

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя школа д. Охона»

Пестовского района Новгородской области

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 1
от 31.08.2020 г.

Согласовано
с методическим советом
протокол № 1
от 31.08.2020 г.

Утверждаю

директор

МБОУ «СШ д. Охона»

/Т.В. Чучман/

Приказ № 91 от 02.09.2020 г.



**Рабочая программа
по физической культуре
5-9 классы (348 часов)**

Разработала:

Виноградова Елена Владимировна

учитель физической культуры

высшей квалификационной категории

д.Охона

2020

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» разработана в соответствии с УМК В.И.Лях. Физическая культура 5-9 классы: Москва «Просвещение», 2018 год

Целью основной образовательной программы основного общего образования являются: достижение выпускниками планируемых результатов: знаний, умений, навыков, компетенций и компетентностей, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями обучающегося среднего школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья; обеспечение соответствия основной образовательной программы требованиям ФГОС ООО.

Задачами учебного предмета являются:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёма самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организационных навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Концепция преподавания: В процессе преподавания учебного предмета «Физическая культура» формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретает опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства

физического воспитания для организации учебной, внеурочной и досуговой деятельности.

Рабочая программа по физической культуре рассчитана на 5 лет.

Общее количество часов за уровень обучения составляет 348 часов, со следующим распределением по классам:

- 5 класс – 70 часов,
- 6 класс – 70 часа,
- 7 класс – 70 часа,
- 8 класс – 70 часа,
- 9 класс – 68 часов.

Методы и приёмы обучения: основной метод обучения является системно-деятельностный подход и дифференцированное обучение.

Формы промежуточной и итоговой аттестации:

5 класс:

- 1 четверть – Президентское тестирование
- 2 четверть – зачет по разделу «Гимнастика» (акробатические упражнения)
- 3 четверть – зачет по разделу «Лыжная подготовка»
- 4 четверть – зачет по разделу «Лёгкая атлетика»
- Годовая - Президентское состязание

6 класс:

- 1 четверть – «Президентское тестирование»
- 2 четверть – зачет по разделу «Гимнастика»
- 3 четверть – зачет по разделу «Лыжная подготовка»
- 4 четверть – зачет по разделу «Лёгкая атлетика»
- Годовая - «Президентское состязание»

7 класс:

- 1 четверть – «Президентское тестирование»
- 2 четверть – зачет по разделу «Гимнастика»
- 3 четверть – зачет по разделу «Лыжная подготовка»
- 4 четверть – зачет по разделу «Лёгкая атлетика»
- Годовая - «Президентское состязание»

8 класс:

- 1 четверть – «Президентское тестирование»
- 2 четверть – зачет по разделу «Гимнастика»
- 3 четверть – зачет по разделу «Лыжная подготовка»
- 4 четверть – зачет по разделу «Лёгкая атлетика»
- Годовая - «Президентское состязание»

9 класс:

- 1 четверть – «Президентское тестирование»
- 2 четверть – зачет по разделу «Гимнастика» (контрольное троеборье)
- 3 четверть – зачет по разделу «Лыжная подготовка»
- 4 четверть – зачет по разделу «Лёгкая атлетика»

Годовая - «Президентское состязание»
Оценочные материалы (процедуры) устный опрос, тестирование, двигательное тестирование.

Название раздела	Критерии
Легкая атлетика	<ul style="list-style-type: none"> - Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач; - Умение выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений); - Умение выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту).
Спортивные игры	<ul style="list-style-type: none"> - Умение составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; - Умение выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
Гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> - Умение руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; - Умение самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; - Умение выполнять акробатические комбинации и комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений.
Лыжная подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; - Умение выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных

	дистанций; выполнять спуски и подъёмы различными способами
--	--

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты

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

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

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

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

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).

6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

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

8. Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном

пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).

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

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД

- умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные УУД

- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей, справочников, открытых источников информации и электронных поисковых систем.

Коммуникативные УУД

- умение организовывать учебное сотрудничество с педагогом и совместную деятельность с педагогом и сверстниками; работать индивидуально и в

группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий

Предметные результаты:

Выпускник научится:

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

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

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

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

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

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

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

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

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

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

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

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

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

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

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.

Содержание учебного предмета

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», Иностранный язык», «Музыка» и др.

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусках, упражнения на параллельных брусках (мальчики), упражнения на разновысоких брусках (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание;

метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

Тематическое планирование

5 класс

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
1. Лёгкая атлетика – 11 часов			
1.	ТБ на уроках л/а. Высокий старт и стартовый разгон	1	побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками
2.	Техника спортивной ходьбы	1	
3.	Тестирование челночного бега 3/10 м	1	
4.	Тестирование бега на 60 м с высокого старта	1	
5	Прыжок в длину с места	1	
6	Учетный бег на 1000 м	1	
7	Техника прыжка в длину с разбега	1	
8	Президентское тестирование за I четверть	1	
9	Техника метания мяча с места	1	
10	Метание мяча с разбега	1	
11	Учет метания мяча	1	
2. Спортивные игры – 7 часов			
12	Техника передвижения и остановка прыжком в баскетболе	1	организация работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения,
13	Ведение мяча правой и левой руками в движении	1	
14	Броски мяча по кольцу с места	1	
15	Круговая тренировка	1	
16	Индивидуальная работа с мячом	1	
17	Учебная игра «Стритбол»	1	
18	Учебная игра «Баскетбол»	1	

			высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения
3. Гимнастика – 12 часов			
19	Кувырок вперед и кувырок назад	1	организация шефства над неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи
20	Кувырок вперед с разбега и через препятствия	1	
21	Мост из положения лёжа , стойка на лопатках	1	
22	Стойка на голове, стойка на руках	1	
23	Круговая тренировка	1	
24	Передвижения по бревну различными шагами, соскок	1	
25	Учет упражнений на бревне	1	
26	Опорный прыжок	1	
27	Комбинация из освоенных элементов опорного прыжка	1	
28	Упражнения на развитие гибкости	1	
29	Зачет по разделу «Гимнастика» (акробатические упражнения) за II четверть	1	
30	Дыхательная гимнастика	1	
4. Лыжная подготовка – 18 часов			
31	ТБ на уроках л/п. Построение с лыжами. Техника попеременного двухшажного хода	1	включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока
32	Скользящий шаг на лыжах без палок	1	
33	Техника одновременного двухшажного хода	1	
34	Техника попеременного двухшажного хода	1	
35	Техника подъёма на склон «полуёлочкой»	1	
36	Подъём и спуск под уклон	1	
37	Прохождение дистанции на 500 м на выносливость	1	
38	Техника торможения «плугом»	1	
39	Скользящий шаг с палками «змейкой»	1	

40	Контроль техники спусков	1	
41	Подъём на склон «лесенкой»	1	
42	Учет техники торможения	1	
43	Дистанция 1 км скользящим шагом	1	
44	Подвижная игра «Накаты»	1	
45	Свободное катание с горки	1	
46	Зачет по разделу «Лыжная подготовка» за III четверть	1	
47	Прохождение дистанции в среднем темпе до 1000м	1	
48	Передвижение по пересечённой местности на 3 км	1	
5. Спортивные игры – 7 часов			
49	Перемещения в стойке в волейболе. Прием мяча двумя руками снизу на месте	1	организация работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения
50	Передача мяча сверху двумя руками	1	
51	Верхняя и нижняя прямая подача	1	
52	Техника свободного нападения в волейболе	1	
53	Подвижная игра «Пионербол» с элементами волейбола	1	
54	Игра «Волейбол» по упрощённым правилам	1	
55	Учебная игра «Волейбол»	1	
6. Знания о физической культуре – 4 часа			
56	История развития физической культуры и первых соревнований	1	поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов
57	Гимнастика, её значение и история в жизни человека	1	
58	Личная гигиена и закаливание	1	
59	Тренировка характера	1	
7. Легкая атлетика – 11 часов			
60	Техника прыжка в высоту с прямого разбега	1	побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые
61	Учет прыжка в высоту с места и разбега	1	
62	Тестирование прыжка в длину с места	1	

63	Тестирование подъёма туловища	1	нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками
64	Прыжок в длину с разбега	1	
65	Учет прыжка в длину с разбега	1	
66	Зачет по разделу «Легкая атлетика» за IV четверть	1	
67	Бег на 30 и 60 м с высокого старта	1	
68	Бег на 1000 м	1	
69	Специальные беговые упражнения: бег по виражам и эстафетный бег	1	
70	Президентское состязание за год	1	
Итого			70

6 класс

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
1. Лёгкая атлетика – 11 часов			
1.	ТБ на уроках л/а. Специальные беговые упражнения	1	побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками
2.	Техника спринтерского бега	1	
3.	Учет бега на 30 и 60 м	1	
4.	Учет бега на 1000 м	1	
5.	Техника прыжка в длину с места	1	
6.	Техника прыжка в длину с разбега	1	
7.	Подбор разбега и места отталкивания в прыжках	1	
8.	Учет по прыжкам в длину с разбега	1	
9.	Президентское тестирование за I четверть	1	
10.	Бег с преодолением препятствий	1	
11.	Линейная эстафета	1	
2. Спортивные игры – 7 часов			
12.	Различные варианты парных упражнений в футболе	1	применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат
13.	Техники ведения мяча двумя руками с передачей в тройках	1	
14.	Броски и ловля мяча в парах в движении	1	
15.	Броски и ловля мяча в парах на точность, штрафной бросок	1	
16.	Учебная игра «Стритбол»	1	
17.	Учебная игра «Баскетбол» по	1	

	упрощенным правилам		школьников командной работе и взаимодействии с другими детьми;
18	Круговая тренировка	1	
3. Гимнастика – 12 часов			
19	ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения	1	включение в урок игровых процедур, которые помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока
20	Техника 2-3 кувырков вперед слитно, техника длинного кувырка	1	
21	Техника стойки на лопатках, стойки на руках	1	
22	Передвижения по бревну приставными шагами, соскок, приседания и повороты в приседе на бревне	1	
23	Учет упражнений на бревне	1	
24	Учет акробатических упражнений	1	
25	Техника опорного прыжка, подводящие упражнения	1	
26	Опорный прыжок ноги врозь, прыжок боком	1	
27	Учет опорного прыжка	1	
28	Комбинация из освоенных элементов опорного прыжка	1	
29	Упражнения в висах и упорах	1	
30	Зачет по разделу «Гимнастика» за Пчетверть	1	
4. Лыжная подготовка – 18 часов			
31	ТБ на уроках л/п. Повторение пройденных ходов	1	привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности
32	Техника попеременного двухшажного хода	1	
33	Техника попеременного одношажного хода	1	
34	Техника одновременного двухшажного хода (стартовый вариант)	1	
35	Учет попеременных ходов	1	
36	Техника торможения плугом и упором, повороты переступанием и махом	1	
37	Учет техники поворотов	1	

	переступанием		
38	Учет одновременных ходов	1	
39	Учет дистанции на 1 км	1	
40	Подъемы и спуски со склонов	1	
41	Подъем на склон на время	1	
42	Контроль техники спусков и подъёмов	1	
43	Учет техники торможения	1	
44	Учет дистанции на 2 км	1	
45	Техника перехода с хода на ход	1	
46	Техника полуконькового хода	1	
47	Прохождение до 4 км на выносливость	1	
48	Зачет по разделу «Лыжная подготовка» за III четверть	1	
5. Спортивные игры – 7 часов			
49	Прием мяча сверху и снизу двумя руками на месте в волейболе	1	применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;
50	Сочетание приемов и передач мяча в волейболе	1	
51	Верхняя и нижняя прямые подачи в волейболе	1	
52	Работа под сеткой (подкидывание мяча в парах, блок подачи)	1	
53	Встречные эстафеты с элементами волейбола	1	
54	Индивидуальная работа с мячом	1	
55	Игра «Волейбол»	1	
6. Знания о физической культуре – 4 часа			
56	История развития физической культуры и первых соревнований	1	поддержка индивидуальных и групповых исследовательских проектов
57	Гимнастика, её значение и история в жизни человека	1	
58	Личная гигиена и закаливание	1	
59	Тренировка характера	1	
7. Легкая атлетика – 11 часов			
60	Техника прыжка в высоту с прямого разбега	1	привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации,
61	Прыжок в высоту спиной вперед. Учет прыжка в высоту	1	
62	Прыжок в длину с разбега и места	1	

63	Бег на 1000 м	1	активизации их познавательной деятельности
64	Зачет по разделу «Легкая атлетика» за IV четверть	1	
65	Специальные беговые упражнения: бег по виражам	1	
66	Эстафетный бег, линейная эстафета	1	
67	Бег на 1500 м на выносливость	1	
68	Специальные беговые упражнения	1	
69	Специальные прыжковые упражнения	1	
70	Президентское состязание за год	1	
Итого			70

7 класс

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
Лёгкая атлетика – 11 часов			
1.	ТБ на уроках л/а. Беговые упражнения: высокий и низкий старт	1	побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками
2.	Беговые упражнения: техника спортивной ходьбы, семенящего бега	1	
3.	Учет беговых упражнений на 30 и 60 м	1	
4.	Учет беговых упражнений на 1000 м	1	
5.	Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега	1	
6.	Учет прыжковых упражнений: прыжка в длину с разбега	1	
7.	Президентское тестирование за I четверть	1	
8.	Метание мяча с места и с разбега в цель	1	
9.	Учет метания малого мяча	1	
10.	Беговые упражнения: бег на выносливость в различных темпах	1	
11.	Беговые упражнения на 1500 и 2000 м	1	
1. Спортивные игры – 7 часов			
12.	Футбол: правила игры	1	применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой
13.	Футбол: подачи и удары по мячу, удары по воротам	1	
14.	Баскетбол: броски и ловля мяча в парах на точность	1	
15.	Баскетбол: ведение мяча с изменением	1	

	направления , быстрый прорыв		работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;
16	Баскетбол: передача мяча партнеру с забиванием в кольцо	1	
17	Баскетбол: бросок по кольцу после ловли	1	
18	Баскетбол: игра по правилам	1	
2. Гимнастика – 12 часов			
19	ТБ на уроках гимнастики. Акробатическое упражнение: кувырок вперед в стойку на лопатках	1	привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности
20	Акробатическое упражнение: стойка на голове с согнутыми ногами, мост из положения стоя с помощью	1	
21	Акробатические упражнения и комбинации	1	
22	Упражнение на гимнастической перекладине: подъем переворотом в упор толчком двумя	1	
23	Акробатическое упражнение: переворот боком	1	
24	Ритмическая гимнастика	1	
25	Упражнение на гимнастическом бревне: танцевальные шаги, повороты стоя и в приседе	1	
26	Опорный прыжок: подводящие упражнения	1	
27	Опорный прыжок: согнув ноги и ноги врозь	1	
28	Учет опорных прыжков	1	
29	Зачет по разделу «Гимнастика» за II четверть	1	
30	Упражнение на координацию движения, силу, выносливость	1	
3. Лыжная подготовка – 18 часов			
31	ТБ на уроках л/п. Передвижение на лыжах: одновременный бесшажный ход	1	побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые
32	Передвижение на лыжах: перехода с хода на ход	1	

33	Подъемы и спуски: преодоления уступов и выступов	1	нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками
34	Передвижение на лыжах 1 км	1	
35	Передвижение на лыжах: попеременный двушажный ход	1	
36	Техника спусков и подъёмов	1	
37	Контроль спусков и подъёмов	1	
38	Эстафеты на лыжах до 200 м	1	
39	Лыжные гонки: 2 км и 1 км	1	
40	Передвижение на лыжах: свободное катание	1	
41	Спуски и подъёмы на скорость	1	
42	Передвижение на лыжах: повороты махом	1	
43	Передвижение на лыжах 2 км с учетом времени	1	
44	Спуски с поворотами	1	
45	Техника полуконькового хода	1	
46	Техника конькового хода	1	
47	Зачет по разделу «Лыжная подготовка» за III четверть	1	
48	Передвижение на лыжах до 4 км на выносливость	1	
4. Спортивные игры – 7 часов			
49	Волейбол: перемещение, остановки, ускорения	1	применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;
50	Волейбол: прием и передача мяча снизу и сверху двумя руками	1	
51	Волейбол: прием мяча снизу в парах и тройках на месте и в движении	1	
52	Волейбол: прямая нижняя и верхняя подача	1	
53	Волейбол: передача мяча над собой	1	
54	Волейбол: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед	1	
55	Волейбол: игра по правилам	1	
5. Знания о физической культуре – 4 часа			
56	Организация и проведение пеших туристических походов	1	поддержка индивидуальн

57	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности	1	ых и групповых исследовательских проектов
58	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения	1	
59	Здоровье и здоровый образ жизни	1	
6. Легкая атлетика – 11 часов			
60	Прыжковые упражнения: прыжки в высоту способом перешагивания	1	привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности
61	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега по дуге	1	
62	Учет прыжковых упражнений в высоту	1	
63	Беговые упражнения на 30 и 60 м	1	
64	Беговые упражнения на 100 м	1	
65	Зачет по разделу «Легкая атлетика» за IV четверть	1	
66	Специально беговые упражнения: бег по виражам и эстафетный бег	1	
67	Беговые упражнения на 1000 м	1	
68	Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега	1	
69	Учет прыжка в длину с разбега	1	
70	Президентское состязание за год	1	
Итого		70	

8 класс

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
1. Лёгкая атлетика – 11 часов			
1.	ТБ на уроках л/а. Беговые упражнения	1	привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности
2.	Беговые упражнения: скоростной бег, длительный бег	1	
3.	Беговые упражнения на 30 и 60 м, 100 м	1	
4.	Беговые упражнения: бег на виражах. Учет бега на 1000 м	1	
5	Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега	1	

6	Прыжковые упражнения: прыжок в длину с укороченного разбега	1	
7	Учет прыжка в длину с разбега	1	
8	Президентское тестирование за I четверть	1	
9	Метание малого мяча на дальность с места	1	
10	Метание гранаты 500 г с места	1	
11	Учет метания мяча и гранаты	1	
2. Спортивные игры – 7 часов			
12	Футбол: подачи и удары по мячу в ворота	1	применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;
13	Футбол: ускоренные перебежки в пределах поля	1	
14	Футбол: игра по правилам	1	
15	Баскетбол: штрафной бросок	1	
16	Баскетбол: передача мяча в парах и тройках на месте	1	
17	Баскетбол: вырывание и выбивание мяча	1	
18	Баскетбол: игра по правилам	1	
3. Гимнастика – 12 часов			
19	ТБ на уроках гимнастики. Акробатические упражнения: кувырок назад в упор, ноги врозь	1	привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности
20	Акробатические упражнения: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках	1	
21	Акробатические упражнения: «мост» и поворот в упор, стоя на одном колене	1	
22	Акробатические упражнения и комбинации	1	
23	Упражнения на гимнастическом бревне: танцевальные шаги	1	
24	Упражнения на гимнастическом бревне: соскок из упора на колене в стойку боком к бревну	1	
25	Опорный прыжок: ноги врозь	1	

26	Опорный прыжок: боком с поротом на 90*	1	
27	Учет опорного прыжка	1	
28	Развитие гибкости: наклон вперед сидя на полу	1	
29	Силовые упражнения в парах. Упражнения на развитие гибкости	1	
30	Зачет по разделу «Гимнастика» за II четверть	1	
4. Лыжная подготовка – 18 часов			
31	ТБ на уроках лыжной подготовки. Передвижение на лыжах: попеременный двушажный ход	1	побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками
32	Передвижение на лыжах: бесшажный ход (стартовый вариант), техника одновременного одношажного хода	1	
33	Учет перехода с хода на ход	1	
34	Спуски парами	1	
35	Спуски, повороты, торможение	1	
36	Передвижение на лыжах на 1 км с учетом времени	1	
37	Прохождение отрезков на скорость бесшажным ходом	1	
38	Подъем на склон скользящим шагом	1	
39	Прохождение до 4 км на выносливость	1	
40	Передвижение на лыжах 2 км с учетом времени	1	
41	Прохождение отрезков на скорость полуконьковым ходом	1	
42	Техника конькового хода	1	
43	Учет техники спусков с торможением	1	
44	Биатлон	1	
45	Учет конькового хода	1	
46	Лыжные гонки: 2 км и 3 км	1	
47	Зачет по разделу «Лыжная подготовка» за III четверть	1	
48	Свободное катание	1	
5. Спортивные игры – 7 часов			
49	Волейбол: передачи над собой, во встречных колоннах	1	применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой
50	Волейбол: прием мяча в парах на расстоянии	1	
51	Волейбол: нижняя и верхняя прямая подача	1	

52	Волейбол: прием мяча после подачи	1	работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;
53	Волейбол: нападающий удар	1	
54	Волейбол: блок нападающего удара	1	
55	Волейбол: игра по правилам	1	
6. Знания о физической культуре – 4 часа			
56	Адаптивная физическая культура	1	поддержка индивидуальных и групповых исследовательских проектов
57	Возрождение Олимпийского движения	1	
58	Профессионально-прикладная физическая подготовка	1	
59	Предупреждение травматизма и оказание ПМП	1	
7. Легкая атлетика – 11 часов			
60	Прыжковые упражнения: прыжки в высоту способом перешагивания	1	побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками
61	Прыжковые упражнения на результат	1	
62	Беговые упражнения: 30 и 60 м с низкого старта	1	
63	Беговые упражнения по виражам, эстафетный бег	1	
64	Зачет по разделу «Легкая атлетика» за IV четверть	1	
65	Прыжковые упражнения: в длину через препятствие	1	
66	Прыжок в длину с разбега на результат	1	
67	Метание гранаты с места и с разбега	1	
68	Метание малого мяча в мишень и на дальность	1	
69	Линейная эстафета	1	
70	Президентское состязание за год	1	
Итого			70

9 класс

№ п/п	Название раздела, темы	Количество во часов	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
Лёгкая атлетика – 11 часов			
1.	ТБ на уроках л/а. беговые упражнения	1	побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками
2.	Беговые упражнения: скоростной бег	1	
3.	Беговые упражнения на 30 м, 60 м и 100 м	1	
4.	Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега	1	
5	Прыжковые упражнения в длину с разбега. Учет	1	
6	Беговые упражнения на 1000 м	1	
7	Президентское тестирование за I четверть	1	
8	Метания малого мяча на дальность	1	
9	Метания гранаты с места	1	
10	Беговые упражнения на 2000 и 1500 м	1	
11	Упражнения на развитие скоростно-силовой выносливости	1	
1. Спортивные игры – 7 часов			
12	Футбол: подачи и удары по мячу	1	применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;
13	Футбол: ускоренные перебежки в пределах поля	1	
14	Футбол: игра по правилам	1	
15	Баскетбол: передачи мяча парами с бросками по кольцу	1	
16	Баскетбол: бросок по кольцу в прыжке	1	
17	Баскетбол: действие двух нападающих против одного защитника	1	
18	Баскетбол: игра по правилам	1	
2. Гимнастика – 12 часов			
19	ТБ на уроках гимнастики. Мост из положения стоя	1	привлечению их внимания к

20	Стойка на голове и руках, кувырок назад в стойку на руках, с помощью	1	обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности
21	Переворот боком с разбега «рандат»	1	
22	Кувырок назад в полушпагат	1	
23	Акробатическая комбинация	1	
24	Упражнения в висах и упорах	1	
25	Упражнения в равновесии на бревне	1	
26	Опорный прыжок техника разбега	1	
27	Опорный прыжок боком с поворотом на 90*, согнув ноги, с замахом	1	
28	Учет техники опорного прыжка	1	
29	Зачет по разделу «Гимнастика» (контрольное троеборье) за II четверть	1	
30	Совершенствование двигательных способностей	1	
3. Лыжная подготовка – 16 часов			
31	ТБ на уроках лыжной подготовки. Температурный режим.	1	применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;
32	Передвижение на лыжах: попеременный двушажный ход, одновременный одношажный ход	1	
33	Передвижение на лыжах: бесшажный ход (стартовый вариант)	1	
34	Передвижение на лыжах: переход с хода на ход	1	
35	Спуски, повороты, торможение	1	
36	Подъем на склон скользящим шагом	1	
37	Передвижение на лыжах на 2 км	1	
38	Прохождение отрезков на скорость	1	
39	Спуски с поворотами	1	
40	Техника конькового хода	1	
41	Учет перехода с хода на ход	1	
42	Учет конькового хода	1	
43	Прохождение до 4 км на выносливость	1	
44	Спуски парами	1	
45	Зачет по разделу «Лыжная подготовка» за III четверть	1	
46	Лыжные гонки: 2 км и 3 км	1	
4. Спортивные игры – 7 часов			
47	Волейбол: передачи над собой, во встречных колоннах	1	применение на уроке интерактивных форм работы учащихся:
48	Волейбол: прием мяча в парах на расстоянии	1	
49	Волейбол: нижняя и верхняя прямая	1	

	подачи		групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;
50	Волейбол: прием мяча после подачи	1	
51	Волейбол: нападающий удар, блок нападающего удара	1	
52	Техника блока нападающего удара. Учет	1	
53	Волейбол: игра по правилам	1	
5. Знания о физической культуре – 4 часа			
54	Адаптивная физическая культура	1	поддержка индивидуальных и групповых исследовательских проектов
55	Возрождение Олимпийского движения	1	
56	Профессионально-прикладная физическая подготовка	1	
57	Предупреждение травматизма и оказание ПМП	1	
6. Легкая атлетика – 11 часов			
58	Прыжковые упражнения: прыжки в высоту способом перешагивания	1	побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками
59	Прыжковые упражнения на результат	1	
60	Беговые упражнения на 1000 м	1	
61	Учет бега на 100 м	1	
62	Бег с преодолением препятствий, эстафетный бег	1	
63	Зачет по разделу «Легкая атлетика» за IV четверть	1	
64	Прыжки в длину через препятствие	1	
65	Учет прыжков в длину с разбега	1	
66	Метание гранаты с места	1	
67	Учет техники метания гранаты	1	
68	Президентское состязание за год	1	
Итого			68