

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Коврова
«Средняя общеобразовательная школа № 22 имени Героя Российской Федерации
Сергеева Геннадия Николаевича»**

Принято:

На заседании педагогического совета

Протокол № 9

От 30.08.2022



Утверждаю

Директор МБОУ СОШ № 22

Гаврилова И.Е.

Приказ от 30.08.2022

**Рабочая программа
по физической культуре ООО ФГОС 2021
5-9 класс**

Мусатова Е.Р.

Учитель физической культуры

Высшей квалификационной категории

Ковров, 2022г.

Рабочая программа по физической культуре на уровень основного общего образования (для 5- 9 классов)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре на уровень основного общего образования для обучающихся 5-9 х классов МБОУ СОШ № 22 разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- приказа Минпросвещения от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;
- концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура», утвержденной решением Коллегии Минпросвещения от 24.12.2018;
- учебного плана основного общего образования, утвержденного приказом ГБОУ «Средняя школа № 22» от 31.08.2022 № 175 «Об утверждении основной образовательной программы основного общего образования»;
- рабочей программы воспитания МБОУ СОШ «Средняя школа № 22»;
- Примерные программы основного общего образования. Физическая культура.- М.: Просвещение, 2021.- (Стандарты третьего поколения)
- УМК: УМК В.И. Лях.

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 5-9х классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надежности и активности

адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Общая характеристика учебного предмета

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей лично значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, легкая атлетика, зимние виды, спортивные игры. Данные модули в своем предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в рабочей программе модулем «Спорт». Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность. В настоящей рабочей программе в рамках данного модуля представлена «Базовая физическая подготовка».

Освоение программы обеспечивает выполнение обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО и другие предметные результаты ФГОС ООО, а также позволяет решить воспитательные задачи, изложенные в рабочей программе воспитания МБОУ СОШ № 22

Описание места предмета в учебном плане

На изучение предмета «Физическая культура» в каждом классе учебным планом отводится по 2 часа в неделю. Курс рассчитан на 340 часов: по 68 часов на каждый год обучения с 5-го по 9-й класс (34 учебные недели в каждом классе).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ основного общего образования ФГОС программа направлена на достижение

обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

Личностные результаты освоения программы основного общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся.

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования отражают готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

Гражданского воспитания:

- готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей.

Патриотического воспитания:

- ценностное отношение к достижениям своей Родины – России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа;
- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения.

Духовно-нравственного воспитания:

- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать свое поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях.

Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- осознание ценности жизни;

- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности.

Экологического воспитания:

- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде.

Ценности научного познания:

- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учетом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

Метапредметные результаты

Универсальные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры ее гуманистической направленности;

- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определенных правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать ее с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать свое право и право других на ошибку, право на ее совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействовать при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приемы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

Предметные результаты

- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать ее показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике ее нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
- составлять дневник физической культуры и вести в нем наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультурминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
- выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);
- выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);
- передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноименным способом вверх и по диагонали;
- выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;
- демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов – имитация передвижения);
- демонстрировать технические действия в спортивных играх:
- баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; прием и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

- волейбол (прием и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);
- футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, прием и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учетом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5-Й КЛАСС

Знания о физической культуре. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения ее нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток,

дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль «Гимнастика». Кувырки вперед и назад в группировке; кувырки вперед ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, легкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноименным способом по диагонали и одноименным способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Легкая атлетика». Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трех шагов разбега.

Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции; подъем по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча; прием и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступания»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений легкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Вид	класс
	программного материала	5
1.	Основы знаний	3
2	Способы самостоятельной деятельности	5
3	Физическое совершенствование	60
	ИТОГО:	68

6-Й КЛАСС

Знания о физической культуре. Физическая культура в современном обществе.

Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения ее нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль «Гимнастика». Кувырки вперед и назад в группировке; кувырки вперед ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, легкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноименным способом по диагонали и одноименным способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Легкая атлетика». Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трех шагов разбега.

Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции; подъем по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча; прием и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступания»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений легкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Вид	класс
	программного материала	6
1.	Основы знаний	3
2	Способы самостоятельной деятельности	5
3	Физическое совершенствование	60
	ИТОГО:	68

7-Й КЛАСС

Знания о физической культуре. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе во время занятий физической культурой на открытом воздухе.

Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального

режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения ее нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Организация досуга средствами физической культуры.

Модуль «Гимнастика». Кувырки вперед и назад в группировке; кувырки вперед ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, легкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноименным способом по диагонали и одноименным способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Легкая атлетика». Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трех шагов разбега.

Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции; подъем по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча; прием и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступания»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений легкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Вид	класс
	программного материала	7
1.	Основы знаний	3
2	Способы самостоятельной деятельности	5
3	Физическое совершенствование	60
	ИТОГО:	68

8-Й КЛАСС

Знания о физической культуре. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение (на примере движения «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль «Гимнастика». Кувырки вперед и назад в группировке; кувырки вперед ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами.

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, легкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноименным способом по диагонали и одноименным способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Легкая атлетика». Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трех шагов разбега.

Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции; подъем по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча; прием и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступания»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений легкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Вид	класс
	программного материала	8
1.	Основы знаний	3
2	Способы самостоятельной деятельности	5
3	Физическое совершенствование	60
	ИТОГО:	68

9-Й КЛАСС

Знания о физической культуре. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности, укрепления здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни, физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения.

Основы организации двигательного режима (в течении дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенной индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение (на примере движения «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения ее нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Основы организации и проведения спортивно массовых соревнований по определенным видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание) и развитие основных физических качеств (сила, быстрота, ловкость, выносливость, координация, гибкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закалывающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль «Гимнастика». Кувырки вперед и назад в группировке; кувырки вперед ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами.

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, легкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноименным способом по диагонали и одноименным способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Легкая атлетика». Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трех шагов разбега.

Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции; подъем по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча; прием и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступления»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений легкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Вид	класс
	программного материала	9
1.	Основы знаний	3
2	Способы самостоятельной деятельности	5
3	Физическое совершенствование	60
	ИТОГО:	68

Тематическое планирование 5 класс

№ п/п	Тема/раздел	Количество академических часов, отводимых на освоение темы	Количество оценочных процедур	ЭОР и ЦОР	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
Раздел 1. Знания о физической культуре (3 часа)					
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению. Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/	Установление доверительных отношений с обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечение их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
1.2.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1			
1.3.	Знакомство с историей Олимпийских игр	1			

					<p>побужден ие обучающи хся соблюдать на уроке общеприн ятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстник ами, принципы учебной дисциплин ы и самоорган изации;</p> <p>привлечен ие внимания обучающи хся к ценностно му аспекту изучаемых на уроках явлений;</p> <p>применени е на уроке интеракти вных форм работы с обучающи мися;</p> <p>включение в урок игровых процедур с целью поддержан</p>
--	--	--	--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

					ия мотивации обучающи хся к получени ю знаний, налаживан ию ПОЗИТИВНЫ Х межлично стных отношени й в классе;
--	--	--	--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (5 часов)

2. 1.	Режим дня и его значение для современного школьника. Само стоятельное составление индивидуального режима дня	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/start/309247/	Установле ние доверител ьных отношени й с обучающи мися, способств ующих позитивно му восприяти ю обучающи мися требовани й и просьб учителя, привлечен ию их внимания к обсуждаем ой на уроке информац ии, активизац ии их
2. 2.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели. Осан ка как показатель физического развития и здоровья школьника	1			
2. 3.	Измерение индивидуальных показателей физического развития. Упражнения для профилактики нарушения осанки	1			
2.	Организация и	1			

4.	проведение самостоятельных занятий. Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы				познавательной деятельности;
2. 5.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца. Ведение дневника физической культуры	1			<p>побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</p> <p>привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений;</p> <p>применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися;</p> <p>включение</p>

					<p>в урок игровых процедур с целью поддержания мотивации обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе;</p> <p><...></p>
--	--	--	--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Раздел 3. Физическое совершенствование (42 часа)

3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность». Упражнения утренней зарядки. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики. Водные процедуры после утренней зарядки	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7453/start/314210/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/	Установление доверительных отношений с обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке
3.2.	Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие координации. Упражнения на формирование телосложения	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/	
3.3.	Модуль «Гимнастика».	1	1		

	Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»				информации, активизации их познавательной деятельности;
3. 4.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперед в группировке	1			побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
3. 5.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	1			привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений;
3. 6.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперед ноги «скрестно»	1			применение на уроке интерактивных форм работы с
3. 7.	Модуль «Гимнастика». Общеразвивающие упражнения без предметов	1			
3. 8.	Модуль «Гимнастика». Общеразвивающие упражнения с предметом	2			
3. 9.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1			
3. 10.	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1			
3. 11.	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1			

3. 12	Модуль «Легкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1	1		обучаюми мися; включение в урок игровых процедур с целью поддержан ия мотивации обучающи хся к получени ю знаний, налаживан ию позитивны х межлично стных отношени й в классе;
3. 13	Модуль «Легкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях легкой атлетикой	1			
3. 14	Модуль «Легкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	2			
3. 15	Модуль «Легкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнут ног»	2			
3. 16	Модуль «Легкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	2			

3. 17	Модуль «Легкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	2			
3. 18	Модуль «Легкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	2			
3. 19	Модуль «Легкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	2			
3. 20	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	1		
3. 21	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для	1			

	развития выносливости				
3. 22	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	1			
3. 23	Модуль «Зимние виды спорта». Подъем в горку на лыжах способом «лесенка»	1			
3. 24	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	1			
3. 25	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1			
3. 26	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительны х и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол. Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	1		
3. 27	Модуль «Спортивные	1			

.	игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча				
3. 28	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1			
3. 29	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол. Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1			
3. 30	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прием и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	1			
3. 31	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прием и передача волейбольного	1			

	мяча двумя руками сверху				
3.32	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол. Удар по неподвижному мячу	1			
3.33	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1			
3.34	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	1			
3.35	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	1			
Раздел 4. Спорт (18 часов)					
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация	18	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7467/start/262639/	Установление доверительных отношений с

	приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО				обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины
--	--------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

					<p>ы и самоорганизации;</p> <p>привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений;</p> <p>применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися;</p> <p>включение в урок игровых процедур с целью поддержания мотивации обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе;</p>
Итого:		68			

Тематическое планирование 6 класс

№ п/п	Тема/раздел	Количество академических часов, отводимых на освоение темы	Количество оценочных процедур	ЭОР и ЦОР	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
Раздел 1. Знания о физической культуре (3 часа)					
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению. Знания истории физической культуры своего народа, как части наследия народов России.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/start/261898/	Установление доверительных отношений с обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечение их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
1.2.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1			побуждение
1.3.	Знакомство с историей Олимпийских игр	1			

					<p>обучающи хся соблюдать на уроке общеприн ятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстник ами, принципы учебной дисциплин ы и самоорган изации;</p> <p>привлечен ие внимания обучающи хся к ценностно му аспекту изучаемых на уроках явлений;</p> <p>применени е на уроке интеракти вных форм работы с обучающи мися;</p> <p>включение в урок игровых процедур с целью поддержан ия мотивации</p>
--	--	--	--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

					обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе;
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (5 часов)					
2. 1.	Режим дня и его значение для современного школьника. Самостоятельное составление индивидуального режима дня	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/start/309247/	Установление доверительных отношений с обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечение их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной
2. 2.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели. Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	1			
2. 3.	Измерение индивидуальных показателей физического развития. Упражнения для профилактики нарушения осанки	1			
2. 4.	Организация и проведение самостоятельных	1			

	занятий. Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы				<p>деятельности;</p> <p>побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</p> <p>привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений;</p> <p>применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися;</p> <p>включение в урок игровых</p>
2. 5.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца. Ведение дневника физической культуры	1			

					<p>процедур с целью поддержания мотивации обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе;</p> <p><...></p>
--	--	--	--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Раздел 3. Физическое совершенствование (42 часа)

3.1.	<p>Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность». Упражнения утренней зарядки. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики. Водные процедуры после утренней зарядки</p>	1	1	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7453/start/314210/</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/</p>	<p>Установление доверительных отношений с обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечение их внимания к обсуждаемой на уроке информации,</p>
3.2.	<p>Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие координации. Упражнения на формирование телосложения</p>	1	1	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/</p>	
3.3.	<p>Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием</p>	1	1		

	«спортивно-оздоровительная деятельность»				
3. 4.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперед в группировке	1			<p>активизации их познавательной деятельности;</p> <p>побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</p> <p>привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений;</p> <p>применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися</p>
3. 5.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	1			
3. 6.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперед ноги «скрестно»	1			
3. 7.	Модуль «Гимнастика». Общеразвивающие упражнения без предметов	1			
3. 8.	Модуль «Гимнастика». Общеразвивающие упражнения с предметом	2			
3. 9.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1			
3. 10.	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1			
3. 11.	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1			
3.	Модуль «Легкая	1	1		

12	атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции				мися;
3. 13	Модуль «Легкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях легкой атлетикой	1			включение в урок игровых процедур с целью поддержания мотивации обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе;
3. 14	Модуль «Легкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	2			
3. 15	Модуль «Легкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнут ноги»	2			
3. 16	Модуль «Легкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	2			
3.	Модуль «Легкая	2			

17	атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень				
3. 18	Модуль «Легкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	2			
3. 19	Модуль «Легкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	2			
3. 20	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	1		
3. 21	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития	1			

	выносливости				
3. 22	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	1			
3. 23	Модуль «Зимние виды спорта». Подъем в горку на лыжах способом «лесенка»	1			
3. 24	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	1			
3. 25	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1			
3. 26	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол. Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	1		
3. 27	Модуль «Спортивные игры».	1			

	Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча				
3. 28 .	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1			
3. 29 .	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знак омство с рекомендациями учителя по использованию подготовительны х и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол. Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1			
3. 30 .	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прием и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	1			
3. 31 .	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прием и передача волейбольного мяча двумя	1			

	руками сверху				
3.32	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол. Удар по неподвижному мячу	1			
3.33	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1			
3.34	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	1			
3.35	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	1			
Раздел 4. Спорт (18 часов)					
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в	18	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7467/start/262639/	Установление доверительных отношений с обучающими

	показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО				<p>мися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;</p> <p>побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и</p>
--	--------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

					<p>самоорганизации;</p> <p>привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений;</p> <p>применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися;</p> <p>включение в урок игровых процедур с целью поддержания мотивации обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе;</p>
Итого:		68			

Тематическое планирование 7 класс

№ п/п	Тема/раздел	Количество академических часов, отводимых на освоение темы	Количество оценочных процедур	ЭОР и ЦОР	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
Раздел 1. Знания о физической культуре (3 часа)					
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению. Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию, на основе мотивации к обучению и познанию	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/	Установление доверительных отношений с обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечение их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
1.2.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека. Воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной	1			побуждение
1.	Знакомство с	1			

3.	историей развития Олимпийских игр в России				<p>обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</p> <p>привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений;</p> <p>применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися;</p> <p>включение в урок игровых процедур с целью поддержания мотивации</p>
----	--------------------------------------------	--	--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

					обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе;
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (5 часов)					
2. 1.	Режим дня и его значение для современного школьника. Самостоятельное составление индивидуального режима дня	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/start/309247/	Установление доверительных отношений с обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечение их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной
2. 2.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели. Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	1			
2. 3.	Измерение индивидуальных показателей физического развития. Упражнения для профилактики нарушения осанки	1			
2. 4.	Организация и проведение самостоятельных	1			

	занятий. Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы				<p>деятельности;</p> <p>побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</p> <p>привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений;</p> <p>применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися;</p> <p>включение в урок игровых</p>
2. 5.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца. Ведение дневника физической культуры	1			

					<p>процедур с целью поддержания мотивации обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе;</p> <p><...></p>
--	--	--	--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Раздел 3. Физическое совершенствование (42 часа)

3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность». Упражнения утренней зарядки. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики. Водные процедуры после утренней зарядки	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7453/start/314210/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/	<p>Установление доверительных отношений с обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечение их внимания к обсуждаемой на уроке информации,</p>
3.2.	Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие координации. Упражнения на формирование телосложения	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/	
3.3.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием	1	1		

	«спортивно-оздоровительная деятельность»				активизации их познавательной деятельности;
3. 4.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперед в группировке	1			побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками,
3. 5.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	1			принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
3. 6.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперед ноги «скрестно»	1			привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений;
3. 7.	Модуль «Гимнастика». Общеразвивающие упражнения без предметов	1			применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися
3. 8.	Модуль «Гимнастика». Общеразвивающие упражнения с предметом	2			
3. 9.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1			
3. 10.	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1			
3. 11.	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1			
3.	Модуль «Легкая	1	1		

12	атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции				мися;
3. 13	Модуль «Легкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях легкой атлетикой	1			включение в урок игровых процедур с целью поддержания мотивации обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе;
3. 14	Модуль «Легкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	2			
3. 15	Модуль «Легкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнут ноги»	2			
3. 16	Модуль «Легкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	2			
3.	Модуль «Легкая	2			

17	атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень				
3. 18	Модуль «Легкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	2			
3. 19	Модуль «Легкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	2			
3. 20	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	1		
3. 21	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития	1			

	выносливости				
3. 22	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	1			
3. 23	Модуль «Зимние виды спорта». Подъем в горку на лыжах способом «лесенка»	1			
3. 24	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	1			
3. 25	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1			
3. 26	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол. Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	1		
3. 27	Модуль «Спортивные игры».	1			

	Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча				
3. 28 .	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1			
3. 29 .	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знак омство с рекомендациями учителя по использованию подготовительны х и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол. Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1			
3. 30 .	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прием и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	1			
3. 31 .	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прием и передача волейбольного мяча двумя	1			

	руками сверху				
3. 32	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол. Удар по неподвижному мячу	1			
3. 33	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1			
3. 34	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	1			
3. 35	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	1			
Раздел 4. Спорт (18 часов)					
4. 1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в	18	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7467/start/262639/	Установление доверительных отношений с обучающими

	показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО				<p>мися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требованиями и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;</p> <p>побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и</p>
--	--------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

					<p>самоорганизации;</p> <p>привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений;</p> <p>применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися;</p> <p>включение в урок игровых процедур с целью поддержания мотивации обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе;</p>
Итого:		68			

Тематическое планирование 8 класс

№ п/п	Тема/раздел	Количество академических часов, отводимых на освоение темы	Количество оценочных процедур	ЭОР и ЦОР	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
Раздел 1. Знания о физической культуре (3 часа)					
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению. Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/	Установление доверительных отношений с обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечение их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; побужден
1.2.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека. Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и функциональных	1			

	возможностей организма				ие обучающи хся соблюдать на уроке общеприн ятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстник ами, принципы учебной дисциплин ы и самоорган изации;
1. 3.	Знакомство с историей Олимпийских игр в России	1			привлечен ие внимания обучающи хся к ценностно му аспекту изучаемых на уроках явлений;
					применени е на уроке интеракти вных форм работы с обучающи мися;
					включение в урок игровых процедур с целью поддержан ия

					мотивации обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе;
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (5 часов)					
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника. Самостоятельное составление индивидуального режима дня	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/start/309247/	Установление доверительных отношений с обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечение их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познаватель
2.2.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели. Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	1			
2.3.	Измерение индивидуальных показателей физического развития. Упражнения для профилактики нарушения осанки	1			
2.4.	Организация и проведение	1			

	самостоятельных занятий. Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы				<p>ьной деятельности;</p> <p>побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</p> <p>привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений;</p> <p>применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися;</p> <p>включение в урок</p>
2. 5.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца. Ведение дневника физической культуры	1			

					игровых процедур с целью поддержания мотивации обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе; <...>
--	--	--	--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Раздел 3. Физическое совершенствование (42 часа)

3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность». Упражнения утренней зарядки. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики. Водные процедуры после утренней зарядки	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7453/start/314210/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/	Установление доверительных отношений с обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечение их внимания к обсуждаемой на уроке информац
3.2.	Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие координации. Упражнения на формирование телосложения	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/	
3.3.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с	1	1		

	понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»				ии, активизации их познавательной деятельности;
3. 4.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперед в группировке	1			побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
3. 5.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	1			привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений;
3. 6.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперед ноги «скрестно»	1			применение на уроке интерактивных форм работы с
3. 7.	Модуль «Гимнастика». Общеразвивающие упражнения без предметов	1			
3. 8.	Модуль «Гимнастика». Общеразвивающие упражнения с предметом	2			
3. 9.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1			
3. 10.	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1			
3. 11.	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1			

3. 12 .	Модуль «Легкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1	1		обучаюми мися; включение в урок игровых процедур с целью поддержан ия мотивации обучающи хся к получени ю знаний, налаживан ию позитивны х межлично стных отношени й в классе;
3. 13 .	Модуль «Легкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях легкой атлетикой	1			
3. 14 .	Модуль «Легкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	2			
3. 15 .	Модуль «Легкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнут ног»	2			
3. 16 .	Модуль «Легкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	2			

3. 17	Модуль «Легкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	2			
3. 18	Модуль «Легкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	2			
3. 19	Модуль «Легкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	2			
3. 20	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	1		
3. 21	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для	1			

	развития выносливости				
3. 22	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	1			
3. 23	Модуль «Зимние виды спорта». Подъем в горку на лыжах способом «лесенка»	1			
3. 24	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	1			
3. 25	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1			
3. 26	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол. Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	1		
3. 27	Модуль «Спортивные	1			

.	игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча				
3. 28	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1			
3. 29	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол. Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1			
3. 30	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прием и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	1			
3. 31	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прием и передача волейбольного	1			

	мяча двумя руками сверху				
3.32	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол. Удар по неподвижному мячу	1			
3.33	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1			
3.34	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	1			
3.35	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	1			
Раздел 4. Спорт (18 часов)					
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация	18	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7467/start/262639/	Установление доверительных отношений с

	приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО				обучающихся, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины
--	--------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

					<p>ы и самоорганизации;</p> <p>привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений;</p> <p>применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися;</p> <p>включение в урок игровых процедур с целью поддержания мотивации обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе;</p>
Итого:		68			

Тематическое планирование 9 класс

№ п/п	Тема/раздел	Количество академических часов, отводимых на освоение темы	Количество оценочных процедур	ЭОР и ЦОР	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
Раздел 1. Знания о физической культуре (3 часа)					
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению. Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочниках, учебниках, и в сети Интернет), а так же обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/start/261898/	Установление доверительных отношений с обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечение их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности
1.2.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности	1			

	ти современного человека				сти;
1. 3.	Знакомство с историей Олимпийских игр в России	1			<p>побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</p> <p>привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений;</p> <p>применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися;</p> <p>включение в урок игровых процедур</p>

					с целью поддержания мотивации обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе;
--	--	--	--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (5 часов)

2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника. Самостоятельное составление индивидуального режима дня	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/start/309247/	Установление доверительных отношений с обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечение их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизация
2.2.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели. Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	1			
2.3.	Измерение индивидуальных показателей физического развития. Упражнения для профилактики нарушения осанки	1			

2. 4.	Организация и проведение самостоятельных занятий. Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	1			ии их познавательной деятельности;
2. 5.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца. Ведение дневника физической культуры	1			<p>побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</p> <p>привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений;</p> <p>применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися;</p>

					включение в урок игровых процедур с целью поддержания мотивации обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе; <...>
--	--	--	--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Раздел 3. Физическое совершенствование (42 часа)

3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность». Упражнения утренней зарядки. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики. Водные процедуры после утренней зарядки	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7453/start/314210/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/	Установление доверительных отношений с обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечение их внимания к обсуждаемой на
3.2.	Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие координации. Упражнения на формирование телосложения	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/	
3.	Модуль	1	1		

3.	«Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»				уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
3. 4.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперед в группировке	1			побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
3. 5.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	1			привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений;
3. 6.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперед ноги «скрестно»	1			применение на уроке интерактивных форм
3. 7.	Модуль «Гимнастика». Общеразвивающие упражнения без предметов	1			
3. 8.	Модуль «Гимнастика». Общеразвивающие упражнения с предметом	2			
3. 9.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1			
3. 10.	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1			
3. 11.	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической	1			

	скамейке в парах				
3.12	Модуль «Легкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1	1		<p>работы с обучающимися;</p> <p>включение в урок игровых процедур с целью поддержания мотивации обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе;</p>
3.13	Модуль «Легкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях легкой атлетикой	1			
3.14	Модуль «Легкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	2			
3.15	Модуль «Легкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнут ноги»	2			
3.16	Модуль «Легкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и способами их использования для развития скоростно-силовых	2			

	способностей				
3. 17	Модуль «Легкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	2			
3. 18	Модуль «Легкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	2			
3. 19	Модуль «Легкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	2			
3. 20	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	1		
3. 21	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в	1			

	передвижении на лыжах для развития выносливости				
3.22	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	1			
3.23	Модуль «Зимние виды спорта». Подъем в горку на лыжах способом «лесенка»	1			
3.24	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	1			
3.25	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1			
3.26	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол. Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	1		

3. 27 .	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча	1			
3. 28 .	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1			
3. 29 .	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знак омство с рекомендациями учителя по использованию подготовительны х и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол. Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1			
3. 30 .	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прием и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	1			
3. 31 .	Модуль «Спортивные игры. Волейбол».	1			

	Прием и передача волейбольного мяча двумя руками сверху				
3.32	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол. Удар по неподвижному мячу	1			
3.33	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1			
3.34	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	1			
3.35	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	1			
Раздел 4. Спорт (18 часов)					
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания	18	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7467/start/262639/	Установление доверительных

	<p>программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</p>				<p>отношения с обучающимися, способствующими позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечение их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;</p> <p>побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы</p>
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

					<p>учебной дисциплины и самоорганизации;</p> <p>привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений;</p> <p>применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися;</p> <p>включение в урок игровых процедур с целью поддержания мотивации обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе;</p>
Итого:		68			

ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Для реализации программы используются пособия из УМК для педагога и обучающихся.

Для педагога:

- Виленский М.Я. Физическая культура. 5–7 классы;
- Лях В.И. Физическая культура. 8–9 классы;
- Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др. / Под ред. Виленского М.Я. Физическая культура. 5–7 классы. Электронная форма учебника;
- Лях В.И. Физическая культура. 8–9 классы. Электронная форма учебника;
- Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5–9 классы;
- Виленский М.Я., Чичикин В.Т., Торочкова Т.Ю. / Под ред. Виленского М.Я. Физическая культура. Методические рекомендации. 5–7 классы;
- Лях В.И. Физическая культура. Методические рекомендации. 8–9 классы;
- Лях В.И. Физическая культура. Тестовый контроль. 5–9 классы.

Для обучающихся:

- Виленский М.Я. Физическая культура. 5–7 классы;
- Лях В.И. Физическая культура. 8–9 классы;
- Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др. / Под ред. Виленского М.Я. Физическая культура. 5–7 классы. Электронная форма учебника;
- Лях В.И. Физическая культура. 8–9 классы. Электронная форма учебника.

Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети Интернет:

- Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т. Ю. и др. / Под ред. Виленского М.Я. Физическая культура. 5–7 классы. Электронная форма учебника;
- Лях В.И. Физическая культура. 8–9 классы. Электронная форма учебника;
- Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru);
- Российская электронная школа (resh.edu.ru);
- «Учи.ру» – интерактивная образовательная онлайн-платформа (uchi.ru);

В процессе реализации данной программы используется следующее оборудование, инвентарь, методические и дидактические материалы:

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество	Примечание
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		

1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	1	
1.2	Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха Виленский М. Я.. Физическая культура 5—7 классы— <i>М.: Просвещение, 2012г.</i> Лях В. И. , ЗданевичА. А. Физическая культура. 8—9 классы – <i>М.: Просвещение, 2012г.</i> Авторская программа Ляха В.И. «Физическая культура 5-9 классы». – <i>М.: Просвещение, 2012г.</i>	1 1 1	
2	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
	Стенка гимнастическая	7	
	Перекладина гимнастическая	1	
	Канат для лазанья	1	
	Мост гимнастический подкидной	2	
	Стойка для прыжков в высоту	1	
	Скамейка гимнастическая жёсткая	4	
	Маты гимнастические	6	
	Мяч малый (теннисный)	10	
	Скакалка гимнастическая	5	
	Обруч гимнастический	5	
<i>Подвижные и спортивные игры</i>			
	Щит баскетбольный игровой из оргстекла	2	
	Кольцо баскетбольное	2	
	Кольцо баскетбольное антивандальное	1	
	Щит баскетбольный тренировочный из оргстекла	2	
	Мячи баскетбольные	22	
	Жилетки игровые с номерами	10	
	Волейбольный комплекс	1	
	Мячи волейбольные	13	
	Мячи футбольные	6	

	Стол для настольного тенниса	2	
Туризм			
	Палатки туристские	3	
<i>Средства первой помощи</i>			
	Аптечка медицинская	1	
Спортивный зал (кабинет)			
	Спортивный зал игровой	1	
	Раздевалки	2	
	Кабинет учителя	1	
	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	1	

-
-