«31» августа 2021 г.

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом директора  
ГКО СУВУ г. Октябрьска  
№ 105-од  
от «31» августа 2021 г.

Директор  
\_\_\_\_\_ Дамм В.В.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по физической культуре, на уровне основного общего образования**  
(наименование учебного предмета, уровень обучения)  
**5-9 классы, 510 часов**  
(классы освоения, количество часов)

Рабочая программа ГКО СУВУ г. Октябрьска по физической культуре на уровне основного общего образования (5-9 классы) составлена с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. N 1897 (с последующими изменениями и дополнениями)), в соответствии с основной образовательной программой основного общего образования ГКО СУВУ г. Октябрьска, на основании примерной рабочей программы по физической культуре 5-9 классы предметной линии учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха; Просвещение.

Данная рабочая программа реализуется на основе следующих УМК:

| Класс | Наименование учебника | Автор  |
|-------|-----------------------|--|
| 5-7   | Физическая культура   | Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я. |
| 8-9   | Физическая культура   | В. И. Лях  |

В учебном плане ГКО СУВУ г. Октябрьска на изучение учебного предмета физическая культура отводится в 5 классе – 3 часа в неделю, что составляет 102 часа в год, в 6 классе – 3 часа в неделю, что составляет 102 часа в год, в 7 классе – 3 часа в неделю, что составляет 102 часа в год, в 8 классе – 3 часа в неделю, что составляет 102 часа в год, в 9 классе – 3 часа в неделю, что составляет 102 часа в год.

Итого на уровне основного общего образования – 510 часов.

## 1. Планируемые результаты освоения предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной
- практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической

культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:
- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м;
- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
- в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

### **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.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

### **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, принесших 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**

*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) активности*

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

#### **Подготовка к занятиям физической культурой.**

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (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.

Акробатические упражнения и комбинации.  
 Ритмическая гимнастика (девочки).  
 Опорные прыжки.  
 Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).  
 Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).  
 Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

**Лёгкая атлетика.**

Беговые упражнения.  
 Прыжковые упражнения.  
 Метание малого мяча.  
 Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

**Спортивные игры.**

Баскетбол. Игра по правилам.  
 Волейбол. Игра по правилам.  
 Футбол. Игра по правилам.

**Прикладно-ориентированная подготовка.**

Прикладно-ориентированные упражнения.

**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.

**Баскетбол.**

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Футбол.**

Развитие быстроты, силы, выносливости.

**3. Тематическое планирование**

**5 класс**

| <b>№</b>          | <b>Тема, раздел</b>                              | <b>Количество часов</b> | <b>Деятельность учителя с учетом программы воспитания (модуля «Школьный урок»)</b> |
|-------------------|--|-------------------------|--|
| <b>Раздел № 1</b> | <b>Основы знаний</b>                             | <b>14</b>               |  |
| 1                 | Инструктаж по ТБ.<br>История физической культуры | 1                       | - формировать у обучающихся культуру здорового и                                   |
| 2                 | Олимпийские игры                                 | 1                       |  |

|    |   |   |  |
|----|---|---|--|
|    | древности.<br>Возрождение<br>Олимпийских игр и<br>олимпийского<br>движения                      |   | безопасного образа<br>жизни;<br>- специально<br>разработанные занятия                                  |
| 3  | История зарождения<br>олимпийского<br>движения в России.<br>Олимпийское движение<br>в России    | 1 | – событийные уроки,<br>посвященные<br>историческим датам и<br>событиям, онлайн-<br>экскурсии, которые, |
| 4  | Выдающиеся<br>достижение<br>отечественных<br>спортсменов на<br>Олимпийских играх                | 1 | расширяют<br>образовательное<br>пространство предмета,<br>воспитывают уважение                         |
| 5  | Характеристика видов<br>спорта, входящих в<br>программу<br>Олимпийских игр                      | 1 | к историческим<br>личностям, людям<br>науки, любовь к  |
| 6  | Физическая культура в<br>современном обществе   | 1 | прекрасному, к<br>природе, к родному   |
| 7  | Физическая культура<br>человека   | 1 | краю;<br>- устанавливать   |
| 8  | Индивидуальные<br>комплексы адаптивной<br>(лечебной) и<br>корректирующей<br>физической культуры | 1 | доверительные<br>отношения между<br>учителем и<br>обучающимися,<br>способствующих                      |
| 9  | Проведение<br>самостоятельных<br>занятий по коррекции<br>осанки и телосложения                  | 1 | позитивному<br>восприятию учащимися<br>требований и просьб   |
| 10 | Режим дня и его<br>основное содержание  | 1 | учителя.   |
| 11 | Всестороннее и<br>гармоничное<br>физическое развитие  | 1 |  |
| 12 | Оценка эффективности<br>занятий физической<br>культурой   | 1 |  |
| 13 | Самонаблюдение и<br>самоконтроль  | 1 |  |
| 14 | Первая помощь и<br>самопомощь во время<br>занятий физической                                    | 1 |  |

|                       |  |           |  |
|-----------------------|--|-----------|--|
|                       | культурой и спортом.   |           |  |
| <b>Раздел<br/>№ 2</b> | <b>Двигательные умения<br/>и навыки</b>  | <b>74</b> |  |
|                       | <i>Легкая атлетика</i>   | <i>20</i> |  |
| 15                    | Лёгкая атлетика.<br>Правила Тб на занятиях. Овладение техникой спринтерского бега. | 1         | - формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности, наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов, привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приемов побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками |
| 16                    | Высокий старт от 15 до 30 м.   | 1         |  |
| 17                    | Бег с ускорение от 30 до 50 м.   | 1         |  |
| 18                    | Скоростной бег до 40 м.  | 1         |  |
| 19                    | Бег на результат 60 м.   | 1         |  |
| 20                    | Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе до 15 мин.            | 1         |  |
| 21                    | Бег на 1200 м.   | 1         |  |
| 22                    | Овладение техникой прыжка в длину.<br>Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега           | 1         |  |
| 23                    | Овладение техникой прыжка в высоту.<br>Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега         | 1         |  |
| 24                    | Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.                      | 1         |  |
| 25                    | Метание теннисного мяча на заданное расстояние                                     | 1         |  |
| 26                    | Развитие выносливости.<br>Кросс до 15 мин.   | 1         |  |
| 27                    | Бег с препятствиями и на местности.  | 1         |  |
| 28                    | Минутный бег.<br>Эстафеты.   | 1         |  |
| 29                    | Круговая тренировка  | 1         |  |
| 30                    | Развитие скоростно-силовых способностей.<br>Прыжки и многоскоки                    | 1         |  |

|    |   |           |  |
|----|---|-----------|--|
| 31 | Развитие скоростных способностей  | 1         | (обучающимися);<br>- организация<br><b>кураторства</b><br>мотивированных и эрудированных обучающихся.  |
| 32 | Знания о физической культуре  | 1         |  |
| 33 | Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой                                  | 1         |  |
| 34 | Овладение организаторскими умениями   | 1         |  |
|    | <i>Гимнастика</i>   | <i>15</i> |  |
| 35 | Инструктаж по ТБ. Краткая характеристика вида спорта  | 1         | - побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;<br>- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;<br>- использование |
| 36 | Организуемые команды и приемы   | 1         |  |
| 37 | Упражнения общеразвивающей направленности без предметов на месте и в движении                         | 1         |  |
| 38 | Освоение общеразвивающих упражнений с предметами  | 1         |  |
| 39 | Освоение и совершенствование висов и упоров   | 1         |  |
| 40 | Освоение опорных прыжков  | 1         |  |
| 41 | Освоение акробатических упражнений  | 1         |  |
| 42 | Развитие координационных способностей. Упражнения на гимнастическом бревне, скамейке, стенке, брусьях | 1         |  |
| 43 | Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Лазание   | 1         |  |

|                  |  |           |   |
|------------------|--|-----------|---|
|                  | по канату, шесту, гимнастической лестнице  |           | <b>визуальных образов</b><br>(предметно-эстетической среды, наглядная агитация школьных стендов, предметной направленности, совместно производимые видеоролики по темам урока). |
| 44               | Развитие скоростно-силовых способностей. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой               | 1         |   |
| 45               | Развитие гибкости  | 1         |   |
| 46               | Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки                        | 1         |   |
| 47               | Развитие силовых способностей и гибкости   | 1         |   |
| 48               | Упражнения по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без | 1         |   |
| 49               | Помощь и страховка. Составление простейших комбинаций упражнений                           | 1         |   |
| <i>Баскетбол</i> |  | <i>17</i> |   |
| 50               | Инструктаж по ТБ. Краткая характеристика вида спорта                                       | 1         |   |
| 51               | Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек                              | 1         |   |
| 52               | Освоение ловли и передаче мяча   | 1         |   |
| 53               | Освоение техники ведения мяча  | 1         |   |
| 54               | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте                                   | 1         |   |
| 55               | Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и   | 1         |   |



|    |   |   |  |
|----|---|---|--|
|    | не ведущей рукой  |   | познавательной   |
| 56 | Овладение техникой бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места и в движении | 1 | деятельности;<br>- включение в урок игровых процедур, которые помогают             |
| 57 | Освоение индивидуальной техники защиты. Вырывание и выбивание мяча                | 1 | поддержку мотивацию школьников к получению знаний, налаживанию                     |
| 58 | Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей        | 1 | позитивных межличностных отношений в классе, помогают                              |
| 59 | Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок               | 1 | установлению доброжелательной атмосферы во время урока;                            |
| 60 | Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом            | 1 | - применение на уроке <b>интерактивных форм работы</b> учащихся:                   |
| 61 | Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения                               | 1 | <i>интеллектуальных игр, дискуссий, групповой работы и работы в парах,</i> которые |
| 62 | Позиционное нападение без изменения позиций игроков                               | 1 | повышают познавательную  |
| 63 | Нападение быстрым прорывом  | 1 | мотивацию, дают возможность  |
| 64 | Взаимодействие двух игроков   | 1 | приобрести опыт ведения  |
| 65 | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей                 | 1 | <i>конструктивного диалога, учат командной работе и</i>                            |
| 66 | Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола                                       | 1 | взаимодействию с другими обучающимися.   |
|    | <i>Лыжная подготовка</i>  | 7 |  |
| 67 | Инструктаж по ТБ. Краткая характеристика вида спорта                              | 1 | - побуждение школьников соблюдать  |

|    |  |           |  |
|----|--|-----------|--|
| 68 | Освоение техники лыжных ходов. Одновременный двухшажный и бесшажный ходы     | 1         | на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;<br>- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения; |
| 69 | Подъем «елочкой»   | 1         |  |
| 70 | Торможение и поворот упором  | 1         |  |
| 71 | Прохождение дистанции 3,5 км.  | 1         |  |
| 72 | Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности            | 1         |  |
| 73 | Оказание помощи при обморожениях и травмах                                   | 1         |  |
|    | <i>Волейбол</i>  | <i>15</i> |  |
| 74 | Инструктаж по ТБ. Краткая характеристика вида спорта                         | 1         | - включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию школьников к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной  |
| 75 | Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойки игрока | 1         |  |
| 76 | Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед         | 1         |  |
| 77 | Ходьба, бег и выполнение заданий   | 1         |  |
| 78 | Комбинации из освоенных элементов  | 1         |  |

|                   |   |           |  |
|-------------------|---|-----------|--|
| 79                | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед                   | 1         | атмосферы во время урока;  |
| 80                | Передача мяча над собой   | 1         | - организация шефства мотивированных и эрудированных   |
| 81                | Упражнения по овладению и совершенствованию владения мячом                              | 1         | учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам                                    |
| 82                | Развитие выносливости. Эстафеты. Круговая тренировка                                    | 1         | социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;  |
| 83                | Нижняя прямая подача через сетку  | 1         | - <b>игровая</b>   |
| 84                | Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером                                    | 1         | <b>деятельность</b> , направленная на раскрытие творческого, умственного и                           |
| 85                | Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар                                | 1         | физического потенциала   |
| 86                | Закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей | 1         | школьников, развитие у них навыков конструктивного общения, умений работать в команде,               |
| 87                | Закрепление тактики свободного нападения  | 1         | сделает школьный урок <i>более интересным и запоминающимся</i> ;                                     |
| 88                | Позиционное нападение с изменением позиции.   | 1         | - товарищеские встречи по волейболу с учащимися общеобразовательных учреждений и предприятий города. |
| <b>Раздел № 3</b> | <b>Развитие двигательных способностей</b>   | <b>14</b> |  |
| 89                | Основные двигательные способности   | 1         | - специально разработанные занятия   |
| 90                | Гибкость. Упражнения для рук и плечевого  | 1         | - <b>событийные уроки</b> ,  |

|               |   |            |   |
|---------------|---|------------|---|
|               | пояса   |            | <p>посвященные историческим датам и событиям, онлайн-экскурсии, которые, расширяют образовательное пространство предмета, воспитывают уважение к историческим личностям, людям науки, любовь к прекрасному, к природе, к родному краю;</p> <p>- организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;</p> <p>- проведение занятий на спортивных площадках города;</p> <p>- использование <b>визуальных образов</b> (<i>предметно-эстетической среды, наглядная агитация школьных стендов, предметной направленности, совместно производимые видеоролики по темам урока</i>).</p> |
| 91            | Упражнения для ног и тазобедренных суставов             | 1          |   |
| 92            | Сила. Упражнения для развития силы рук                  | 1          |   |
| 93            | Упражнения для развития силы ног                        | 1          |   |
| 94            | Быстрота. Упражнения для развития быстроты движений     | 1          |   |
| 95            | Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту    | 1          |   |
| 96            | Выносливость. Упражнения для развития выносливости      | 1          |   |
| 97            | Ловкость. Упражнения для развития двигательной ловкости | 1          |   |
| 98            | Упражнения для развития локомоторной ловкости           | 1          |   |
| 99            | Туризм. История туризма в мире и в России               | 1          |   |
| 100           | Пеший туризм. Техника движения по равнинной местности   | 1          |   |
| 101           | Организация привала                                     | 1          |   |
| 102           | Первая помощь при травмах в пешем туристском походе     | 1          |   |
| <b>Итого:</b> |   | <b>102</b> |   |

## Тематическое планирование

### 6 класс

| №                 | Тема, раздел   | Количество часов | Деятельность учителя с учетом программы воспитания (модуля «Школьный урок»)   |
|-------------------|--|------------------|---|
| <b>Раздел № 1</b> | <b>Основы знаний</b>   | <b>14</b>        |   |
| 1                 | Инструктаж по ТБ. История физической культуры                                      | 1                | - формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни;<br>- специально разработанные занятия – событийные уроки, посвященные историческим датам и событиям, онлайн-экскурсии, которые, расширяют образовательное пространство предмета, воспитывают уважение к историческим личностям, людям науки, любовь к прекрасному, к природе, к родному краю;<br>- устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя. |
| 2                 | Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения    | 1                |   |
| 3                 | История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России   | 1                |   |
| 4                 | Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх               | 1                |   |
| 5                 | Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр                  | 1                |   |
| 6                 | Физическая культура в современном обществе   | 1                |   |
| 7                 | Физическая культура человека   | 1                |   |
| 8                 | Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры | 1                |   |
| 9                 | Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения              | 1                |   |
| 10                | Режим дня и его основное содержание  | 1                |   |
| 11                | Всестороннее и   | 1                |   |

|                   |   |           |  |
|-------------------|---|-----------|--|
|                   | гармоничное физическое развитие   |           |  |
| 12                | Оценка эффективности занятий физической культурой                               | 1         |  |
| 13                | Самонаблюдение и самоконтроль   | 1         |  |
| 14                | Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом.     | 1         |  |
| <b>Раздел № 2</b> | <b>Двигательные умения и навыки</b>   | <b>74</b> |  |
|                   | <i>Легкая атлетика</i>  | <i>20</i> |  |
| 15                | Лёгкая атлетика. Правила Тб на занятиях. Овладение техникой спринтерского бега. | 1         | - формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности, наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов, привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, |
| 16                | Высокий старт от 15 до 30 м.  | 1         |  |
| 17                | Бег с ускорение от 30 до 50 м.  | 1         |  |
| 18                | Скоростной бег до 40 м.   | 1         |  |
| 19                | Бег на результат 60 м.  | 1         |  |
| 20                | Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе до 15 мин.         | 1         |  |
| 21                | Бег на 1200 м.  | 1         |  |
| 22                | Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега           | 1         |  |
| 23                | Овладение техникой прыжка в высоту. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега         | 1         |  |
| 24                | Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.                   | 1         |  |
| 25                | Метание теннисного мяча на заданное расстояние                                  | 1         |  |
| 26                | Развитие выносливости. Кросс до 15 мин.   | 1         |  |
| 27                | Бег с препятствиями и на  | 1         |  |

|                   |   |           |   |
|-------------------|---|-----------|---|
|                   | местности.  |           | приемов побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися);<br>- организация <b>кураторства</b> мотивированных и эрудированных обучающихся.   |
| 28                | Минутный бег. Эстафеты.   | 1         |   |
| 29                | Круговая тренировка   | 1         |   |
| 30                | Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки и многоскоки  | 1         |   |
| 31                | Развитие скоростных способностей  | 1         |   |
| 32                | Знания о физической культуре  | 1         |   |
| 33                | Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой                                  | 1         |   |
| 34                | Овладение организаторскими умениями   | 1         |   |
| <i>Гимнастика</i> |   | <i>15</i> |   |
| 35                | Инструктаж по ТБ. Краткая характеристика вида спорта  | 1         | - побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;<br>- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке |
| 36                | Организующие команды и приемы   | 1         |   |
| 37                | Упражнения общеразвивающей направленности без предметов на месте и в движении                         | 1         |   |
| 38                | Освоение общеразвивающих упражнений с предметами  | 1         |   |
| 39                | Освоение и совершенствование висов и упоров   | 1         |   |
| 40                | Освоение опорных прыжков  | 1         |   |
| 41                | Освоение акробатических упражнений  | 1         |   |
| 42                | Развитие координационных способностей. Упражнения на гимнастическом бревне, скамейке, стенке, брусьях | 1         |   |
| 43                | Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Лазание по                                      | 1         |   |

|                  |  |           |  |
|------------------|--|-----------|--|
|                  | канату, шесту, гимнастической лестнице   |           | информации, активизации их познавательной деятельности;<br>- использование <b>визуальных образов</b> ( <i>предметно-эстетической среды, наглядная агитация школьных стендов, предметной направленности, совместно производимые видеоролики по темам урока</i> ). |
| 44               | Развитие скоростно-силовых способностей. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой               | 1         |  |
| 45               | Развитие гибкости  | 1         |  |
| 46               | Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки                        | 1         |  |
| 47               | Развитие силовых способностей и гибкости   | 1         |  |
| 48               | Упражнения по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без | 1         |  |
| 49               | Помощь и страховка. Составление простейших комбинаций упражнений                           | 1         |  |
| <i>Баскетбол</i> |  | <i>17</i> |  |
| 50               | Инструктаж по ТБ. Краткая характеристика вида спорта                                       | 1         |  |
| 51               | Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек                              | 1         |  |
| 52               | Освоение ловли и передаче мяча   | 1         |  |
| 53               | Освоение техники ведения мяча  | 1         |  |
| 54               | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте                                   | 1         |  |
| 55               | Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой                        | 1         |  |
| 56               | Овладение техникой бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места и в движении          | 1         |  |
| 57               | Освоение индивидуальной техники защиты.  | 1         |  |



|                          |  |          |   |
|--------------------------|--|----------|---|
|                          | Вырывание и выбивание мяча   |          | школьников к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;<br>- применение на уроке <b>интерактивных форм работы</b> учащихся: <i>интеллектуальных игр, дискуссий, групповой работы и работы в парах</i> , которые повышают познавательную мотивацию, дают возможность приобрести опыт ведения <i>конструктивного диалога, учат командной работе</i> и взаимодействию с другими обучающимися. |
| 58                       | Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей | 1        |   |
| 59                       | Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок        | 1        |   |
| 60                       | Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом     | 1        |   |
| 61                       | Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения                        | 1        |   |
| 62                       | Позиционное нападение без изменения позиций игроков                        | 1        |   |
| 63                       | Нападение быстрым прорывом   | 1        |   |
| 64                       | Взаимодействие двух игроков  | 1        |   |
| 65                       | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей          | 1        |   |
| 66                       | Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола                                | 1        |   |
| <i>Лыжная подготовка</i> |  | <i>7</i> |   |
| 67                       | Инструктаж по ТБ. Краткая характеристика вида спорта                       | 1        |   |
| 68                       | Освоение техники лыжных ходов. Одновременный двухшажный и бесшажный ходы   | 1        |   |
| 69                       | Подъем «елочкой»   | 1        |   |
| 70                       | Торможение и поворот упором  | 1        |   |
| 71                       | Прохождение дистанции 3,5 км.  | 1        |   |
| 72                       | Значение занятий лыжным  | 1        |   |

|    |  |           |   |
|----|--|-----------|---|
|    | спортом для поддержания работоспособности                                    |           | - привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения. |
| 73 | Оказание помощи при обморожениях и травмах                                   | 1         |   |
|    | <i>Волейбол</i>  | <i>15</i> |   |
| 74 | Инструктаж по ТБ. Краткая характеристика вида спорта                         | 1         | - включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию школьников к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;   |
| 75 | Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойки игрока | 1         | - организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и   |
| 76 | Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед         | 1         |   |
| 77 | Ходьба, бег и выполнение заданий   | 1         |   |
| 78 | Комбинации из освоенных элементов  | 1         |   |
| 79 | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед        | 1         |   |
| 80 | Передача мяча над собой  | 1         |   |
| 81 | Упражнения по овладению и совершенствованию владения мячом                   | 1         |   |
| 82 | Развитие выносливости. Эстафеты. Круговая тренировка                         | 1         |   |
| 83 | Нижняя прямая подача через сетку   | 1         |   |

|                   |   |           |  |
|-------------------|---|-----------|--|
| 84                | Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером                                    | 1         | взаимной помощи;<br>- <b>игровая деятельность</b> , направленная на раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников, развитие у них навыков конструктивного общения, умений   |
| 85                | Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар                                | 1         | работать в команде, сделает школьный урок <i>более интересным и запоминающимся</i> ;   |
| 86                | Закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей | 1         | - товарищеские встречи по волейболу с учащимися общеобразовательных учреждений и предприятий города.   |
| 87                | Закрепление тактики свободного нападения  | 1         |  |
| 88                | Позиционное нападение с изменением позиции.   | 1         |  |
| <b>Раздел № 3</b> | <b>Развитие двигательных способностей</b>   | <b>14</b> |  |
| 89                | Основные двигательные способности   | 1         | - специально разработанные занятия – <b>событийные уроки</b> , посвященные историческим датам и событиям, онлайн-экскурсии, которые, расширяют образовательное пространство предмета, воспитывают уважение к историческим личностям, людям науки, любовь к прекрасному, к природе, к родному краю; |
| 90                | Гибкость. Упражнения для рук и плечевого пояса  | 1         | - организация шефства  |
| 91                | Упражнения для ног и тазобедренных суставов   | 1         |  |
| 92                | Сила. Упражнения для развития силы рук  | 1         |  |
| 93                | Упражнения для развития силы ног  | 1         |  |
| 94                | Быстрота. Упражнения для развития быстроты движений                                     | 1         |  |
| 95                | Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту                                    | 1         |  |
| 96                | Выносливость. Упражнения для развития выносливости                                      | 1         |  |

|               |   |            |   |
|---------------|---|------------|---|
| 97            | Ловкость. Упражнения для развития двигательной ловкости | 1          | мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;<br>- проведение занятий на спортивных площадках города;<br>- использование <b>визуальных образов</b> ( <i>предметно-эстетической среды, наглядная агитация школьных стендов, предметной направленности, совместно производимые видеоролики по темам урока</i> ). |
| 98            | Упражнения для развития локомоторной ловкости           | 1          |   |
| 99            | Туризм. История туризма в мире и в России               | 1          |   |
| 100           | Пеший туризм. Техника движения по равнинной местности   | 1          |   |
| 101           | Организация привала                                     | 1          |   |
| 102           | Первая помощь при травмах в пешем туристском походе     | 1          |   |
| <b>Итого:</b> |   | <b>102</b> |   |

### Тематическое планирование

#### 7 класс

| №                 | Тема, раздел  | Количество часов | Деятельность учителя с учетом программы воспитания (модуля «Школьный урок») |
|-------------------|---|------------------|---|
| <b>Раздел № 1</b> | <b>Основы знаний</b>                                      | <b>14</b>        |   |
| 1                 | Инструктаж по ТБ. История физической культуры             | 1                | - формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни;  |
| 2                 | Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и | 1                | - специально  |

|                   |  |           |  |
|-------------------|--|-----------|--|
|                   | олимпийского движения  |           | разработанные занятия – событийные уроки, посвященные историческим датам и событиям, онлайн-экскурсии, которые, расширяют образовательное пространство предмета, воспитывают уважение к историческим личностям, людям науки, любовь к прекрасному, к природе, к родному краю;<br>- устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя. |
| 3                 | История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России   | 1         |  |
| 4                 | Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх               | 1         |  |
| 5                 | Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр                  | 1         |  |
| 6                 | Физическая культура в современном обществе   | 1         |  |
| 7                 | Физическая культура человека   | 1         |  |
| 8                 | Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры | 1         |  |
| 9                 | Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения              | 1         |  |
| 10                | Режим дня и его основное содержание  | 1         |  |
| 11                | Всестороннее и гармоничное физическое развитие                                     | 1         |  |
| 12                | Оценка эффективности занятий физической культурой                                  | 1         |  |
| 13                | Самонаблюдение и самоконтроль  | 1         |  |
| 14                | Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом.        | 1         |  |
| <b>Раздел № 2</b> | <b>Двигательные умения и навыки</b>  | <b>74</b> |  |
|                   | <i>Легкая атлетика</i>   | <i>20</i> |  |
| 15                | Лёгкая атлетика. Правила ТБ на занятиях. Овладение                                 | 1         | - формировать у  |

|    |   |   |   |
|----|---|---|---|
|    | техники спринтерского бега.   |   | <p>обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни;</p> <p>побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</p> <p>реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности, наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов, привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приемов побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися);</p> <p>- организация <b>кураторства</b> мотивированных и эрудированных обучающихся.</p> |
| 16 | Высокий старт от 30 до 40 м.  | 1 |   |
| 17 | Бег с ускорение от 40 до 60 м.  | 1 |   |
| 18 | Скоростной бег до 60 м.   | 1 |   |
| 19 | Бег на результат 60 м.  | 1 |   |
| 20 | Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе до 20 мин. | 1 |   |
| 21 | Бег на 1500 м.  | 1 |   |
| 22 | Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега  | 1 |   |
| 23 | Овладение техникой прыжка в высоту. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега | 1 |   |
| 24 | Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.           | 1 |   |
| 25 | Метание теннисного мяча на заданное расстояние                          | 1 |   |
| 26 | Развитие выносливости. Кросс до 15 мин.                                 | 1 |   |
| 27 | Бег с препятствиями и на местности.                                     | 1 |   |
| 28 | Минутный бег. Эстафеты.   | 1 |   |
| 29 | Круговая тренировка   | 1 |   |
| 30 | Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки и многоскоки            | 1 |   |
| 31 | Развитие скоростных способностей  | 1 |   |
| 32 | Знания о физической культуре  | 1 |   |
| 33 | Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой    | 1 |   |
| 34 | Овладение организаторскими  | 1 |   |

|       |   |           |   |
|-------|---|-----------|---|
|       | умениями  |           |   |
|       | <i>Гимнастика</i>   | <i>15</i> |   |
| 35    | Инструктаж по ТБ. Краткая характеристика вида спорта  | 1         | <p>- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</p> <p>- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;</p> <p>- использование <b>визуальных образов</b> (<i>предметно-эстетической среды, наглядная агитация школьных стендов, предметной направленности, совместно производимые видеоролики по темам</i></p> |
| 36    | Организующие команды и приемы   | 1         |   |
| 37-38 | Освоение общеразвивающих упражнений с предметами  | 2         |   |
| 39    | Освоение и совершенствование висов и упоров   | 1         |   |
| 40    | Освоение опорных прыжков  | 1         |   |
| 41    | Освоение акробатических упражнений. Стойка на голове и руках  | 1         |   |
| 42    | Развитие координационных способностей. Упражнения на гимнастическом бревне, скамейке, стенке, брусьях   | 1         |   |
| 43    | Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Лазание по канату, шесту, гимнастической лестнице | 1         |   |
| 44    | Развитие скоростно-силовых способностей. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой                            | 1         |   |
| 45    | Развитие гибкости   | 1         |   |
| 46    | Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки                                     | 1         |   |
| 47    | Развитие силовых способностей и гибкости  | 1         |   |
| 48    | Упражнения по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без              | 1         |   |
| 49    | Помощь и страховка. Составление простейших  | 1         |   |

|    |  |           |   |
|----|--|-----------|---|
|    | комбинаций упражнений  |           | урока).   |
|    | <i>Баскетбол</i>   | <i>17</i> |   |
| 50 | Инструктаж по ТБ. Краткая характеристика вида спорта   | 1         | <p>- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;</p> <p>- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию школьников к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;</p> <p>- применение на уроке <b>интерактивных форм работы</b> учащихся: <i>интеллектуальных игр, дискуссий, групповой работы и работы в парах</i>, которые</p> |
| 51 | Сочетание способов передвижений  | 1         |   |
| 52 | Освоение ловли и передаче мяча   | 1         |   |
| 53 | Ведение мяча с изменением скорости и направления движения, с поворотом спиной к защитнику                      | 1         |   |
| 54 | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте   | 1         |   |
| 55 | Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой   | 1         |   |
| 56 | Овладение техникой бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным противодействием | 1         |   |
| 57 | Освоение индивидуальной техники защиты. Выбивание мяча   | 1         |   |
| 58 | Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей                                     | 1         |   |
| 59 | Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок  | 1         |   |
| 60 | Передача мяча двумя руками сверху  | 1         |   |
| 61 | Бросок после бега и ловли мяча   | 1         |   |
| 62 | Бросок одной рукой от плеча с прыжком  | 1         |   |
| 63 | Нападение быстрым  | 1         |   |



|                          |   |           |  |
|--------------------------|---|-----------|--|
|                          | прорывом  |           | повышают познавательную мотивацию, дают возможность приобрести опыт ведения <i>конструктивного диалога, учат командной работе</i> и взаимодействию с другими обучающимися.   |
| 64                       | Взаимодействие двух игроков   | 1         |  |
| 65                       | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей     | 1         |  |
| 66                       | Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола                           | 1         |  |
| <i>Лыжная подготовка</i> |   | <i>7</i>  |  |
| 67                       | Инструктаж по ТБ. Краткая характеристика вида спорта                  | 1         | - побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;<br>- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения. |
| 68                       | Освоение техники лыжных ходов. Одновременный одношажный коньковый ход | 1         |  |
| 69                       | Техника спуска  | 1         |  |
| 70                       | Преодоление бугров и впадин   | 1         |  |
| 71                       | Поворот на месте махом  | 1         |  |
| 72                       | Прохождение дистанции 4 км.   | 1         |  |
| 73                       | Оказание помощи при обморожениях и травмах                            | 1         |  |
| <i>Волейбол</i>          |   | <i>15</i> |  |
| 74                       | Инструктаж по ТБ. Краткая характеристика вида                         | 1         | - включение в урок   |

|    |   |   |   |
|----|---|---|---|
|    | спорта  |   | <p>игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию школьников к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;</p> <p>- организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;</p> <p><b>- игровая деятельность,</b> направленная на раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников, развитие у них навыков конструктивного общения, умений работать в команде, сделает школьный урок <i>более интересным и запоминающимся</i>;</p> <p>- товарищеские встречи по волейболу с учащимися общеобразовательных</p> |
| 75 | Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойки игрока            | 1 |   |
| 76 | Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед                    | 1 |   |
| 77 | Ходьба, бег и выполнение заданий  | 1 |   |
| 78 | Комбинации из освоенных элементов   | 1 |   |
| 79 | Передача двумя руками сверху в прыжке   | 1 |   |
| 80 | Передача сверху за голову в опорном положении   | 1 |   |
| 81 | Упражнения по овладению и совершенствованию владения мячом                              | 1 |   |
| 82 | Развитие выносливости. Эстафеты. Круговая тренировка                                    | 1 |   |
| 83 | Нижняя прямая подача через сетку  | 1 |   |
| 84 | Прямой нападающий удар  | 1 |   |
| 85 | Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар                                | 1 |   |
| 86 | Закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей | 1 |   |
| 87 | Закрепление тактики свободного нападения  | 1 |   |
| 88 | Позиционное нападение с изменением позиции.   | 1 |   |

|                   |   |           |  |
|-------------------|---|-----------|--|
|                   |   |           | учреждений и предприятий города.   |
| <b>Раздел № 3</b> | <b>Развитие двигательных способностей</b>               | <b>14</b> |  |
| 89                | Основные двигательные способности                       | 1         | <p>- специально разработанные занятия – <b>событийные уроки</b>, посвященные историческим датам и событиям, онлайн-экскурсии, которые, расширяют образовательное пространство предмета, воспитывают уважение к историческим личностям, людям науки, любовь к прекрасному, к природе, к родному краю;</p> <p>- организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;</p> <p>- проведение занятий на спортивных площадках города;</p> <p>- использование <b>визуальных образов</b> (предметно-эстетической среды, наглядная агитация школьных стендов, предметной</p> |
| 90                | Гибкость. Упражнения для рук и плечевого пояса          | 1         |  |
| 91                | Упражнения для ног и тазобедренных суставов             | 1         |  |
| 92                | Сила. Упражнения для развития силы рук                  | 1         |  |
| 93                | Упражнения для развития силы ног                        | 1         |  |
| 94                | Быстрота. Упражнения для развития быстроты движений     | 1         |  |
| 95                | Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту    | 1         |  |
| 96                | Выносливость. Упражнения для развития выносливости      | 1         |  |
| 97                | Ловкость. Упражнения для развития двигательной ловкости | 1         |  |
| 98                | Упражнения для развития локомоторной ловкости           | 1         |  |
| 99                | Туризм. История туризма в мире и в России               | 1         |  |
| 100               | Пеший туризм. Техника движения по равнинной местности   | 1         |  |
| 101               | Организация привала                                     | 1         |  |
| 102               | Первая помощь при травмах в пешем туристском походе     | 1         |  |

|               |  |  |
|---------------|--|--|
|               |  | <i>направленности, совместно производимые видеоролики по темам урока).</i> |
| <b>Итого:</b> |  | <b>102</b>   |

**Тематическое планирование  
8 класс**

| №                 | Тема, раздел   | Количество часов | Деятельность учителя с учетом программы воспитания (модуля «Школьный урок»)   |
|-------------------|--|------------------|---|
| <b>Раздел № 1</b> | <b>Что вам надо знать</b>  | <b>13</b>        |   |
| 1                 | Инструктаж по ТБ. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность | 1                | <p>- специально разработанные занятия – <b>событийные уроки</b>, посвященные историческим датам и событиям, <b>онлайн-экскурсии</b> которые, расширяют образовательное пространство предмета, воспитывают уважение к историческим личностям, людям науки, любовь к прекрасному, к природе, к родному краю;</p> <p>- использование ИКТ и дистанционных образовательных технологий обучения, обеспечивающих современные <b>активности</b></p> |
| 2                 | Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений  | 1                |   |
| 3                 | Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма                                    | 1                |   |
| 4                 | Психические процессы в обучении двигательных действий  | 1                |   |
| 5                 | Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями   | 1                |   |
| 6                 | Основы обучения и самообучения двигательным действиям  | 1                |   |
| 7                 | Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями   | 1                |   |
| 8                 | Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах   | 1                |   |
| 9                 | Совершенствование физических способностей  | 1                |   |

|                   |   |           |  |
|-------------------|---|-----------|--|
| 10                | Адаптивная физическая культура  | 1         | <b>обучающихся</b><br>(программы-тренажеры, тесты, зачеты в электронных приложениях, мультимедийные презентации, онлайн-диктанты, научно-популярные передачи, фильмы, обучающие сайты, уроки онлайн, видеолекции, онлайн-конференции и др.);<br>- использование <b>визуальных образов</b> (предметно-эстетической среды, наглядная агитация школьных стендов, предметной направленности, совместно производимые видеоролики по темам урока). |
| 11                | История возникновения и формирования физической культуры                      | 1         |  |
| 12                | Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР)                    | 1         |  |
| 13                | Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения                           | 1         |  |
| <b>Раздел № 2</b> | <b>Базовые виды спорта школьной программы</b>                                 |           |  |
|                   | <i>Легкая атлетика</i>  | <i>13</i> |  |
| 14                | Инструктаж по ТБ. Овладение техникой спринтерского бега. Низкий старт до 30 м | 1         | - применение на уроке <b>интерактивных форм работы</b> учащихся: интеллектуальных игр, дискуссий, групповой работы и работы в парах, которые повышают познавательную мотивацию, дают возможность   |
| 15-16             | Спринтерский бег  | 2         |  |
| 17                | Техника низкого старта  | 1         |  |
| 18                | Бег с ускорением до 80 м и скоростной бег до 70 м                             | 1         |  |
| 19-20             | Бег на дистанцию 100 м  | 2         |  |
| 21                | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»                               | 1         |  |
| 22                | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом                                  | 1         |  |

|       |  |   |  |
|-------|--|---|--|
|       | «перешагивание»  |   | приобрести опыт ведения <i>конструктивного диалога</i> , учат <i>командной работе</i> и взаимодействию с другими обучающимися;<br>- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;                                |
| 23-24 | Метание малого мяча в горизонтальные и вертикальные цели   | 2 |  |
| 25-26 | Развитие двигательных способностей                         | 2 |  |
|       | <i>Гимнастика</i>  | 9 |  |
| 27    | Инструктаж по ТБ. История, значение выбранного вида спорта | 1 | - специально разработанные занятия – <b>событийные уроки</b> , посвященные историческим датам и событиям, <b>онлайн-экскурсии</b> , которые, расширяют образовательное пространство предмета, воспитывают уважение к историческим личностям, людям науки, любовь к прекрасному, к природе, к родному краю;<br>-организация <b>кураторства</b> мотивированных и |
| 28-29 | Строевые упражнения  | 2 |  |
| 30-31 | Висы и упоры   | 2 |  |
| 32-33 | Акробатика   | 2 |  |
| 34-35 | Опорные прыжки   | 2 |  |

|       |   |           |  |
|-------|---|-----------|--|
|       |   |           | эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, <i>дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи,</i> возможность проведения некоторых уроков <i>силами самих учеников.</i>  |
|       | <i>Баскетбол</i>  | <i>14</i> |  |
| 36    | Инструктаж по ТБ. История, значение выбранного вида спорта  | 1         | - <b>игровая деятельность</b> , направленная на раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников, развитие у них навыков конструктивного общения, умений работать в команде, сделает школьный урок <i>более интересным и запоминающимся;</i> |
| 37-38 | Бег с изменением направления и скорости                     | 2         |  |
| 39    | Передача мяча одной рукой от плеча                          | 1         |  |
| 40    | Передача мяча двумя руками с отскоком от пола               | 1         |  |
| 41    | Передача мяча при встречном движении                        | 1         |  |
| 42    | Ведение мяча с изменением направления и обводка препятствий | 1         |  |
| 43    | Бросок мяча одной рукой от головы в движении                | 1         |  |
| 44-45 | Вырывание и выбивание мяча                                  | 2         |  |
| 46-47 | Держание игрока с мячом                                     | 2         |  |
| 48-49 | Штрафной бросок   | 2         |  |

|       |  |           |  |
|-------|--|-----------|--|
|       |  |           | где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми.  |
|       | <i>Лыжная подготовка</i>                                     | <i>14</i> |  |
| 50    | Инструктаж по ТБ. История, значение выбранного вида спорта   | 1         | - побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;<br>- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению |
| 51    | Основные правила проведения соревнований                     | 1         |  |
| 52-53 | Одновременный одношажный ход. Скоростной (стартовый) вариант | 2         |  |
| 54-55 | Коньковый ход  | 2         |  |
| 56-57 | Спуски с гор   | 2         |  |
| 58    | Поворот  | 1         |  |
| 59-60 | Поворот «переступанием»                                      | 2         |  |
| 61-62 | Поворот «плугом»   | 2         |  |
| 63    | Торможение «плугом»  | 1         |  |



|       |  |           |   |
|-------|--|-----------|---|
|       |  |           | их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.  |
|       | <i>Волейбол</i>  | <i>11</i> |   |
| 64    | Инструктаж по ТБ. История, значение выбранного вида спорта | 1         | - применение на уроке <b>интерактивных форм работы</b> учащихся: <i>интеллектуальных игр, дискуссий, групповой работы и работы в парах</i> , которые повышают познавательную мотивацию, дают возможность приобрести опыт ведения <i>конструктивного диалога, учат командной работе и взаимодействию с другими обучающимися</i> ;<br>- включение в урок <b>игровых процедур</b> , которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний ( <i>социо-игровая режиссура урока, наличие двигательной активности на уроках</i> ), <i>налаживанию позитивных межличностных отношений в классе</i> , <b>ПОМОГАЮТ</b> |
| 65    | Основные правила проведения соревнований                   | 1         |   |
| 66-67 | Стойки и передвижения                                      | 2         |   |
| 68-69 | Передача мяча  | 2         |   |
| 70-71 | Нижняя прямая подача мяча                                  | 2         |   |
| 72-73 | Прием подачи   | 2         |   |
| 74    | Отбивание мяча кулаком через сетку                         | 1         |   |

|       |  |           |  |
|-------|--|-----------|--|
|       |  |           | установлению доброжелательной атмосферы во время урока ( <i>сотрудничество, поощрение, доверие, поручение важного дела, эмпатия, создание ситуации успеха</i> ).   |
|       | <i>Футбол</i>  | <i>13</i> |  |
| 75    | Инструктаж по ТБ. История, значение выбранного вида спорта   | 1         | - игровая деятельность, направленная на раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников, развитие у них навыков конструктивного общения, умений работать в команде, сделает школьный урок <i>более интересным и запоминающимся</i> ;<br>- применение на уроке интерактивных форм деятельности учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся |
| 76    | Основные правила проведения соревнований   | 1         |  |
| 77-78 | Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема   | 2         |  |
| 79-80 | Удар носком  | 2         |  |
| 81-82 | Удар серединой лба на месте  | 2         |  |
| 83    | Вбрасывание мяча из-за боковой линии   | 1         |  |
| 84-85 | Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника | 2         |  |
| 86-87 | Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом                             | 2         |  |

|                   |   |            |  |
|-------------------|---|------------|--|
|                   |   |            | возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми.  |
| <b>Раздел № 3</b> | <b>Самостоятельные занятия физическими упражнениями</b> | <b>15</b>  |  |
| 88                | Утренняя гимнастика                                     | 1          | - использование <b>технологии «Портфолио»</b> , с целью <i>развития самостоятельности, рефлексии и самооценки, планирования деятельности, видения правильного вектора для дальнейшего развития способностей.</i><br>- использование <b>визуальных образов</b> (предметно-эстетической среды, наглядная агитация школьных стендов, предметной направленности, совместно производимые видеоролики по темам урока). |
| 89                | Правильное дыхание                                      | 1          |  |
| 90                | Комплексы упражнений без предметов                      | 1          |  |
| 91                | Комплекс упражнений с гимнастической палкой             | 1          |  |
| 92                | Комплекс упражнений со скакалкой                        | 1          |  |
| 93                | Комплекс упражнений с малым мячом                       | 1          |  |
| 94                | Разминка  | 1          |  |
| 95                | Развивайте силовые способности                          | 1          |  |
| 96                | Развивайте скоростные и скоростно-силовые способности   | 1          |  |
| 97                | Развивайте выносливость                                 | 1          |  |
| 98                | Развивайте координационные способности                  | 1          |  |
| 99                | Развивайте гибкость                                     | 1          |  |
| 100-101           | ВФСК «Готов к труду и обороне»                          | 2          |  |
| 102               | Обобщение пройденного материала                         | 1          |  |
| <b>Итого:</b>     |   | <b>102</b> |  |

## Тематическое планирование

### 9 класс

| №                 | Тема, раздел   | Количество часов | Деятельность учителя с учетом программы воспитания (модуля «Школьный урок»)  |
|-------------------|--|------------------|--|
| <b>Раздел № 1</b> | <b>Что вам надо знать</b>  | <b>13</b>        |  |
| 1                 | Инструктаж по ТБ. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность | 1                | - специально разработанные занятия – событийные уроки, посвященные историческим датам и событиям, онлайн-экскурсии, которые, расширяют образовательное пространство предмета, воспитывают уважение к историческим личностям, людям науки, любовь к прекрасному, к природе, к родному краю;<br>- использование ИКТ и дистанционных образовательных технологий обучения, обеспечивающих современные активности обучающихся (программы-тренажеры, тесты, зачеты в электронных приложениях, мультимедийные |
| 2                 | Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений  | 1                |  |
| 3                 | Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма                                    | 1                |  |
| 4                 | Психические процессы в обучении двигательных действий  | 1                |  |
| 5                 | Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями   | 1                |  |
| 6                 | Основы обучения и самообучения двигательным действиям  | 1                |  |
| 7                 | Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями   | 1                |  |
| 8                 | Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах   | 1                |  |
| 9                 | Совершенствование физических способностей  | 1                |  |
| 10                | Адаптивная физическая культура   | 1                |  |
| 11                | История возникновения и формирования физической культуры   | 1                |  |
| 12                | Физическая культура и олимпийское движение в   | 1                |  |

|                   |   |           |   |
|-------------------|---|-----------|---|
|                   | России (СССР)   |           | <i>презентации, онлайн-диктанты, научно-популярные передачи, фильмы, обучающие сайты, уроки онлайн, видеолекции, онлайн-конференции и др.);</i>   |
| 13                | Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения                           | 1         | <i>- использование визуальных образов (предметно-эстетической среды, наглядная агитация школьных стендов, предметной направленности, совместно производимые видеоролики по темам урока).</i>  |
| <b>Раздел № 2</b> | <b>Базовые виды спорта школьной программы</b>                                 |           |   |
|                   | <i>Легкая атлетика</i>  | <i>13</i> |   |
| 14                | Инструктаж по ТБ. Овладение техникой спринтерского бега. Низкий старт до 30 м | 1         | - применение на уроке <b>интерактивных форм работы</b> учащихся: <i>интеллектуальных игр, дискуссий, групповой работы и работы в парах</i> , которые повышают познавательную мотивацию, дают возможность приобрести опыт ведения <i>конструктивного диалога</i> , учат <i>командной работе</i> и взаимодействию с |
| 15-16             | Спринтерский бег  | 2         |   |
| 17                | Техника низкого старта  | 1         |   |
| 18                | Длительный бег  | 1         |   |
| 19                | Бег по дистанции  | 1         |   |
| 20                | Финиширование   | 1         |   |
| 21                | Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»                               | 1         |   |
| 22                | Прыжок в длину с разбега способом «ножницы»                                   | 1         |   |
| 23                | Прыжок в высоту с разбега способом «перекидной»                               | 1         |   |
| 24                | Метание малого мяча в горизонтальные и вертикальные цели                      | 1         |   |
| 25                | Метание на дальность с  | 1         |   |

|       |  |           |  |
|-------|--|-----------|--|
|       | места и с разбега в 3-6 шагов                              |           | другими обучающимися;  |
| 26    | Развитие двигательных способностей                         | 1         | - побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;  |
|       | <i>Гимнастика</i>  | <i>10</i> |  |
| 27    | Инструктаж по ТБ. История, значение выбранного вида спорта | 1         | - специально разработанные занятия – <b>событийные уроки</b> ,   |
| 28    | Строевые упражнения  | 1         | посвященные  |
| 29-30 | Подъем силой   | 2         | историческим датам и   |
| 31-32 | Висы и упоры   | 2         | событиям, <b>онлайн-</b>   |
| 33-34 | Акробатика   | 2         | <b>экскурсии</b> , которые,  |
| 35-36 | Опорные прыжки   | 2         | расширяют образовательное пространство предмета, воспитывают уважение к историческим личностям, людям науки, любовь к прекрасному, к природе, к родному краю;<br>-организация <b>кураторства</b> мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, <i>дающего школьникам социально значимый</i> |

|       |  |           |   |
|-------|--|-----------|---|
|       |  |           | <i>опыт сотрудничества и взаимной помощи, возможность проведения некоторых уроков силами самих учеников.</i>  |
|       | <i>Баскетбол</i>   | <i>13</i> |   |
| 37    | Инструктаж по ТБ. История, значение выбранного вида спорта | 1         | <b>Игровая деятельность,</b><br>направленная на раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников, развитие у них навыков конструктивного общения, умений работать в команде, сделает школьный урок <i>более интересным и запоминающимся;</i><br>- применение на уроке интерактивных форм деятельности учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся |
| 38-39 | Бросок мяча одной рукой от головы в прыжке                 | 2         |   |
| 40-41 | Броски по корзине с близкой дистанции                      | 2         |   |
| 42-44 | Штрафной бросок  | 3         |   |
| 45-47 | Действия трех нападающих против двух защитников            | 3         |   |
| 48-49 | Развитие двигательных способностей                         | 2         |   |

|       |  |           |   |
|-------|--|-----------|---|
|       |  |           | возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;   |
|       | <i>Лыжная подготовка</i>                                   | <i>10</i> |   |
| 50    | Инструктаж по ТБ. История, значение выбранного вида спорта | 1         | - побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;<br>- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности. |
| 51    | Основные правила проведения соревнований                   | 1         |   |
| 52-53 | Попеременный четырехшажный ход                             | 2         |   |
| 54-56 | Переход с попеременных ходов на одновременные              | 3         |   |
| 57-59 | Развитие двигательных способностей                         | 3         |   |
|       | <i>Волейбол</i>  | <i>14</i> |   |



|       |  |   |   |
|-------|--|---|---|
| 60    | Инструктаж по ТБ. История, значение выбранного вида спорта | 1 | <p>- применение на уроке <b>интерактивных форм работы</b> учащихся: <i>интеллектуальных игр, дискуссий, групповой работы и работы в парах</i>, которые повышают познавательную мотивацию, дают возможность приобрести опыт ведения <i>конструктивного диалога, учат командной работе и взаимодействию с другими обучающимися</i>;</p> <p>- включение в урок <b>игровых процедур</b>, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний (<i>социо-игровая режиссура урока, наличие двигательной активности на уроках</i>), налаживанию <i>позитивных межличностных отношений в классе</i>, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока (<i>сотрудничество, поощрение, доверие, поручение важного дела, эмпатия</i>,</p> |
| 61    | Основные правила проведения соревнований                   | 1 |   |
| 62-63 | Передача мяча у сетки                                      | 2 |   |
| 64-65 | Передача в прыжке через сетку                              | 2 |   |
| 66-67 | Передача мяча сверху, стоя спиной к цели                   | 2 |   |
| 68-69 | Прием мяча, отраженного сеткой                             | 2 |   |
| 70-71 | Прямой нападающий удар                                     | 2 |   |
| 72-73 | Тактические действия                                       | 2 |   |

|       |  |           |  |
|-------|--|-----------|--|
|       |  |           | <i>создание ситуации успеха).</i>  |
|       | <i>Футбол</i>  | <i>14</i> |  |
| 74    | Инструктаж по ТБ. История, значение выбранного вида спорта             | 1         | - игровая деятельность, направленная на раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников, развитие у них навыков конструктивного общения, умений работать в команде, сделает школьный урок <i>более интересным и запоминающимся;</i> |
| 75    | Основные правила проведения соревнований                               | 1         |  |
| 76-77 | Удар по летящему мячу средней частью подъема                           | 2         |  |
| 78-79 | Вбрасывание мяча из-за боковой линии                                   | 2         |  |
| 80    | Ведение мяча с активным сопротивлением защитника                       | 1         |  |
| 81    | Ведение мяча с активным сопротивлением                                 | 1         |  |
| 82-83 | Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы                 | 2         |  |
| 84    | Комбинации из освоенных элементов перемещений и владения мячом         | 1         | - применение на уроке интерактивных форм деятельности учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников;   |
| 85    | Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом | 1         | дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат              |
| 86    | Двухсторонняя игра   | 1         |  |
| 87    | Развитие двигательных способностей                                     | 1         |  |

|                   |   |            |  |
|-------------------|---|------------|--|
|                   |   |            | школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми.   |
| <b>Раздел № 3</b> | <b>Самостоятельные занятия физическими упражнениями</b> | <b>15</b>  |  |
| 88                | Утренняя гимнастика                                     | 1          | - использование <b>технологии «Портфолио»</b> , с целью <i>развития самостоятельности, рефлексии и самооценки, планирования деятельности, видения правильного вектора для дальнейшего развития способностей.</i><br>- использование <b>визуальных образов</b> (предметно-эстетической среды, наглядная агитация школьных стендов, предметной направленности, совместно производимые видеоролики по темам урока). |
| 89                | Правильное дыхание                                      | 1          |  |
| 90                | Комплексы упражнений без предметов                      | 1          |  |
| 91                | Комплекс упражнений с гимнастической палкой             | 1          |  |
| 92                | Комплекс упражнений со скакалкой                        | 1          |  |
| 93                | Комплекс упражнений с малым мячом                       | 1          |  |
| 94                | Разминка  | 1          |  |
| 95                | Развивайте силовые способности                          | 1          |  |
| 96                | Развивайте скоростные и скоростно-силовые способности   | 1          |  |
| 97                | Развивайте выносливость                                 | 1          |  |
| 98                | Развивайте координационные способности                  | 1          |  |
| 99                | Развивайте гибкость                                     | 1          |  |
| 100-101           | ВФСК «Готов к труду и обороне»                          | 2          |  |
| 102               | Обобщение пройденного материала                         | 1          |  |
| <b>Итого:</b>     |   | <b>102</b> |  |