

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа п.Краснооктябрьский  
Куменского района Кировской области

УТВЕРЖДАЮ  
директор  
муниципального казенного  
общеобразовательного учреждения  
средняя общеобразовательная школа  
п.Краснооктябрьский

\_\_\_\_\_ Н.В. Некрасова  
приказ от 30.08.2021 № 56/4

**Рабочая программа  
учебного предмета  
«Физическая культура»  
5-9 класс**

2021г.

## **Пояснительная записка.**

Рабочая программа учебного курса по физической культуре для 7-9 классов составлена на основе:

- 1) Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.
- 2) Примерной основной образовательной программы основного общего образования по физической культуре.
- 3) Авторской программы: физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Виленский, В.И. Ляха 5-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций/В.И. Лях.- 6-е изд. - М.:Просвещение, 2019
- 4) Образовательной программы МКОУ СОШ п. Краснооктябрьский на 2023-2024 учебный год.

### **1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

Личностные результаты:

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

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

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

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

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров). 6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

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

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

9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

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

**Метапредметные результаты освоения ООП**

**Регулятивные УУД**

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

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

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

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

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

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

основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;

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

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

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

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;

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

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

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

- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

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

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

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

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

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

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

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

### **Познавательные УУД**

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

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;

- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;

- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;

- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;

- выделять явление из общего ряда других явлений;

- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

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

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;
- преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;
- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;
- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;
- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;
- анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.

8. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
- резюмировать главную идею текста;

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

- критически оценивать содержание и форму текста.

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

- определять свое отношение к природной среде;
- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
- проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;
- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;
- распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;
- выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.

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

- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;
- формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;
- соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

#### **Коммуникативные УУД**

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

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

непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

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

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

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

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

### ***Физическая культура***

**Выпускник научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;



- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Выпускник получит возможность научиться:**

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

## 2. Содержание курса

### 7 класс

#### **Раздел «Знания о физической культуре»**

Олимпийское движение в России.

Основные этапы развития олимпийского движения в России и СССР.

Выдающиеся спортсмены СССР и России.

Олимпийские игры в Москве.

Двигательные действия и техническая подготовка.

Двигательные умения и двигательные навыки.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств человека.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка техники движений.

Причины появления ошибок в технике движений и способы их предупреждения.

#### **Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

#### **Раздел «Физическое совершенствование»**

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.  
Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры.  
Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.  
*Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.*  
*Гимнастика с основами акробатики:* организующие команды и приемы, акробатические упражнения и комбинации, кувырок назад в полушпагат, опорные прыжки, упражнения на гимнастических брусьях, перекладине, бревне, висы и упоры, развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости, лазание по канату и гимнастической стенке.  
*Легкая атлетика:* беговые и прыжковые упражнения, бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег, прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега, метание малого мяча в вертикальную мишень, на дальность с разбега, развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.  
*Лыжная подготовка:* техника передвижений на лыжах, подъемы, спуски, повороты, торможения, развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.  
*Спортивные игры*  
\**Баскетбол:* основные приемы, правила техники безопасности, игра по правилам, развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.  
\**Волейбол:* основные приемы, правила техники безопасности, игра по правилам, развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.  
\**Футбол:* основные приемы, правила техники безопасности, игра по правилам, развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.  
*Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность*  
Прикладная физическая подготовка.  
*Упражнения общеразвивающей направленности*  
Общefизическая подготовка.

## **8 класс**

### **Раздел «Знания о физической культуре»**

Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Спортивная подготовка. Адаптивная и лечебная физическая культура. Коррекция осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Физическая культура в современном обществе. Измерение функциональных резервов организма. Оказание доврачебной помощи. Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность. Роль опорно-двигательного аппарата на выполнение физических упражнений. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения, энергообеспечения. Психические процессы в обучении двигательным действиям.

### **Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

### **Раздел «Физическое совершенствование»**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.  
Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры.  
Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.  
*Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.*  
*Гимнастика с основами акробатики:* организующие команды и приемы, акробатические упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девушки), брусьях, гимнастической перекладине, параллельных и разновысоких брусьях, стойка на голове и руках, кувырок назад в упор, стоя ноги врозь, длинный кувырок с разбега (юноши) «мост» и поворот в

упор, стоя на одном колене (девочки), опорные прыжки, висы и упоры, развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости, лазание по канату и гимнастической стенке.

*Легкая атлетика:* беговые и прыжковые упражнения, бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег, прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега, метание малого мяча в вертикальную мишень, на дальность с разбега, развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

*Лыжная подготовка:* техника передвижений на лыжах, подъемы, спуски, повороты, торможения, одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход, коньковый ход, торможение «Плугом», торможение боковым соскальзыванием, техника перехода с одного лыжного хода на другой.

*Спортивные игры*

\**Баскетбол:* основные приемы, правила техники безопасности, игра по правилам, развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

\**Волейбол:* основные приемы, правила техники безопасности, игра по правилам, развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений

\**Футбол:* основные приемы, правила техники безопасности, игра по правилам, развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

*Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность*

Прикладная физическая подготовка.

*Упражнения общеразвивающей направленности*

Общefизическая подготовка.

## **9 класс**

Раздел **«Знания о физической культуре»** - всестороннее и гармоничное физическое развитие. Коррекция осанки и телосложения. Измерение функциональных резервов организма. Оказание доврачебной помощи. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения, энергосбережения

Раздел **«Способы двигательной (физкультурной) деятельности»** - организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой; подготовка к занятиям физической культурой; планирование занятий физической культурой; оценка эффективности занятий физической культурой; самонаблюдение и самоконтроль; оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Раздел **«Физическое совершенствование»:**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.* Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели; индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры; комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

*Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью:*

1. Гимнастика с элементами акробатики:

- Организующие команды и приёмы;
- Акробатические упражнения и комбинации;
- Опорные прыжки;
- Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки) или скамейке;
- Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики);
- Упражнения на гимнастических брусьях;
- Висы и упоры;
- Лазание по канату
- Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости;

2. Лёгкая атлетика:

- Беговые и прыжковые упражнения;
  - Бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег;
  - Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега;
  - Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега;
  - Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.
3. Лыжные гонки:
- Техника передвижений на лыжах;
  - Подъёмы, спуски, повороты, торможения;
  - Одновременный бесшажный ход.
  - Одновременный одношажный ход.
  - Коньковый ход.
  - Торможение боковым соскальзыванием.
  - Техника перехода с одного хода на другой
4. Спортивные игры:
- *Баскетбол*. Основные приёмы; правила техники безопасности; игра по правилам; развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
  - *Волейбол*. Основные приёмы; правила техники безопасности; игра по правилам; развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
  - *Футбол*. Основные приёмы; правила техники безопасности; игра по правилам; развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.**

**3. Тематическое планирование, в т.ч с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

**7 класс**

| Разделы программы  | Количество часов   |
|--|--|
| Знания о физической культуре   | В процессе проведения уроков                                     |
| Способы двигательной (физкультурной) деятельности  | В процессе проведения уроков                                     |
| Физическое совершенствование: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.</li> <li>2. Спортивно-оздоровительная деятельность</li> </ol> Гимнастика с основами акробатики<br>Легкая атлетика<br>Лыжная подготовка<br>Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол) | В процессе проведения уроков<br><br><br><br>16<br>16<br>20<br>16 |
| Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность<br>Общефизическая подготовка  | В процессе проведения уроков                                     |

|                        |    |
|------------------------|----|
| Общее количество часов | 68 |
|------------------------|----|

| Тематическое планирование 7 класс |      |   |   |  |
|-----------------------------------|------|---|---|--|
|                                   |      | Раздел/тема   | Ключевые воспитательные задачи  | Формы работы   |
| №                                 | часы | Легкая атлетика 8 часов   | 1. Установление доверительных отношений между учителем и учениками, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.  | Коллективный диалог «техника безопасности на занятиях легкой атлетики»                 |
| 1                                 | 1    | Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Бег на 60 и 300 м             |   |  |
| 2                                 | 2    | Бег на 30 м и челночный бег 3/10 м  |   |  |
| 3                                 | 3    | Метание мяча на дальность, и на точность  |   | «Чем отличается спортивная ходьба от обычной?»   |
| 4                                 | 4    | Спринтерский бег. Эстафетный бег  |   | «На какие дистанции применяются высокий и низкий старты?»                              |
| 5                                 | 5    | Прыжок в длину с разбега  | 2. Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.   |  |
| 6                                 | 6    | Равномерный бег. Бег на 1000 метров   |   |  |
| 7                                 | 7    | Прыжок в длину с места. Преодоление легкоатлетической полосы препятствий                            |   |  |
| 8                                 | 8    | Прыжок в высоту способом "перешагивание"  | 3. Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по её поводу, выработки своего к ней отношения (создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений обучающихся, и, прежде всего, ценностных |  |
|                                   |      | Спортивные игры 8 часов   |   |  |
| 9                                 | 1    | Инструкция по технике безопасности на время занятий спортивными играми. Техника ведения мяча ногами |   | Коллективный диалог «Техника безопасности и правила поведения во время спортивных игр» |
| 10                                | 2    | Техника передач мяча ногами   |   |  |
| 11                                | 3    | Техника ударов по катящемуся мячу ногой   |   |  |
| 12                                | 4    | Жонглирование мячом ногами  |   |  |
| 13                                | 5    | Жонглирование мячом ногами  |   |  |

|    |    |  |   |  |
|----|----|--|---|--|
| 14 | 6  | Спортивная игра "Футбол"                                   | <p>отношений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья;</li> <li>➤ к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залого его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;</li> <li>➤ к своему отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;</li> <li>➤ к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;</li> <li>➤ к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в</li> </ul> | <p>Коллективный диалог « Техника безопасности на занятиях гимнастикой с элементами акробатики» «Физические качества, Гибкость, Сила»</p> |
| 15 | 7  | Спортивная игра "Футбол"                                   |   |  |
| 16 | 8  | Спортивная игра "Футбол"                                   |   |  |
|    |    | Гимнастика с основами акробатики 16 часов                  |   |  |
| 17 | 1  | Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой |   |  |
| 18 | 2  | Прыжки с высоты, акробатические комбинации                 |   |  |
| 19 | 3  | Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине          |   |  |
| 20 | 4  | Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине          |   |  |
| 21 | 5  | Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине          |   |  |
| 22 | 6  | Упражнения и комбинации на брусьях                         |   |  |
| 23 | 7  | Упражнения и комбинации на брусьях                         |   |  |
| 24 | 8  | Упражнения и комбинации на брусьях                         |   |  |
| 25 | 9  | Упражнения и комбинации на брусьях                         |   |  |
| 26 | 10 | Подъем туловища из положения лежа и определение силы кисти |   |  |
| 27 | 11 | Подтягивание   |   |  |
| 28 | 12 | Опорные прыжки   |   |  |
| 29 | 13 | Опорные прыжки   |   |  |
| 30 | 14 | Опорные прыжки   |   |  |
| 31 | 15 | Опорные прыжки   |   |  |
| 32 | 16 | Ритмическая гимнастика и ОФП                               |   |  |

|    |    |  |   |   |
|----|----|--|---|---|
|    |    | Лыжная подготовка 20 часов   | своей собственной семье;  |   |
| 33 | 1  | Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход | ➤ к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;   | Коллективный диалог «Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки»<br>«Режим дня» |
| 34 | 2  | Одновременный бесшажный ход  | ➤ к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение;  |   |
| 35 | 3  | Попеременный двухшажный ход  | ➤ к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;   |   |
| 36 | 4  | Чередование различных видов ходов  | ➤ к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества; |   |
| 37 | 5  | Чередование различных видов ходов  | ➤ к самим себе как  |   |
| 38 | 6  | Чередование различных видов ходов  |   |   |
| 39 | 7  | Чередование различных видов ходов  |   |   |
| 40 | 8  | Повороты переступанием и прыжком на лыжах  |   |   |
| 41 | 9  | Повороты переступанием и прыжком на лыжах  |   |   |
| 42 | 10 | Преодоление естественных препятствий на лыжах  |   |   |
| 43 | 11 | Преодоление естественных препятствий на лыжах  |   |   |
| 44 | 12 | Торможение и поворот "упором"  |   |   |
| 45 | 13 | Торможение и поворот "упором"  |   |   |
| 46 | 14 | Преодоление небольших трамплинов   |   |   |
| 47 | 15 | Преодоление небольших трамплинов   |   |   |
| 48 | 16 | Подъемы на склон и спуски со склона  |   |   |
| 49 | 17 | Подъемы на склон и спуски со склона  |   |   |



|    |    |  |  |  |
|----|----|--|--|--|
| 50 | 18 | Прохождение дистанции 2 км   | хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.   |  |
| 51 | 19 | Прохождение дистанции 3 км   |  |  |
| 52 | 20 | Лыжная подготовка  |  |  |
|    |    | Спортивные игры 8 часов  |  |  |
| 53 | 1  | Волейбол. Волейбольные упражнения  | 4. Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.  | Коллективный диалог «Техника безопасности и правила поведения во время спортивных игр» |
| 54 | 2  | Передача мяча двумя руками сверху в прыжке                                     |  |  |
| 55 | 3  | Прямой нападающий удар. Подачи и удары   |  |  |
| 56 | 4  | Тактические действия. Игра по правилам   |  |  |
| 57 | 5  | Баскетбол. Стойка баскетболиста, ведение и броски мяча в баскетбольную корзину |  |  |
| 58 | 6  | Вырывание и выбивание мяча, передача одной рукой от плеча                      |  |  |
| 59 | 7  | Тактические действия. Игра по правилам. "Баскетбол                             |  |  |
| 60 | 8  | Полоса препятствий. Спортивные игры  |  |  |
|    |    | Легкая атлетика 8 часов  | 5. Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: викторин, конкурсов, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; инсценирования, литературных праздников, где полученные на уроке знания обыгрываются в сценках, мини-постановках; коллективных диалогов, дискуссий, диспутов, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими обучающимися. | Игра «Волейбол» «Баскетбол»  |
| 61 | 1  | Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции                                 |  |  |
| 62 | 2  | Бег на 30 метров. Челночный бег  |  |  |
| 63 | 3  | Бег на 60 метров. Эстафеты с элементами спортивных игр                         |  |  |
| 64 | 4  | Метание мяча на дальность  |  |  |
| 65 | 5  | Бег на 300 метров  |  |  |
| 66 | 6  | Бег на 1000 метров   |  |  |
| 67 | 7  | Эстафетный бег   |  |  |

|    |   |                    |   |                      |
|----|---|--------------------|---|----------------------|
| 68 | 8 | Бег на 1500 метров | <p>6. Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.</p> <p>7. Организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.</p> <p>8. Инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.</p> | состояния здоровья?» |
|----|---|--------------------|---|----------------------|

## 8 класс

| Разделы программы  | Количество часов   |
|--|--|
| Знания о физической культуре   | В процессе проведения уроков                                 |
| Способы двигательной (физкультурной) деятельности  | В процессе проведения уроков                                 |
| Физическое совершенствование:<br>3. Физкультурно-оздоровительная деятельность.<br>4. Спортивно-оздоровительная деятельность<br>Гимнастика с основами акробатики<br>Легкая атлетика<br>Лыжная подготовка<br>Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол) | В процессе проведения уроков<br><br><br>16<br>16<br>20<br>16 |
| Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность<br>Общеспортивная подготовка  | В процессе проведения уроков                                 |
| Общее количество часов   | 68   |

### Тематическое планирование 8 класс

| №урока | Часы | Раздел/тема   | Ключевые воспитательные задачи  | Формы работы  |
|--------|------|---|---|---|
|        | ***  | Легкая атлетика 8 часов   | 1. Установление доверительных отношений между учителем и учениками, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя.   | Коллективный диалог «техника безопасности на занятиях легкой атлетики»<br>«Правила закаливания солнцем, воздухом и водой» |
| 1      | 1    | Организационно-методические требования на уроках физической культуры. | привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.  |   |
| 2      | 2    | Бег на 60 метров.   | 2. Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации. |   |
| 3      | 3    | Бег на короткие дистанции.  |   |   |
| 4      | 4    | Техника метания мяча на дальность с разбега.                          |   |   |
| 5      | 5    | Бег на 1000 метров  |   |   |
| 6      | 6    | Прыжки в длину с разбега.<br>Равномерный бег.                         |   |   |
| 7      | 7    | Техника прыжка в высоту   |   |   |
| 8      | 8    | Преодоление   |   |   |

|    |     |   |   |  |
|----|-----|---|---|--|
|    |     | легкоатлетической полосы препятствий.   | 3. Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – диалог « Техника безопасности и правила поведения во время спортивных игр»     |  |
|    | *** | Спортивные игры 8 часов   |   |  |
| 9  | 1   | Инструкция по технике безопасности на время занятий спортивными играми. Футбольные упражнения с мячом | инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по её поводу, выработки своего к ней отношения (создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений обучающихся, и, прежде всего, ценностных отношений: |  |
| 10 | 2   | Техника ударов по мячу ногой  |   |  |
| 11 | 3   | Технические приемы и тактические действия в футболе   |   |  |
| 12 | 4   | Технические приемы и тактические действия в футболе   |   |  |
| 13 | 5   | Футбол. Игра по правилам  | ➤ к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья;   |  |
| 14 | 6   | Футбол. Игра по правилам  | ➤ к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;   |  |
| 15 | 7   | Волейбол. Передача мяча в парах   |   |  |
| 16 | 8   | Волейбол. Игра по правилам  |   |  |
|    | *** | Гимнастика с основами акробатики 16 часов   |   |  |
| 17 | 1   | Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой  | ➤ к своему отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;   | Коллективный диалог « Техника безопасности на занятиях гимнастикой с элементами акробатики» «Польза массажа и самомассажа» |
| 18 | 2   | Длинный кувырок с разбега   |   |  |
| 19 | 3   | Кувырок назад   |   |  |
| 20 | 4   | Акробатические комбинации   |   |  |
| 21 | 5   | Стойка на голове и руках  | ➤ к природе как источнику жизни на  |  |

|    |     |   |  |   |
|----|-----|---|--|---|
| 22 | 6   | Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине                 | <p>Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;</p> <p>➤ к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;</p> <p>➤ к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;</p> <p>➤ к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение;</p> <p>➤ к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;</p> <p>➤ к окружающим людям как</p> |   |
| 23 | 7   | Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине                 |  |   |
| 24 | 8   | Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине                 |  |   |
| 25 | 9   | Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине                 |  |   |
| 26 | 10  | Лазание по канату   |  |   |
| 27 | 11  | Упражнения на брусьях   |  |   |
| 28 | 12  | Упражнения на брусьях   |  |   |
| 29 | 13  | Акробатические комбинации   |  |   |
| 30 | 14  | Акробатические комбинации   |  |   |
| 31 | 15  | Опорные прыжки ноги врозь, согнув ноги                            |  |   |
| 32 | 16  | Опорные прыжки ноги врозь, согнув ноги                            |  |   |
|    | *** | Лыжная подготовка 20 часов  |  |   |
| 33 | 1   | Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой | <p>➤ к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;</p> <p>➤ к окружающим людям как</p>   | <p>Коллективный диалог «Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки»</p> <p>«Виды травматизма и причины которые их вызывают»</p> |
| 34 | 2   | Попеременный двухшажный ход                                       |  |   |
| 35 | 3   | Одновременный бесшажный ход                                       |  |   |

|    |     |   |  |  |
|----|-----|---|--|--|
| 36 | 4   | Одновременный одношажный ход  | <p>безусловной и абсолютной ценности, равноправным социальным партнерам, которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;</p> <p>➤ к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.</p> |  |
| 37 | 5   | Чередование лыжных ходов  |  |  |
| 38 | 6   | Чередование лыжных ходов. Техника перехода с одного лыжного хода на другой. |  |  |
| 39 | 7   | Коньковый ход на лыжах  |  |  |
| 40 | 8   | Коньковый ход на лыжах  |  |  |
| 41 | 9   | Коньковый ход на лыжах  |  |  |
| 42 | 10  | Подъемы на склон и спуски со склона   |  |  |
| 43 | 11  | Подъемы на склон и спуски со склона   |  |  |
| 44 | 12  | Подъемы на склон и спуски со склона   |  |  |
| 45 | 13  | Торможение боковым соскальзыванием  |  |  |
| 46 | 14  | Торможение боковым соскальзыванием  |  |  |
| 47 | 15  | Торможение боковым соскальзыванием  |  |  |
| 48 | 16  | Прохождение дистанции 2 км  | <p>4. Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.</p>   |  |
| 49 | 17  | Прохождение дистанции 3 км  |  |  |
| 50 | 18  | Эстафета на лыжах   |  |  |
| 51 | 19  | Эстафета на лыжах   |  |  |
| 52 | 20  | Эстафета на лыжах   |  |  |
|    | *** | Спортивные игры 8 часов   | <p>5. Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: викторины,</p>   |  |
| 53 | 1   | Волейбол. Тактические действия  |  |  |

Коллективный диалог « Техника

|    |     |   |  |  |
|----|-----|---|--|--|
| 54 | 2   | Волейбол.<br>Тактические действия                   | конкурсов, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся;   | безопасности и правила поведения во время спортивных игр»<br>Игра «Волейбол»<br>«Баскетбол»                        |
| 55 | 3   | Передачи и броски мяча в баскетболе                 | инсценирования, литературных праздников,   |  |
| 56 | 4   | Штрафные броски                                     | где полученные на уроке знания обыгрываются в  |  |
| 57 | 5   | Вырывание и выбивание мяча в баскетболе             | сценках, мини-постановках; коллективных диалогов, дискуссий, диспутов,   |  |
| 58 | 6   | Перехват мяча в баскетболе.<br>Нападение и защита   | которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения   |  |
| 59 | 7   | Игра по правилам в баскетбол.                       | конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат   |  |
| 60 | 8   | Технические приемы и тактические действия в футболе | школьников командной работе и взаимодействию с другими обучающимися.   |  |
|    | *** | Легкая атлетика 8 часов                             | 6. Включение в урок игровых процедур, которые помогают   |  |
| 61 | 1   | Равномерный бег. Развитие выносливости              | поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию   | Коллективный диалог «техника безопасности на занятиях легкой атлетики»<br>«Физическое воспитание в Древней Греции» |
| 62 | 2   | Преодоление легкоатлетической полосы препятствий    | позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению   |  |
| 63 | 3   | Равномерный бег. Развитие выносливости              | доброжелательной атмосферы во время урока.   |  |
| 64 | 4   | Бег на 60 м. Футбол                                 | 7. Организация шефства мотивированных и эрудированных  |  |
| 65 | 5   | Прыжки в длину с разбега.                           | обучающихся над их неуспевающими   |  |
| 66 | 6   | Прыжки в длину с разбега.                           | одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт   |  |
| 67 | 7   | Эстафетный бег                                      | сотрудничества и взаимной помощи.  |  |
| 68 | 8   | Эстафетный бег                                      | 8. Инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых |  |

|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
|  |  | исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения. |  |
|--|--|---|--|

**9 класс**

| Раздел программы  | Количество часов   |
|---|--|
| Знания о физической культуре  | В процессе проведения уроков   |
| Способы физкультурной деятельности  | В процессе проведения уроков   |
| Физическое совершенствование:<br>1. Физкультурно-оздоровительная деятельность;<br>2. Спортивно-оздоровительная деятельность:<br>• Гимнастика с элементами акробатики;<br>• Лёгкая атлетика;<br>• Лыжная подготовка;<br>• Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол);<br>• Общеразвивающие упражнения | В процессе проведения уроков<br><br>16<br>16<br>20<br>16<br><br>В процессе проведения уроков |
| <b>Общее количество часов</b>   | <b>68</b>  |

| Тематическое планирование 9 класс |      |  |   |  |
|-----------------------------------|------|--|---|--|
| №урока                            | Часы | Раздел/тема  | Ключевые воспитательные задачи  | Формы работы   |
| Легкая атлетика 8 часов           |      |  |   |  |
| 1                                 | 1    | Организационно-методические требования на уроках физической культуры | 1. Установление доверительных отношений между учителем и учениками, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и | Коллективный диалог «техника безопасности на занятиях легкой атлетики»<br>«Основные задачи |
| 2                                 | 2    | Бег на короткие дистанции  |   |  |



|    |   |  |   |  |
|----|---|--|---|--|
| 3  | 3 | Техника метания мяча на дальность                            | просьб учителя, профессионально-привлечению их внимания к прикладной обсуждаемой на уроке физической информации, активизации их познавательной деятельности.  | подготовки»  |
| 4  | 4 | Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги"              |   |  |
| 5  | 5 | Эстафетный бег   |   |  |
| 6  | 6 | Равномерный бег. Развитие выносливости                       |   |  |
| 7  | 7 | Равномерный бег. Развитие выносливости                       |   |  |
| 8  | 8 | Прохождение легкоатлетической полосы препятствий             |   |  |
|    |   | Спортивные игры 8 часов                                      | 2. Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.   |  |
| 9  | 1 | Техника удара по летящему, по катящемуся мячу в футболе      | 3. Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по её поводу, выработки своего к ней отношения (создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений обучающихся, и, прежде всего, ценностных отношений:<br>➤ к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья;<br>➤ к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного | Коллективный диалог « Техника безопасности и правила поведения во время спортивных игр»<br><br>Игра «Волейбол» |
| 10 | 2 | Удары по катящемуся и летящему мячу подъемом ноги в футболе  |   |  |
| 11 | 3 | Вбрасывание мяча и остановка мяча грудью в футболе           |   |  |
| 12 | 4 | Передачи мяча сверху двумя руками в волейболе                |   |  |
| 13 | 5 | Передачи мяча сверху, прием мяча снизу, нижняя прямая подача |   |  |
| 14 | 6 | Сложнокоординационные волейбольные упражнения                |   |  |
| 15 | 7 | Прямой нападающий удар в волейболе                           |   |  |
| 16 | 8 | Блокирование в волейболе                                     |   |  |
|    |   | Гимнастика с элементами акробатики 16 часов                  |   |  |
| 17 | 1 | Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой   |   |  |

|    |    |   |   |  |
|----|----|---|---|--|
| 18 | 2  | Кувырок вперед  | <p>профессионального самоопределения и ощущения уверенности завтрашнем дне;</p> <p>➤ к своему отечеству, своей малой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;</p> <p>➤ к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;</p> <p>➤ к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;</p> <p>➤ к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;</p> | занятиях гимнастикой с элементами акробатики»  |
| 19 | 3  | Длинный кувырок с разбега   |   | <p>«Основные правила, которые следует соблюдать, чтобы эффект физической подготовки был выше»</p>  |
| 20 | 4  | Длинный кувырок с разбега   |   |  |
| 21 | 5  | Стойка на голове и руках  |   |  |
| 22 | 6  | Стойка на голове и руках  |   |  |
| 23 | 7  | Акробатические комбинации   |   |  |
| 24 | 8  | Акробатические комбинации   |   |  |
| 25 | 9  | Акробатические комбинации   |   |  |
| 26 | 10 | Акробатические комбинации   |   |  |
| 27 | 11 | Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине                 |   |  |
| 28 | 12 | Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине                 |   |  |
| 29 | 13 | Комбинации на брусьях   |   |  |
| 30 | 14 | Комбинации на брусьях   |   |  |
| 31 | 15 | Опорные прыжки  |   |  |
| 32 | 16 | Опорные прыжки  |   |  |
|    |    | Лыжная подготовка 20 часов  |   |  |
| 33 | 1  | Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой |   | <p>Коллективный диалог «Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой»</p> <p>«Моя будущая профессия и комплексы упражнений для профессионально-прикладной подготовки к ней»</p> |
| 34 | 2  | Попеременный двухшажный ход                                       |   |  |
| 35 | 3  | Попеременный двухшажный ход                                       |   |  |
| 36 | 4  | Переход с попеременных ходов на одновременные                     |   |  |
| 37 | 5  | Чередование различных лыжных ходов                                |   |  |

|    |    |  |  |  |
|----|----|--|--|--|
| 38 | 6  | Чередование различных лыжных ходов                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение;</li> <li>➤ к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;</li> <li>➤ к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;</li> <li>➤ к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющим себя и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.</li> </ul> |  |
| 39 | 7  | Коньковый ход на лыжах   |  |  |
| 40 | 8  | Коньковый ход на лыжах   |  |  |
| 41 | 9  | Подъемы на склон и спуски со склона                                      |  |  |
| 42 | 10 | Подъемы на склон и спуски со склона                                      |  |  |
| 43 | 11 | Торможение боковым соскальзыванием                                       |  |  |
| 44 | 12 | Торможение боковым соскальзыванием                                       |  |  |
| 45 | 13 | Круговая эстафета на лыжах   |  |  |
| 46 | 14 | Круговая эстафета на лыжах   |  |  |
| 47 | 15 | Прохождение дистанции 2.5 км на лыжах                                    |  |  |
| 48 | 16 | Прохождение дистанции 3 км на лыжах                                      |  |  |
| 49 | 17 | Прохождение дистанции 3 км на лыжах                                      |  |  |
| 50 | 18 | Различные способы передвижения на лыжах                                  |  |  |
| 51 | 19 | Различные способы передвижения на лыжах                                  |  |  |
| 52 | 20 | Различные способы передвижения на лыжах                                  |  |  |
|    |    | Спортивные игры 8 часов  |  |  |
| 53 | 1  | Круговая тренировка  | Коллективный диалог « Техника безопасности и правила поведения во время спортивных игр»  |  |
| 54 | 2  | Баскетбол. Передвижения , повороты, броски мяча в баскетбольную корзину. |  |  |
| 55 | 3  | Баскетбол. Штрафные броски   |  |  |
| 56 | 4  | Баскетбол. Передачи и броски мяча в баскетбольную корзину                |  |  |

|    |   |   |   |  |
|----|---|---|---|--|
| 57 | 5 | Баскетбол. Передачи и броски мяча в баскетбольную корзину   | 4. Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.   | Игра «Баскетбол, Футбол»   |
| 58 | 6 | Баскетбол. Игра по правилам                                 |   |  |
| 59 | 7 | Удары по катящемуся и летящему мячу подъемом ноги в футболе |   |  |
| 60 | 8 | Вбрасывание мяча и остановка мяча грудью в футболе          |   |  |
|    |   | Легкая атлетика 8 часов                                     | 5. Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: викторин, конкурсов, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; инсценирования, литературных праздников, где полученные на уроке знания обыгрываются в сценках, мини-постановках, коллективных диалогов, дискуссий, диспутов, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими обучающимися.<br><br>6. Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока. |  |
| 61 | 1 | Прыжки в высоту   |   | Коллективный диалог «техника безопасности на занятиях легкой атлетики»<br><br>«Совершенствование физических способностей с помощью систематических занятий физической культурой и спортом» |
| 62 | 2 | Прыжки в высоту. Итоговый тест.                             |   |  |
| 63 | 3 | Метание малого мяча   |   |  |
| 64 | 4 | Метание малого мяча. Итоговый тест.                         |   |  |
| 65 | 5 | Прыжок в длину с разбега                                    |   |  |
| 66 | 6 | Эстафетный бег  |   |  |
| 67 | 7 | Кроссовая подготовка  |   |  |
| 68 | 8 | Кроссовая подготовка  |   |  |

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>7. Организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.</p> <p>8. Инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.</p> |  |
|--|--|--|--|--|