

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа № 4  
имени Героя Советского Союза Д. П. Левина городского округа Сызрань  
Самарской области**

**РАССМОТРЕНА**

на заседании методического  
объединения учителей  
естественно-научного цикла  
Протокол № 1  
от «27» августа 2021 г.

**ПРОВЕРЕНА**

Заместитель директора  
по УВР

Н.Н. Томбасова

«30» августа 2021 г.

**УТВЕРЖДЕНА**

к использованию  
в образовательном процессе  
И.о. директора ГБОУ СОШ № 4  
г.о Сызрань  
С.Ю. Титова  
Приказ № 476-ОД  
от «31» августа 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по предмету «Физическая культура»**

**5-9 классы**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, на основе рабочей программы «Физическая культура» В. И. Ляха М.: Просвещение, 2019. (Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха).

### **Место предмета «Физическая культура» в учебном плане**

В ГБОУ СОШ №4 согласно Учебному плану школы учебный год составляет 34 недели, поэтому на изучение физической культуры на этапе основного общего образования отводится время в объёме 525 часов, в том числе:

в 5 классе	102 ч	3 ч. в неделю
в 6 классе	102 ч	3 ч. в неделю
в 7 классе	102 ч	3 ч. в неделю
в 8 классе	102 ч	3 ч. в неделю
в 9 классе	102 ч	3 ч. в неделю

Для прохождения программы в основной школе в учебном процессе используются учебники:

5-7 класс: Физическая культура, Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др. Под ред. Виленского М.Я. Просвещение. 2019.

8-9 класс: Физическая культура 8-9 кл. Лях В.И. Просвещение. 2019

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса**

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 личного 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»; проплыть 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:**

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

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

\* овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

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

\* расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы

физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

\* формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма. Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

### **В области познавательной культуры:**

\* знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

\* знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

\* знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

### **В области нравственной культуры:**

\* способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

\* умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

\* способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований

### **В области трудовой культуры:**

\* способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

\* умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

\* умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

### **В области эстетической культуры:**

\* умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

\* умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

\* способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами. В области коммуникативной культуры: \* способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

\*умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;  
» способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

### **В области физической культуры:**

\* способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закалывающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

\* способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

\* умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения

### **Выпускник научится:**

\* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

\* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

\* определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

\* разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать 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.

### Выпускник получит возможность научиться:

\* характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

\* характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

\*определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

### Способы двигательной (физкультурной) деятельности

#### Выпускник научится:

\*использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;



\*составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом 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;

\*взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

#### Выпускник получит возможность научиться:

\*вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

\*проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

\*проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

#### Физическое совершенствование

##### Выпускник научится:

\* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

\* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

\*выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

\* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

\* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

\* выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

\* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

\* выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

\*выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

##### Выпускник получит возможность научиться:

\* выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

\* преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

\* осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

\* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

\* повышать функциональные возможности основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

### **Модуль «Гимнастика с элементами акробатики»**

Предметные результаты изучения модуля «Гимнастика с элементами акробатики» учебного предмета «Физическая культура» должны отражать сформированность умений:

соблюдать правила безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений;

выполнять физическую страховку и само страховку;

выполнять строевые действия в шеренге и колонне;

выполнять акробатические упражнения и комбинации;

выполнять гимнастические упражнения и комбинации;

выполнять упражнения в равновесии; выполнять гимнастические упражнения прикладного характера: прыжки со скакалкой; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания; переползания;

выбирать для самостоятельных занятий современные фитнес программы, с учетом индивидуальных потребностей и возможностей здоровья.

### **Модуль «Легкая атлетика»**

Предметные результаты изучения модуля «Легкая атлетика» учебного предмета «Физическая культура» должны отражать сформированность умений:

соблюдать правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений;

выполнять бег на короткие, средние и длинные дистанции;

выполнять прыжки в длину и высоту;

выполнять метания малого мяча на дальность;

преодолевать препятствия, используя прикладно-ориентированные способы передвижения.

### **Модуль «Спортивные игры»**

Предметные результаты изучения модуля «Спортивные игры» учебного предмета «Физическая культура» должны отражать сформированность умений:

соблюдать правила безопасности при занятиях спортивными играми;

выполнять технические элементы игровых видов спорта: ловлю; передачи; ведение; броски; подачи; удары по мячу; остановки мяча, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

выполнять тактические действия игровых видов спорта: индивидуальные, групповые и командные действия в защите и нападении, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

осуществлять судейство соревнований в избранном виде спорта.

### **Модуль «Зимние виды спорта» \***

Предметные результаты изучения модуля «Зимние виды спорта» (с учетом природно-климатических условий региона (края, области)) учебного предмета «Физическая культура» должны отражать сформированность умений:

соблюдать правила безопасности при занятиях зимними видами спорта;

выполнять передвижения на лыжах одношажными и двухшажными ходами в зависимости от рельефа местности и состояния лыжной трассы;

выполнять технические элементы лыжного спорта: спуски, подъемы, повороты;

выполнять переходы с хода на ход в зависимости от рельефа местности и состояния лыжной трассы.

## Содержание учебного предмета

В программе В. И. Ляха программный материал делится на две части - базовую и вариативную. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по спортивным играм. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. В 7-9 классах единоборства заменяются легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

### Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (5-9 классы)

№п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		V	VI	VII	VIII	IX
1	Базовая часть	75	75	75	75	75
1.1	Основы знаний о физической	В процессе урока <sup>ч</sup> ~				
1.2	Спортивные игры (волейбол)	18	18	18	18	18
1.3	Гимнастика с элементами	18	18	18	18	18
1.4	Легкая атлетика	21	21	21	21	21
1.5	Лыжная подготовка	18	18	18	18	18
2	Вариативная часть	27	27	27	27	27
	Итого	102	102	102	102	102

### Распределение учебного времени на различные виды программного материала по четвертям

№	Разделы программы	Общее кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
2	Легкоатлетические упражнения	30	18			12
3	Подвижные игры	33	9	3	9	12

4	Гимнастика с элементами акробатики	18		18		
5	Лыжная подготовка	21			21	
6	Итого	102	27	21	30	24

Из вариативной части добавлено:

5 класс - 9 легкая атлетика, 15 спортивные игры, 3 лыжи

6 класс- 9 легкая атлетика, 15 спортивные игры,3 лыжи

7 класс- 9 легкая атлетика, 15 спортивные игры, 3 лыжи

8 класс- 9 легкая атлетика, 15 спортивные игры,3 лыжи

9 класс- 9 легкая атлетика, 15 спортивные игры,3 лыжи

## **1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**

### **1.1. Естественные основы.**

5-6 классы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

7-8 классы. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

9 класс. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

### **Социально-психологические основы.**

5-6 классы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

7-8 классы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование лично значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

9 класс. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы

физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

#### **Культурно-исторические основы.**

**5-6 классы.** Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

**7-8 классы.** Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни современного человека.

**9 класс.** Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и культурным ценностям.

#### **Приемы закаливания.**

**5-6 классы.** Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правша, дозировка).

**7-8 классы.** Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоемах.

**9 класс.** Пользование баней.

#### **Подвижные игры.**

##### **Волейбол**

**5-9 классы.** Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

##### **Баскетбол**

**5-9 классы.** Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

##### **Гимнастика с элементами акробатики.**

**5—7 классы.** Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

**8—9 классы.** Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

##### **Легкоатлетические упражнения.**

**5-9 классы.** Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

##### **Кроссовая подготовка.**

**5-9 классы.** Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

## **2. Демонстрировать.**

Физические способности	Физические упражнения	Мальчик и	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с.	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с	12	-
	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой,	-	18
К выносливости	Бег 2000 м, мин	8,50	10,20

К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков,	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

### Тематическое планирование физкультура 5 класс

Раздел	Тема	Кол-во часов	Деятельность учителя с учетом программы воспитания (модуля «Школьный урок»)
<b>Легкоатлетические упражнения</b>	Спринтерский бег. Эстафетный бег. Вводный инструктаж по ТБ. Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 30-40 м. Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	18	привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов и явлений, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам применение форм учебной работы: стимулирующих познавательную мотивацию; групповой работы, которая учит командной работе и взаимодействию, различных методик
<b>Спортивные игры</b>	Волейбол. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. ТБ при игре в волейболе.	9	побуждение обучающихся соблюдать на уроке нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу школы, установление и поддержка доброжелательной атмосферы; организация наставничества мотивированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	Висы. Строевые Упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки)	18	организация наставничества мотивированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся опыт сотрудничества и взаимной помощи поддержка учащихся в деятельности индивидуальной и групповой работы, что дает возможность приобрести навыки самостоятельного решения различных проблем на уроке и уважительного отношения к окружающим.
<b>Спортивные игры</b>	Волейбол. Стойка игрока.	3	поддержка учащихся в деятельности индивидуальной и групповой работы, что

	Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.		дает возможность приобрести навыки самостоятельного решения различных проблем на уроке и уважительного отношения к окружающим. применение форм учебной работы: стимулирующих познавательную мотивацию; групповой работы, которая учит командной работе и взаимодействию, различных методик.
<b>Лыжная подготовка</b>	Лыжная подготовка. Длительное скольжение на одной лыже в скользящем шаге. Перенос массы тела с одной ноги на другую в коньковом ходе без палок. Спуск в высокой стойке и подъем «ёлочкой»	21	организация наставничества мотивированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся опыт сотрудничества и взаимной помощи побуждение обучающихся соблюдать на уроке нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу школы, установление и поддержка доброжелательной атмосферы;
<b>Спортивные игры</b>	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол	21	привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов и явлений, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам организация наставничества мотивированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся опыт сотрудничества и взаимной помощи
<b>Легкоатлетические упражнения</b>	Бег на средние дистанции. Бег в равномерном темпе 1000 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	12	поддержка учащихся в деятельности индивидуальной и групповой работы, что дает возможность приобрести навыки самостоятельного решения различных проблем на уроке и уважительного отношения к окружающим. применение форм учебной работы: стимулирующих познавательную мотивацию; групповой работы, которая учит командной работе и взаимодействию, различных методик

Тематическое планирование физкультура 7 класс

Раздел	Тема	Кол-во часов	Деятельность учителя с учетом программы воспитания (модуля «Школьный урок»)
Легкоатлетические	Спринтерский	18	привлечение внимания обучающихся к

<b>упражнения</b>	бег, эстафетный бег. Высокий старт 20–40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции (50–60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10. Инструктаж по ТБ.		ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов и явлений, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам применение форм учебной работы: стимулирующих познавательную мотивацию; групповой работы, которая учит командной работе и взаимодействию, различных методик
<b>Спортивные игры</b>	Волейбол. Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Правила ТБ на уроках спортивных игр.	9	побуждение обучающихся соблюдать на уроке нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу школы, установление и поддержка доброжелательной атмосферы; организация наставничества мотивированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	Висы. Строевые Упражнения. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Эстафеты.	18	организация наставничества мотивированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся опыт сотрудничества и взаимной помощи поддержка учащихся в деятельности индивидуальной и групповой работы, что дает возможность приобрести навыки самостоятельного решения различных проблем на уроке и уважительного отношения к окружающим.
<b>Спортивные игры</b>	Волейбол. Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам.	3	поддержка учащихся в деятельности индивидуальной и групповой работы, что дает возможность приобрести навыки самостоятельного решения различных проблем на уроке и уважительного отношения к окружающим. применение форм учебной работы: стимулирующих познавательную мотивацию; групповой работы, которая учит командной работе и взаимодействию, различных методик.



<b>Лыжная подготовка</b>	Лыжная подготовка. Отталкивание ногой в скользящем шаге и попеременном двузшажном ходе. Отталкивание ногой в одновременном двухшажном ходе. Переход из высокой стойки в низкую.	21	организация наставничества мотивированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся опыт сотрудничества и взаимной помощи побуждение обучающихся соблюдать на уроке нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу школы, установление и поддержка доброжелательной атмосферы;
<b>Спортивные игры</b>	Баскетбол. Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении	21	привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов и явлений, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам организация наставничества мотивированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся опыт сотрудничества и взаимной помощи
<b>Легкоатлетические упражнения</b>	Спринтерский бег, эстафетный бег. Высокий старт 20–40 м. Бег по дистанции 50–60 м. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	12	поддержка учащихся в деятельности индивидуальной и групповой работы, что дает возможность приобрести навыки самостоятельного решения различных проблем на уроке и уважительного отношения к окружающим. применение форм учебной работы: стимулирующих познавательную мотивацию; групповой работы, которая учит командной работе и взаимодействию, различных методик

Тематическое планирование физкультура 6 класс

Раздел	Тема	Кол-во часов	Деятельность учителя с учетом программы воспитания (модуля «Школьный урок»)
<b>Легкоатлетические упражнения</b>	Спринтерский бег, эстафетный бег. Высокий старт 15–30 м, бег	18	привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов и явлений, выработки своего личностного отношения к изучаемым

	по дистанции (40–50 м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ		событиям, явлениям, лицам применение форм учебной работы: стимулирующих познавательную мотивацию; групповой работы, которая учит командной работе и взаимодействию, различных методик
<b>Спортивные игры</b>	Волейбол. Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности.	9	побуждение обучающихся соблюдать на уроке нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу школы, установление и поддержка доброжелательной атмосферы; организация наставничества мотивированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	Висы. Строевые упражнения. Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов.	18	организация наставничества мотивированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся опыт сотрудничества и взаимной помощи поддержка учащихся в деятельности индивидуальной и групповой работы, что дает возможность приобрести навыки самостоятельного решения различных проблем на уроке и уважительного отношения к окружающим.
<b>Спортивные игры</b>	Волейбол. Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах.	3	поддержка учащихся в деятельности индивидуальной и групповой работы, что дает возможность приобрести навыки самостоятельного решения различных проблем на уроке и уважительного отношения к окружающим. применение форм учебной работы: стимулирующих познавательную мотивацию; групповой работы, которая учит командной работе и взаимодействию, различных методик.
<b>Лыжная подготовка</b>	Лыжная подготовка. Длительное скольжение на	21	организация наставничества мотивированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся опыт

	одной лыже в скользящем шаге. Перенос массы тела с одной ноги на другую в коньковом ходе без палок. Спуск в высокой стойке и подъем «ёлочкой».		сотрудничества и взаимной помощи побуждение обучающихся соблюдать на уроке нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу школы, установление и поддержка доброжелательной атмосферы;
<b>Спортивные игры</b>	Баскетбол. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол .	21	привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов и явлений, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам организация наставничества мотивированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся опыт сотрудничества и взаимной помощи
<b>Легкоатлетические упражнения</b>	Спринтерский бег, эстафетный бег. Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м), Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	12	поддержка учащихся в деятельности индивидуальной и групповой работы, что дает возможность приобрести навыки самостоятельного решения различных проблем на уроке и уважительного отношения к окружающим. применение форм учебной работы: стимулирующих познавательную мотивацию; групповой работы, которая учит командной работе и взаимодействию, различных методик

#### Тематическое планирование физкультура 8 класс

Раздел	Тема	Кол-во часов	Деятельность учителя с учетом программы воспитания (модуля «Школьный урок»)
<b>Легкоатлетические упражнения</b>	Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие	18	привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов и явлений, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам применение форм учебной работы: стимулирующих познавательную мотивацию; групповой работы, которая учит командной работе и взаимодействию, различных методик

	скоростных качеств		
<b>Спортивные игры</b>	Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	9	побуждение обучающихся соблюдать на уроке нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу школы, установление и поддержка доброжелательной атмосферы; организация наставничества мотивированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	Правила ТБ на уроках гимнастики. Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	18	организация наставничества мотивированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся опыт сотрудничества и взаимной помощи поддержка учащихся в деятельности индивидуальной и групповой работы, что дает возможность приобрести навыки самостоятельного решения различных проблем на уроке и уважительного отношения к окружающим.
<b>Спортивные игры</b>	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи.	3	поддержка учащихся в деятельности индивидуальной и групповой работы, что дает возможность приобрести навыки самостоятельного решения различных проблем на уроке и уважительного отношения к окружающим. применение форм учебной работы: стимулирующих познавательную мотивацию; групповой работы, которая учит командной работе и взаимодействию, различных методик.

	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.		
<b>Лыжная подготовка</b>	Отталкивание ногой в одновременном одношажном ходе. Поворот переступанием в движении на ровной площадке по лыжне в форме восьмерки. преодоление бугра и подъем скользящим бегом.	21	организация наставничества мотивированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся опыт сотрудничества и взаимной помощи побуждение обучающихся соблюдать на уроке нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу школы, установление и поддержка доброжелательной атмосферы;
<b>Спортивные игры</b>	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	21	привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов и явлений, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам организация наставничества мотивированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся опыт сотрудничества и взаимной помощи
<b>Легкоатлетические упражнения</b>	Низкий старт 30–40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. Специальные	12	поддержка учащихся в деятельности индивидуальной и групповой работы, что дает возможность приобрести навыки самостоятельного решения различных проблем на уроке и уважительного отношения к окружающим. применение форм учебной работы: стимулирующих познавательную мотивацию; групповой работы, которая

	беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.		учит командной работе и взаимодействию, различных методик
--	---	--	---

### Тематическое планирование физкультура 9 класс

Раздел	Тема	Кол-во часов	Деятельность учителя с учетом программы воспитания (модуля «Школьный урок»)
<b>Легкоатлетические упражнения</b>	Спринтерский бег, эстафетный бег. Низкий старт до 30 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	18	привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов и явлений, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам применение форм учебной работы: стимулирующих познавательную мотивацию; групповой работы, которая учит командной работе и взаимодействию, различных методик
<b>Спортивные игры</b>	Волейбол. Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ	9	побуждение обучающихся соблюдать на уроке нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу школы, установление и поддержка доброжелательной атмосферы; организация наставничества мотивированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	Висы. Строевые Упражнения. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки).	18	организация наставничества мотивированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся опыт сотрудничества и взаимной помощи поддержка учащихся в деятельности индивидуальной и групповой работы, что дает возможность приобрести навыки самостоятельного решения различных проблем на уроке и уважительного отношения к окружающим.

	ОРУ на месте.		
<b>Спортивные игры</b>	Волейбол. Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	3	поддержка учащихся в деятельности индивидуальной и групповой работы, что дает возможность приобрести навыки самостоятельного решения различных проблем на уроке и уважительного отношения к окружающим. применение форм учебной работы: стимулирующих познавательную мотивацию; групповой работы, которая учит командной работе и взаимодействию, различных методик.
<b>Лыжная подготовка</b>	Лыжная подготовка. Согласованность движений рук и ног в попеременном четырехшажном ходе. Отталкивание ногой в одновременном двухшажном коньковом ходе. Сгибание ног при преодолении бугра.	21	организация наставничества мотивированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся опыт сотрудничества и взаимной помощи побуждение обучающихся соблюдать на уроке нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу школы, установление и поддержка доброжелательной атмосферы;
<b>Спортивные игры</b>	Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола.	21	привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов и явлений, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам организация наставничества мотивированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся опыт сотрудничества и взаимной помощи
<b>Легкоатлетические упражнения</b>	Спринтерский бег, эстафетный бег. Низкий старт до 30 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции	12	поддержка учащихся в деятельности индивидуальной и групповой работы, что дает возможность приобрести навыки самостоятельного решения различных проблем на уроке и уважительного отношения к окружающим.

	70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.		применение форм учебной работы: стимулирующих познавательную мотивацию; групповой работы, которая учит командной работе и взаимодействию, различных методик
--	---	--	---