

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа №1 имени Героя Советского Союза Е.И. Стерина» г. Рославля

ПРИНЯТО  
на заседании  
педагогического совета  
(Протокол от 29.08.23 № 1)

УТВЕРЖДЕНО  
приказом по МБОУ  
"Средняя школа №1"  
от 01.09.23 № 277

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА на 2023 - 2024 учебный год**  
**по физической культуре**

Класс **9АБ**

Количество часов на год всего **102 ч.;**

в неделю **3 ч.**

Плановых контрольных работ 1, зачетов       , тестов       ,  
лабораторных работ       , практических работ       ,  
лабораторных опытов       , экскурсий       ,  
иное       .

(указать конкретно что именно)

Количество административных контрольных работ       .

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**«Физическая культура 5-9 класс В.И. Лях - Москва, «Просвещение», 2021г.**

(полное название, автор, издательство, год издания)

**УМК**

Учебник **В.И. Лях Физическая культура 8-9 классы, Москва, «Просвещение», 2021г.**

(полное название, автор, издательство, год издания)

Рабочая тетрадь       

(полное название, автор, издательство, год издания)

Книга для учителя       

(полное название, автор, издательство, год издания)

Дидактические материалы по        для        класса.       

(полное название, автор, издательство, год издания)

Контрольные и самостоятельные работы по       

(полное название, автор, издательство, год издания)

Дополнительная литература       

**Мищенко Жанна Владимировна, учитель физической культуры, высшая кв. категория**  
(ФИО полностью, должность, квал. категория)

(подпись)



## 9 КЛАСС

### Планируемые результаты освоения учебного предмета

#### Личностные результаты

- 1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 2) 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 учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- 3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 4) 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 нем взаимопонимания;
- 5) 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 учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 6) 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;
- 7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 8) 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;
- 9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

- 10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- 11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

### **Метапредметные результаты**

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- 7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- 8) смысловое чтение;
- 9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- 10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- 11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее - ИКТ компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной.

**Изучение предметной области "Физическая культура» должно обеспечить:**

физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;

формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;

понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;

овладение основами современной культуры безопасности жизнедеятельности, понимание ценности экологического качества окружающей среды, как естественной основы безопасности жизни;

понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения;

развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателях физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;

установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей.

**Предметные результаты Физическая культура:**

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

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

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

4) 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 ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) 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 счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)

#### ***Выпускник научится:***

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

#### ***Выпускник получит возможность научиться:***

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

#### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

##### ***Выпускник научится:***

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

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, 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 туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

**Физическое совершенствование**

***Выпускник научится:***

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять 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 их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в гандбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.



### ***Выпускник получит возможность научиться:***

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

### **Содержание учебного курса**

#### **Раздел 1. «Теоретические аспекты физической культуры» в течение учебного года.**

Основы обучения двигательным действиям. Физическая культура - часть общей культуры. Легкая атлетика-королева спорта. Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий. Техника движений и её основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения. Личная гигиена в процессе занятий. Физкультминутки, их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм. Совершенствование физических способностей. Олимпийское движение в дореволюционной России. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Олимпийское движение в России. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. Олимпийские игры в Сочи 2014 года. Проблемы допинга в спорте. Концепция честного спорта. Виды спорта в легкой атлетике. Самоконтроль при занятиях спортом. Адаптивная физическая культура. Терминология спортивной игры волейбол. Помощь в судействе. Организация и проведения игровых заданий, комплектование команд. Знаменитые российские (советские) гимнасты. Значение гимнастических упражнений. Страховка и помощь во время занятий. Значение занятий лыжным спортом. История лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Оказание помощи при обморожениях и травмах. История зимних Олимпийских игр. Режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность. Всероссийский комплекс ГТО. Правила соревнований в беге, прыжках, метаниях. Организация пеших походов.

#### **Раздел 2. «Легкая атлетика»**

Техника безопасности на уроках легкой атлетики.

Спринтерский бег. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег 30м, 60м. Специально беговые упражнения (СБУ). Бег на средние дистанции 1000 м, 2000м. Прыжок в длину с места, с разбега. Прыжок в высоту с разбега.

Эстафетный бег. Эстафеты. Метание мяча весом 150 грамм на дальность. Метание мяча в цель. Бросок набивного мяча. Кроссовая подготовка

Преодоление горизонтальных препятствий.

#### **Раздел 3. «Гандбол»**

Техника безопасности на по спортивным играм.

Основные приемы игры в гандбол. Техники движений и бросков мяча. Техника семиметрового штрафного броска. Тактика нападения. Учебная игра по упрощённым правилам гандбола

#### **Раздел 4. «Волейбол»**

Техника безопасности на уроках спортивных игр по волейболу. Правила игры. Стойка и перемещение игрока. Передача мяча двумя руками сверху и снизу. Нижняя прямая подача. Прием подачи. Техника прямого нападающего удара (в тройках через сетку). Тактика игры основных игровых заданий. Учебная игра. Челночный бег 3х10. Упражнения на координацию.

## **Раздел 5.«Баскетбол»**

Техника безопасности на уроках спортивных игр по баскетболу. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Техника ведения и передачи мяча. Передача мяча в парах и в тройках. Штрафной бросок. Техника бросков мяча различными способами.

Личная защита в игровых взаимодействиях 2:2,3:3. Быстрый прорыв (3:2)

Постановка заслона. Личная защита. Учебная игра. Челночный бег 3x10. Прыжки со скакалкой. Поднимание туловища

## **Раздел 6.«Гимнастика»**

Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения (ОРУ), ОРУ с предметами. Висы и упоры.

Поднимание туловища из положения, « лёжа» за 1 мин. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Наклон вперед. Прыжки на скакалке за 1 мин.

Упражнения на бревне. Акробатические упражнения. Гимнастическая полоса препятствий. Лазанье по канату. Опорный прыжок (через коня).

## **Раздел 7.«Лыжная подготовка»**

Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Техника лыжных ходов: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный лыжный ход, коньковый ход. Техника подъёмов и спусков. Прохождение дистанции с переменной интенсивностью 3-5 км. Торможение и поворот «плугом»

Текущий контроль

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся и предоставления возможности выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), используются контрольные упражнения. Контроль за физической подготовленностью обучающихся проводится в начале и в конце учебного года. Формой промежуточной аттестации является: тестирование.

В случае плохой погоды, не позволяющей проводить уроки по лыжной подготовке на улице, уроки проходят в спортивном зале с выполнением имитационных упражнений по теме урока.



**Календарно - тематическое планирование  
9 класс**

№ уро ка	Название раздела и темы	Виды учебной деятельности	Кол-во часов	Дата проведения		Формируемые УУД	Примечание (описание причин корректировки)
				План	Факт		
1	Лёгкая атлетика. Организационно-методические требования на уроках физической культуры.	Первичный инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры, инструктаж по технике безопасности на занятиях лёгкой атлетикой; выполнение строевых команд; развитие скоростных качеств; беговые эстафеты; упражнения на развитие гибкости.	1			Описывают и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные	
2	Лёгкая атлетика. Спринтерский бег. Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность пр.1	Разучивание беговой разминки; разучивание подводящих упражнений для подготовки к бегу на короткие дистанции. Раскрыть понятие типы людей. Характеризовать возраст 13-15 лет. Объяснять изменения, происходящие в организме в этот период.	1			ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые	
3	Лёгкая атлетика. Бег на короткие дистанции Основы обучения двигательным действиям.	Повторение беговой разминки; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники старта, бега и финиширования на короткие дистанции, техники старта . Характеризовать обучение двигательным действиям.	1			упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со	
4	Лёгкая атлетика. Тестирование бега на 30м и 60м. Легкая атлетика – королева спорта.	Выполнение разминки в движении; Тестирование бега на 30м и 60м; развитие скоростных качеств; проведение спортивных игр. Раскрыть понятие легкая атлетика – королева спорта	1			сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Описывают и анализируют технику	
5	Лёгкая атлетика. Техника метания мяча на дальность с разбега.	Повторение разминки в движении; разучивание техники броска мяча на дальность с разбега, технике бега на средние дистанции; проведение игрового упражнения с метанием мяча.	1			выполнения прыжка в длину с разбега, выявляют и устраняют характерные	
6	Лёгкая атлетика. Метание мяча на дальность с разбега. Физическая культура – часть общей культуры	Повторение разминки в движении; совершенствование техники бега на средние дистанции, метание мяча различными способами. Раскрывать понятия физическая культура Характеризовать основные компоненты физической культуры легкая	1			ошибки в процессе освоения и совершенствования. Применяют прыжковые упражнения для развития	
7	Лёгкая атлетика. Тестирование бега на 1000м Прыжки в длину с разбега. Виды спорта в легкой атлетике.	Разучивание разминки на гибкость; проверка выполнения домашнего задания; Тестирование бега на 1000м; оценка уровня развития выносливости; разучивание техники выполнения равномерного гладкого бега на заданную дистанцию. повторение техники	1			соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Описывают и анализируют технику выполнения метательных	

		прыжка в длину с разбега различными способами;				упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	
8	Лёгкая атлетика. Челночный бег 3х10		1				
9	Лёгкая атлетика. Тестирование прыжка в длину с разбега. Роль опорно двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. Пр 2	Проведение беговой разминки; выполнение равномерного гладкого бега; тестирование прыжка в длину с разбега различными способами; проведение футбольных подвижных игр. Объяснять правила профилактики нарушения осанки. Подбирать упражнения по профилактики её нарушения и коррекции.	1				
10	Лёгкая атлетика. Равномерный бег. Развитие выносливости. Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий.	Проведение разминки в движении; проведение забега на 2000м; Характеризовать двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий.	1				
11	Лёгкая атлетика. Равномерный бег. Развитие выносливости.	Проведение разминки в движении; проведение забега на 2000м; проведение спортивной игры «Футбол».	1				
12	Лёгкая атлетика. Равномерный бег. Развитие выносливости. Всероссийский комплекс ГТО.	Проведение разминки в движении; проведение забега на 2000м;	1				
13	Лёгкая атлетика. Тестирование прыжка в длину с места.	Разучивание разминки с гимнастической скакалкой; проведение тестирования прыжка в длину с места; проведение бросков малого мяча в различные горизонтальные и вертикальные цели;	1				
14	Лёгкая атлетика. Броски малого мяча на точность. Техника движений и её основные показатели.	Проведение разминки с малыми мячами; проверка домашнего задания; проведение тестирования подтягиваний; проведение бросков малого мяча в различные горизонтальные и вертикальные цели;	1				
15	Лёгкая атлетика. Броски малого мяча на точность. Профилактика появления ошибок и способы их устранения.	Проведение разминки с баскетбольными мячами; проверка выполнения домашнего задания; проведение тестирования наклона вперёд из положения стоя; проведение бросков большого мяча в различные горизонтальные и вертикальные цели; подвижные игры с мячом.	1				
16	Лёгкая атлетика. Прыжки в высоту. Броски набивного мяча	Выполнение разминки стоя на месте; выполнение прыжка высоту способом «перешагивание»; выполнение бросков набивного мяча различными способами проведение футбольных упражнений.	1				
17	Лёгкая атлетика. Прыжки в высоту. Броски набивного мяча	Выполнение разминки стоя на месте; выполнение прыжка высоту способом «перешагивание»; проведение футбольных упражнений.	1				

18	Лёгкая атлетика. Прыжки в высоту. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Пр 3	Выполнение разминки стоя на месте; выполнение прыжка высоту способом «перешагивание»; проведение футбольных упражнений; Раскрывать значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровообращения и энергообеспечения.	1				Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; Составляют комбинации из освоенных элементов техники приёма и передачи мяча; Составляют комбинации из освоенных элементов техники подачи мяча; оставляют комбинации из освоенных элементов техники нападающего удара; оценивают технику его выполнения выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	
19	Лёгкая атлетика. Прохождение легкоатлетической полосы препятствий.	Разучивание разминки с набивными мячами; преодоление полосы препятствий; проведение тестирования броска набивного мяча на дальность.	1					
20	Волейбол. Инструкция по технике безопасности на занятиях волейболом. Передачи мяча сверху двумя руками	Инструктаж по технике безопасности на занятиях волейболом; разучивание разминки с волейбольными мячами; повторение техники приёма и передачи мяча в парах сверху двумя руками; повторение правил игры в «волейбол»; проведение спортивной игры «волейбол»	1					
21	Волейбол. Передвижение и остановки Приёмы и передачи мяча сверху	Повторение разминки с волейбольными мячами; разучивание усложненных вариантов приёма и передачи мяча сверху; проведение спортивной игры «волейбол»	1					
22	Волейбол. Передвижение и остановки Приёмы и передачи мяча снизу. Физкультминутки, их значение для профилактики утомления в учебной деятельности.	Повторение разминки с волейбольными мячами; повторение и совершенствование усложненных вариантов приёма и передачи мяча снизу; проведение спортивной игры «волейбол». Характеризовать значение физкультминутки.	1					
23	Волейбол. Подачи мяча. Правила игры. Терминология спортивной игры в волейбол.	Разучивание разминки с набивными мячами; повторение техники выполнения нижней прямой подачи; проведение спортивной игры «волейбол».	1					
24	Волейбол. Подачи мяча. Психические процессы в обучении двигательным действиям. Пр 4	Повторение разминки с набивными мячами; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники выполнения, нижней и верхней прямой подачи; проведение спортивной игры «волейбол». Характеризовать двигательные действия.	1					
25	Волейбол. Нападающий удар. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при	Разучивание разминки с набивными мячами; разучивание разновидностей нападающего удара; проверка выполнения домашнего задания; повторение	1					

	травмах и ушибах.	техники выполнения прямого нападающего удара; проведение спортивной игры «волейбол»				
26	Волейбол. Нападающий удар. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях	Повторение разминки с набивными мячами; повторение разновидностей нападающего удара; совершенствование техники прямого нападающего удара; проведение спортивной игры «волейбол»	1			
27	Волейбол. Защитные действия. Тактика игры основных игровых заданий	Разучивание разминки с волейбольными мячами; разучивание техники группового блокирования; повторение техники индивидуального блокирования; проведение спортивной игры «волейбол»	1			
<b>2 четверть</b>						Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; Составляют комбинации из освоенных элементов техники приёма и передачи мяча; Составляют комбинации из освоенных элементов техники подачи мяча; оставляют комбинации из освоенных элементов техники нападающего удара; оценивают технику его выполнения выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.
28	Волейбол. Защитные действия. Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями.	Повторение разминки с волейбольными мячами; техники группового блокирования; совершенствование техники индивидуального блокирования; формулировать основные правила техники безопасности на уроках физической культуры; проведение спортивной игры «волейбол»	1			
29	Волейбол. Тактика игры в нападении. Характеристика типовых травм.	Разучивание разминки с набивными мячами; повторение индивидуальных тактических действий в нападении; разучивание групповых тактических действий в нападении; проведение спортивной игры «волейбол»; упражнения на мышцы брюшного пресса.	1			
30	Волейбол. Тактика игры в нападении. Помощь в судействе.	Повторение разминки с набивными мячами, командных тактических действий в нападении; повторение и совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении; упражнения на мышцы брюшного пресса.	1			
31	Волейбол. Тактика игры в защите.	Разучивание разминки с волейбольными мячами; повторение индивидуальных тактических действий в защите; разучивание групповых тактических действий в защите; проведение спортивной игры «волейбол»; тестирование поднимание туловища за 1 мин.	1			
32	Волейбол. Тактика игры в защите. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх.	Повторение разминки с волейбольными мячами, командных тактических действий в защите; повторение и совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в защите; проведение спортивной игры «волейбол»; упражнения на силу (сгибание и разгибание рук в упоре лежа).	1			
33	Волейбол. Учебная игра «Волейбол».	Повторение разминки с волейбольными мячами; повторение приема и подачи мяча; тестирование сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; проведение спортивной игры «волейбол»;	1			
34	Волейбол. Контрольный урок по теме «Волейбол»	Проведение разминки с волейбольными мячами; контроль и самоконтроль изученных умений и навыков;	1			

		выполнение контрольных волейбольных упражнений; проведение спортивной игры «волейбол»;					
35	Волейбол. Контрольный урок по теме «Волейбол»	Проведение разминки с волейбольными мячами; контроль и самоконтроль изученных умений и навыков; выполнение контрольных волейбольных упражнений; проведение спортивной игры «волейбол»;	1				
36	Гимнастика. Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой; проведение разминки стоя на месте; выполнение перестроений в колонне; проведение гимнастических эстафет	1				Чётко выполняют строевые упражнения. Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из разученных упражнений. Составляют комплексы общеразвивающих упражнений с предметами. Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из разученных упражнений.
37	Гимнастика. Акробатика. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Пр 5	Проведение разминки стоя на месте; выполнение построений в две и четыре колонны в движении; акробатических элементов: кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, «мост». Характеризовать величину нагрузки по показателю ЧСС. Контролировать изменения ЧСС и пульса во время занятий. Определять режим физической нагрузки.	1				
38	Гимнастика. Стойка на голове и руках; «мост». Значение гимнастических упражнений.	Разучивание разминки на гимнастических матах; выполнение строевых упражнений; повторение техники выполнения стойки на голове и руках, «мост»	1				
39	Гимнастика. Акробатические упражнения	Выполнение разминки на гимнастических матах; выполнение строевых упражнений; разучивание техники выполнения длинного кувырка вперёд с разбега, равновесия на одной, выпад, кувырок вперёд; повторение техники выполнения стойки на голове и руках, «мост»;	1				
40	Гимнастика. Акробатические комбинации. Лазание по канату. Страховка и помощь во время занятий.	Разучивание разминки с предметами (обруч, гантели); проверка домашнего задания; повторение техники выполнения акробатических упражнений, техники лазание по канату.	1				
41	Гимнастика. Акробатические комбинации. Лазание по канату.	Повторение разминки с предметами (обруч, гантели); проверка домашнего задания; повторение техники выполнения акробатических упражнений, техники лазание по канату	1				
42	Гимнастика. Акробатические комбинации. Лазание по канату. Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Пр 6	Выполнение разминки с предметами (обруч, гантели); проверка домашнего задания; повторение техники выполнения акробатических упражнений, техники лазание по канату. Раскрывать основы обучения технике двигательных действий и использовать правила её освоения в самостоятельных занятиях.	1				
43	Гимнастика. Упражнения на гимнастическом бревне. Опорный прыжок	Разучивание разминки с гимнастическими палками; разучивание упражнений на бревне, техники выполнения опорного прыжка; выполнение опорного прыжка «ноги врозь», «согнув ноги»	1				
44	Гимнастика. Упражнения на гимнастическом	Проведение разминки с гимнастическими палками;	1				

	бревне. Опорный прыжок	выполнение упражнения на гимнастическом бревне; выполнения опорного прыжка; выполнение опорного прыжка «ноги врозь», «согнув ноги»					
45	Гимнастика. Упражнения на гимнастическом бревне. Подтягивание. Опорный прыжок	Проведение разминки с гимнастическими палками; выполнение упражнения на гимнастическом бревне; выполнения опорного прыжка; выполнение опорного прыжка различными способами	1				
46	Гимнастика. Гимнастическая полоса препятствий.	Разучивание разминки со скакалкой; повторение правил техники прохождения полосы препятствий; выполнение прыжков через скакалку за 1 мин.	1				
47	Гимнастика. Гимнастическая полоса препятствий. Знаменитые российские (советские) гимнасты.	Проведение разминки со скакалкой; прохождение гимнастической полосы препятствий; тестирование прыжков через скакалку за 1 мин. Характеризовать успехи гимнастов.	1				
48	Гимнастика. Гимнастическая полоса препятствий. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. Пр 7	Проведение разминки со скакалкой; прохождение гимнастической полосы препятствий. Определять дозировку температурных режимов для закаливающих процедур. Характеризовать основные приёмы массажа.	1				

### 3 четверть

49	Лыжная подготовка. Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; проверка формы и лыжного снаряжения; повторение техники выполнения поперечного и одновременного лыжных ходов; проведение подвижной игры на лыжах «Догони впередиидущего»	1			Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения. Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.	
50	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный лыжный ход. ход	Проведение разминки на лыжах; разучивание поперечного двухшажного лыжного хода техники; проведение подвижной игры на лыжах «Догони впередиидущего»	1				
51	Лыжная подготовка. Переход с поперечных ходов на одновременные. История лыжного спорта.	Проведение разминки на лыжах; выполнение поперечного двухшажного хода, одновременного бесшажного хода; выполнение поперечного четырёхшажного хода	1				
52	Лыжная подготовка. Чередование различных лыжных ходов. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах. Пр 8	Проведение разминки на лыжах; повторение техники перехода с одного хода на другой; выполнение различных лыжных ходов; лыжные эстафеты. Раскрывать причины возникновения травм и повреждений при занятиях. Характеризовать типовые травмы и использовать простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах и ушибах.	1				

53	Лыжная подготовка. Чередование различных лыжных ходов. Оказание помощи при обморожениях и травмах.	Проведение разминки на лыжах; повторение техники перехода с одного хода на другой; выполнение различных лыжных ходов; лыжные эстафеты, использовать простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при обморожениях	1				
54	Лыжная подготовка. Коньковый ход на лыжах. Значение занятий лыжным спортом.	Разучивание разминки на лыжах с лыжными палками; повторение и изучение различных вариантов лыжных ходов; разучивание техники конькового лыжного хода; прохождение дистанции 1,5 км	1				
55	Лыжная подготовка. Коньковый ход на лыжах	Повторение разминки на лыжах с лыжными палками; совершенствование и повторение различных вариантов лыжных ходов; разучивание техники конькового лыжного хода; прохождение дистанции 1,5 км	1				
56	Лыжная подготовка. Подъём на склон и спуски со склона.	Проведение разминки на лыжах; повторение техники подъём на склон и спуски со склона; совершенствование конькового хода; прохождение дистанции 1,5 км.	1				
57	Лыжная подготовка. Подъём на склон и спуски со склона.	Проведение разминки на лыжах; повторение техники подъём на склон и спуски со склона; прохождение дистанции 1,5 км.	1				
58	Лыжная подготовка. Торможение «плугом», повороты «переступанием».	Проведение разминки на лыжах с лыжными палками; повторение техники подъём на склон и спуски со склона; повторение техники торможения «плугом», поворотов «переступанием» проведение подвижной игры «Затормози в квадрате».	1				
59	Лыжная подготовка. Торможение «плугом», повороты «переступанием».	Проведение разминки на лыжах с лыжными палками; повторение техники подъём на склон и спуски со склона; повторение техники торможения «плугом», поворотов «переступанием» проведение подвижной игры «Затормози в квадрате».	1				
60	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 2.5км.Применение мазей.	Проведение разминки на лыжах; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники лыжных ходов; прохождение дистанции 2.5 км на лыжах;	1				
61	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции	Проведение разминки на лыжах; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники лыжных ходов;	1				



	3км.История зимних Олимпийских игр.	прохождение дистанции 3км на лыжах					
62	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции.	Проведение разминки на лыжах; контроль и самоконтроль изученных умений и навыков; выполнение контрольных упражнений: переходов с одного лыжного хода на другой, спусков, подъёмов и торможений.	1				
63	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции	Проведение разминки на лыжах; контроль и самоконтроль изученных умений и навыков; выполнение контрольных упражнений: переходов с одного лыжного хода на другой.	1				
64	Гандбол. Спортивная игра «Гандбол». Инструкция по технике безопасности на занятиях спортивными играми.	Разучивание разминки в парах с мячами; повторение правил игры в гандбол; инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми; повторение техники передвижения и остановок; проведение спортивной игры «Гандбол».	1				
65	Гандбол. Остановки и передвижения. Броски и ловля мяча.	Повторение разминки в парах с мячами; повторение техники передвижения и остановок; выполнение бросков и ловли мяча; спортивной игры «Гандбол».	1				
66	Гандбол. Броски мяча в гандболе. Совершенствование физических способностей. Пр 9	Повторение разминки в парах с мячами; выполнение стоек, поворотов, бросков и ловли мяча; раскрывать положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья. Устанавливать связь между развитием физических способностей и основных систем организма. проведение спортивной игры «Гандбол».	1				
67	Гандбол. Ведение и броски мяча в гандболе.	Проведение разминки с мячами; проверка домашнего задания; совершенствование техники ведения мяча; разучивание и повторение различных бросков мяча; проведение спортивной игры «Гандбол».	1			Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения, остановок,поворотов, стоек.	
68	Гандбол. Ведение. Семиметровый штрафной бросок. Тактика нападения	Повторение разминки с мячами; совершенствование техники ведения мяча; повторение различных бросков мяча; проведение спортивной игры «Гандбол»; выполнение семиметрового штрафного броска; выполнение тактических действий игроков в нападении.	1			Составляют комбинации из освоенных элементов техники ловли и передачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки. Составляют комбинации из освоенных	

69	Баскетбол. Передвижения, остановки, повороты, броски мяча в кольцо.	Разучивание беговой разминки; повторение передвижений, остановок и поворотов; разучивание различных вариантов передач мяча; повторение техники бросков мяча в кольцо; проведение спортивной игры в баскетбол.	1			элементов техники ведения мяча; оценивают технику ведения мяча; Составляют комбинации из освоенных элементов техники бросков мяча; оценивают технику бросков мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	
70	Баскетбол. Передвижения, остановки, повороты, броски мяча в кольцо.	Повторение беговой разминки; совершенствование техники ведения мяча; разучивание и совершенствование различных вариантов передач мяча; повторение техники бросков мяча в кольцо; проведение спортивной игры в баскетбол.	1				
71	Баскетбол. Ведение мяча и броски в кольцо.	Разучивание разминки с предметами; совершенствование техники ведения мяча; разучивание и повторение различных вариантов бросков мяча в кольцо; проведение спортивной игры в баскетбол.	1				
72	Баскетбол. Штрафной бросок. Адаптивная физическая культура. Пр 10	Проведение разминки с мячами; броски мяча в кольцо; техника штрафного броска; проведение спортивной игры в баскетбол. Обосновывать целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе. Раскрывать содержание и направленность занятий.	1				
73	Баскетбол. Личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3. Штрафной бросок. Челночный бег.	Проведение разминки с мячами; броски мяча в кольцо; техника штрафного броска; проведение спортивной игры в баскетбол; проведение челночного бега.	1				
74	Баскетбол. Защитные действия: вырывание и выбивание мяча. Челночный бег.	Разучивание разминки с набивными мячами; повторение вырывание и выбивание мяча; проведение спортивной игры в баскетбол. тестирование челночного бега.	1				
75	Баскетбол. Защитные действия: перехват мяча. Быстрый прорыв (3:2)	Повторение разминки с набивными мячами; разучивание техники накрывания мяча; повторение перехвата, вырывание и выбивание мяча проведение спортивной игры в баскетбол.	1				
76	Баскетбол. Тактические действия. Прыжки со скакалкой. Передача мяча в парах, тройках.	Разучивание разминки с баскетбольными мячами в парах; знакомство с тактическими действиями в баскетболе; прыжки со скакалкой; проведение спортивной игры в баскетбол	1				
77	Баскетбол. Тактические действия. Постановка	Повторение разминки с баскетбольными мячами в парах; применение тактическими действиями в	1				

	заслона.Прыжки со скакалкой.	баскетболе; прыжки со скакалкой; выполнение штрафных бросков; проведение спортивной игры в баскетбол				
78	Баскетбол. Учебная игра. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Пр 11	Проведение разминки с баскетбольными мячами в парах; применение тактическими действиями в баскетболе; выполнение штрафных бросков; проведение спортивной игры в баскетбол. Характеризовать понятия профессионально-прикладная подготовка. Раскрывать её специфическую связь с трудовой деятельностью человека.	1			

#### 4 четверть Спортивные игры – 3; лёгкая атлетика – 17

79	Баскетбол. Ведение, броски мяча. Учебная игра	Проведение разминки с баскетбольными мячами в парах; применение тактическими действиями в баскетболе; выполнение ведения, штрафных бросков; проведение спортивной игры в баскетбол.	1			Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений, остановок, поворотов, стоек. Составляют комбинации из освоенных элементов техники ловли и передачи мяча; оценивают технику их выполнения. Составляют комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; оценивают технику ведения мяча; оставляют комбинации из освоенных элементов техники бросков мяча; оценивают технику бросков мяча. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые	
80	Баскетбол. Ведение, броски мяча. Учебная игра	Проведение разминки с баскетбольными мячами в парах; применение тактическими действиями в баскетболе; выполнение ведения, штрафных бросков; проведение спортивной игры в баскетбол	1				
81	Баскетбол. Учебная игра	Проведение разминки в движении; проведение эстафет и спортивных игр. Характеризовать основные компоненты массы тела. Описывать физические упражнения, которые способствуют увеличению размера мышц.	1				
82	Лёгкая атлетика. Инструкция по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой. Метание в горизонтальные и вертикальные цели.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой; проведение разминки с малыми мячами, бросков мяча в горизонтальные и вертикальные цели; тестирование наклона из положения стоя; проведение подвижной игры «Точно в цель».	1				
83	Лёгкая атлетика. Метание в горизонтальные и вертикальные цели. Всероссийский комплекс ГТО.	Проведение разминки с малыми мячами, бросков мяча в горизонтальные и вертикальные цели; тестирование прыжка в длину с места; проведение подвижной игры «Точно в цель».	1				
84	Лёгкая атлетика. Метание в горизонтальные и вертикальные цели.	Проведение разминки с набивными мячами; тестирование броска набивного мяча на дальность; проведение спортивных игр.	1				

85	Лёгкая атлетика. Тестирование челночного бега 3х10. История возникновения и развития физической культуры. Пр 12	Проведение разминки в движении; тестирование челночного бега 3х10; проведение спортивных игр. Характеризовать различные исторические периоды развития физической культуры в мире и в России. Раскрывать понятия физическая культура.	1			действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха. Описывают и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в длину с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Описывают и анализируют технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе	
86	Лёгкая атлетика. Тестирование бега на 30м.	Проведение беговой разминки; тестирование бега на 30м; проведение беговых эстафет и кроссовой подготовки.	1				
87	Лёгкая атлетика. Тестирование бега на 60м.	Проведение беговой разминки; тестирование бега на 60м; проведение беговых эстафет и кроссовой подготовки.	1				
88	Лёгкая атлетика. Метание мяча на дальность. Физическая культура и олимпийское движение в России. Пр 13	Проведение разминки в движении; выполнение метания мяча на дальность из различных положений, бега на длинные дистанции. Раскрывать причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России. Характеризовать достижения отечественных спортсменов на олимпийских играх.	1				
89	Лёгкая атлетика. Метание мяча на дальность. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.	Проведение разминки в движении; выполнение метания мяча на дальность из различных положений, бега на длинные дистанции. Характеризовать достижения отечественных спортсменов на олимпийских играх.	1				
90	Лёгкая атлетика. Прыжки в длину с разбега. Тестирование прыжка в длину с места.	Проведение беговой разминки; совершенствование техники прыжков в длину с разбега; бег на длинные дистанции. Тестирование прыжка в длину с места.	1				
91	Лёгкая атлетика. Прыжки в длину с разбега. Олимпиады современности: странички истории. Пр 14	Проведение беговой разминки; совершенствование техники прыжков в длину с разбега; бег на длинные дистанции. Раскрывать основные понятия связанные с олимпийским движением: допинг, концепция честного спорта. Зимние и летние Олимпийские игры.	1				
92	Лёгкая атлетика. Прыжки в длину с разбега. Тестирование прыжка в длину с места.	Проведение беговой разминки; совершенствование техники прыжков в длину с разбега; бег на длинные дистанции; проведение командных соревнований по прыжкам в длину с разбега.	1				
93	Лёгкая атлетика. Равномерный бег. Развитие выносливости. Правила соревнований в беге,	Проведение разминки на развитие гибкости; совершенствование техники равномерного гладкого бега; проведение забега на длинную дистанцию; проведение спортивных игр.	1				

	прыжках, метаниях.					освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	
94	Лёгкая атлетика. Равномерный бег. Развитие выносливости	Проведение разминки на развитие гибкости; совершенствование техники равномерного гладкого бега; проведение забега на длинную дистанцию; проведение спортивных игр.	1				
95	Лёгкая атлетика. Бега на 2000м.	Проведение разминки на развитие гибкости; совершенствование техники равномерного гладкого бега; проведение забега на 2000м	1				
96	Промежуточная аттестация (тестирование)		1				
97	Лёгкая атлетика. Эстафетный бег.	Проведение разминки в движении; повторение техники эстафетного бега; прохождение легкоатлетической полосы препятствий.	1				
98	Лёгкая атлетика. Эстафетный бег. Режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека.	Проведение разминки в движении; повторение техники эстафетного бега; прохождение легкоатлетической полосы препятствий. Раскрыть понятие режима дня и утренней гимнастики.	1				
99	Лёгкая атлетика. Эстафетный бег. Организация пеших походов.	Проведение разминки в движении; повторение техники эстафетного бега; прохождение легкоатлетической полосы препятствий. Раскрывать основные принципы пешего похода.	1				
100	Лёгкая атлетика. Эстафетный бег. Организация пеших походов.	Проведение разминки в движении; повторение техники эстафетного бега; прохождение легкоатлетической полосы препятствий. Раскрывать основные принципы пешего похода.	1				
101	Фестиваль сдачи норм ГТО.	Выполнение испытаний (тестов) 4,5 ступени	1				
102	Фестиваль сдачи норм ГТО.	Выполнение испытаний (тестов) 4,5 ступени	1				

### **Формы учета рабочей программы воспитания**

#### **Воспитательный потенциал** учебного предмета физическая культура

на уровне основного общего образования реализуется на деятельностной основе через:

- максимальное использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета физическая культура для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей, российского исторического сознания на основе исторического просвещения; подбор соответствующего содержания уроков, заданий, вспомогательных материалов, проблемных ситуаций для обсуждений;
- включение в рабочую программу учебного предмета физическая культура целевых ориентиров результатов воспитания, их учёт в определении воспитательных задач уроков, занятий;
- выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания, целевыми ориентирами результатов воспитания; реализацию приоритета воспитания в учебной деятельности;
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках физической культурой, явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам;
- применение интерактивных форм учебной работы — интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, игровых методик, дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления;
- побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу общеобразовательной организации, установление и поддержку доброжелательной атмосферы;
- организацию шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, в том числе с особыми образовательными потребностями, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
- инициирование и поддержку исследовательской деятельности обучающихся, планирование и выполнение индивидуальных и групповых проектов воспитательной направленности.

**Реализация воспитательного потенциала учебного предмета «Физическая культура» через урочную систему обучения и воспитания**

**9 классе**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема раздела</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Форма реализации воспитательного потенциала темы</b>	<b>Модуль рабочей программы воспитания «Урочная деятельность», «Основные школьные дела»</b>	<b>Сроки</b>
1.	Знания о физической культуре	8	Использование воспитательных возможностей содержания темы через подбор соответствующих задач для решения. Применение интерактивных форм учебной работы — интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, игровых методик, дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления. Инициирование и поддержку исследовательской деятельности обучающихся, планирование и выполнение индивидуальных и групповых проектов воспитательной направленности	День солидарности в борьбе с терроризмом Международный день распространения грамотности Месячник безопасности - Инструктаж по ТБ и правилам безопасного поведения	Сентябрь-октябрь
2	Способы самостоятельной деятельности	10	Использование воспитательных возможностей содержания темы через подбор соответствующих задач для решения. Применение интерактивных форм учебной работы — интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, игровых методик, дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления. Инициирование и поддержку исследовательской деятельности обучающихся, планирование и выполнение индивидуальных и групповых проектов воспитательной направленности	День солидарности в борьбе с терроризмом Международный день распространения грамотности Месячник безопасности - Инструктаж по ТБ и правилам безопасного поведения	Сентябрь-октябрь
3.	Физкультурн	5	выбор методов, методик, технологий, оказывающих	Тематические	ноябрь



	о - оздоровитель ная деятельность		<p>воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания, целевыми ориентирами результатов воспитания; реализацию приоритета воспитания в учебной деятельности;</p> <p>привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках физической культуры, явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам;</p>	<p>мероприятия посвященные Дню Государственного герба Российской Федерации</p> <p>День матери</p>	
4.	Спортивно-оздоровительная деятельность	79	<p>максимальное использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета физическая культура для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей, российского исторического сознания на основе исторического просвещения; подбор соответствующего содержания уроков, заданий, вспомогательных материалов, проблемных ситуаций для обсуждений;</p> <p>включение в рабочую программу учебного предмета физическая культура целевых ориентиров результатов воспитания, их учёт в определении воспитательных задач уроков, занятий;</p> <p>побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу общеобразовательной организации, установление и поддержку доброжелательной атмосферы;</p> <p>выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания, целевыми ориентирами результатов воспитания; реализацию приоритета воспитания в учебной деятельности;</p>	<p>Общешкольный фестиваль науки, Месячник военно-патриотической и оборонно-спортивной работы</p> <p>Декада школьного музея</p> <p>-Стеринская неделя</p> <p>«Его имя носит твоя школа»</p> <p>День Героев Отечества</p> <p>День прав человека</p> <p>День полного освобождения Ленинграда от фашисткой блокады</p> <p>День защитника отечества,</p> <p>Всемирный день театра</p> <p>10 лет со Дня воссоединения Крыма с Россией</p> <p>Всемирный день</p>	Сентябрь -май

				здоровья Праздник Весны и Труда Цикл мероприятий приуроченных к Победы в Великой Отечественной войне День защиты детей День детских общественных организаций России	
--	--	--	--	---	--

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

В.И.Лях, Физическая культура 8-9 класс, Москва, «Просвещение», 2019 г.

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

В.И.Лях, Физическая культура 8-9 класс, Москва, «Просвещение», 2019 г.

## **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

<https://user.gto.ru/>

<https://resh.edu.ru/>