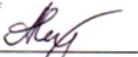
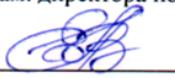


Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 312 с углубленным изучением французского языка  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО  
учителей  
Протокол  
от 20.05.2022 № 5  
Председатель МО  
  
Атабай Н.Н.

СОГЛАСОВАНО  
зам. директора по УВР  
  
E.A. Воронина  
23.05.2022

Принята решением  
Педагогического совета  
ГБОУ школа № 312  
Протокол от 24.05.2022  
№ 7

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор  
ГБОУ школа № 312  
  
С.А. Симанова  
Приказ от 25.05.2022  
№ 77-1-о

Рабочая программа  
по предмету  
«Физическая культура»

для 9 А класса  
на 2022-2023 учебный год

Срок реализации программы 1 год

Составитель: Андреев М.Е.,  
учитель физической культуры

Санкт-Петербург  
2022

## **1. Пояснительная записка.**

Рабочая программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (далее – ФГОС ООО).
3. Примерная основная образовательная программа основного общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8.04.2015 № 1/15, в редакции протокола № 1/20 от 04.02.2020 федерального учебно-методического объединения по общему образованию).
4. Основная образовательная программа основного общего образования в соответствии с ФГОС ООО ГБОУ школа № 312 с углубленным изучением французского языка Фрунзенского района Санкт-Петербурга.
5. Рабочая программа авторского коллектива под ред В.И. Лях. «Физическая культура», 8-9 класс, М.: «Просвещение», 2015г.
6. Учебный план ГБОУ школа № 312 с углубленным изучением французского языка Фрунзенского района Санкт-Петербурга.
7. Положение о рабочей программе ГБОУ школа № 312 с углубленным изучением французского языка Фрунзенского района Санкт-Петербурга (в действующей редакции).

Для реализации программы в учебной деятельности используется учебник:  
В.И. Лях. «Физическая культура», 8-9 класс, М.: «Просвещение», 2015г.

## **Описание места учебного предмета в учебном плане.**

Рабочая программа рассчитана на 102 ч (3ч в неделю) в соответствии с учебным планом школы.

## **2. Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

Изучение предмета «Физическая культура» направлено на достижение у обучающихся личностных, метапредметных, предметных результатов, соответствующих требованиям ФГОС ООО.

**Личностные результаты направлены на обеспечение:**

1. Российской гражданской 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 отсутвию; 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-ценное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценственному 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** включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории.

### **Межпредметные понятия.**

Условием формирования межпредметных понятий, таких как "система", "факт", "закономерность", "феномен", "анализ", "синтез" "функция", "материал", "процесс", является овладение обучающимися основами читательской компетенции, приобретение навыков работы с информацией, участие в проектной деятельности. На уровне основного общего образования продолжается работа по формированию и развитию основ читательской компетенции. Обучающиеся овладеют чтением как средством осуществления своих дальнейших планов: продолжения образования и самообразования, осознанного планирования своего актуального и перспективного круга чтения, в том числе досугового, подготовки к трудовой и социальной деятельности. У выпускников будет сформирована потребность в систематическом чтении как в средстве познания мира и себя в этом мире, гармонизации отношений человека и общества, создания образа "потребного будущего".

При изучении учебных предметов обучающиеся усовершенствуют приобретенные на первом уровне навыки работы с информацией и пополняют их. Они смогут работать с текстами,

преобразовывать и интерпретировать содержащуюся в них информацию, в том числе:

- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;
- выделять главную и избыточную информацию, выполнять смысловое свертывание выделенных фактов, мыслей; представлять информацию в сжатой словесной форме (в виде плана или тезисов) и в наглядно-символической форме (в виде таблиц, графических схем и диаграмм, карт понятий - концептуальных диаграмм, опорных конспектов);
- заполнять и/или дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты.

В ходе изучения учебного предмета обучающиеся приобретут опыт проектной деятельности, способствующей воспитанию самостоятельности, инициативности, ответственности, повышению мотивации и эффективности учебной деятельности. В процессе реализации исходного замысла на практическом уровне овладеют умением выбирать адекватные задаче средства, принимать решения, в том числе в ситуациях неопределенности. Они получат возможность развить способности к разработке нескольких вариантов решений, к поиску нестандартных решений, анализу результатов поиска и выбору наиболее приемлемого решения.

В соответствии с ФГОС ООО выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

### **Регулятивные УУД**

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

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- определять совместно с педагогом критерии оценки планируемых образовательных результатов;
- идентифицировать препятствия, возникающие при достижении собственных запланированных образовательных результатов;
- выдвигать версии преодоления препятствий, формулировать гипотезы, в отдельных случаях - прогнозировать конечный результат;
- ставить цель и формулировать задачи собственной образовательной деятельности с учетом выявленных затруднений и существующих возможностей;
- обосновывать выбранные подходы и средства, используемые для достижения образовательных результатов.

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

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

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

- различать результаты и способы действий при достижении результатов;
- определять совместно с педагогом критерии достижения планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии достижения планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность, анализируя и аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить необходимые и достаточные средства для выполнения учебных действий в

- изменяющейся ситуации;
- работая по своему плану, вносить корректизы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик/показателей результата;
  - устанавливать связь между полученными характеристиками результата и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик результата;
  - соотносить свои действия с целью обучения.
4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:
- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
  - анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
  - свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств;
  - оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
  - обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
  - фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.
5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. Обучающийся сможет:
- анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
  - соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы о причинах ее успешности/эффективности или неуспешности/неэффективности, находить способы выхода из критической ситуации;
  - принимать решение в учебной ситуации и оценивать возможные последствия принятого решения;
  - определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
  - демонстрировать приемы регуляции собственных психофизиологических/эмоциональных состояний.

## **Познавательные УУД**

В области познавательной культуры: понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

В области нравственной культуры: бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости; уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры: добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений; умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры: понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

В области физической культуры: владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

1. личностные	2. регулятивные	3. познавательные	4. коммуникативные
---------------	-----------------	-------------------	--------------------

<p>1. самоопределение</p> <p>2. смыслообразование</p> <p>3. нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания</p> <p>4. осознание ответственности за общее дело</p> <p>5. следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям</p> <p>6. самооценка на основе критерия успешности</p> <p>7. адекватное понимание причин успеха / неуспеха в учебной деятельности</p>	<p>2.1. выполнение пробного учебного действия</p> <p>2.2. фиксирование индивидуального затруднения в пробном действии</p> <p>2.3. волевая саморегуляция в ситуации затруднения</p> <p>2.4. познавательная инициатива</p> <p>2.5. контроль</p> <p>2.6. коррекция</p> <p>2.7. оценка</p>	<p>3.1. целеполагание</p> <p>3.2. анализ, синтез, сравнение, обобщение, аналогия, классификация</p> <p>3.3. извлечение необходимой информации из текстов</p> <p>3.4. использование знаково-символических средств</p> <p>3.5. осознанное и произвольное построение речевого высказывания</p> <p>3.6. подведение под понятие</p> <p>3.7. определение основной и второстепенной информации</p> <p>3.8. постановка и формулирование проблемы</p> <p>3.9. структурирование знаний</p> <p>3.10. моделирование и преобразование моделей разных типов (предметы, схемы, знаки и т.д.)</p> <p>3.11. самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели</p> <p>3.12. поиск и выделение необходимой информации</p> <p>3.13. выбор наиболее эффективных способов решения задач</p> <p>3.14. планирование</p> <p>3.15. прогнозирование</p> <p>3.16. выдвижение гипотез и их обоснование</p> <p>3.17. установление причинно-следственных связей</p> <p>3.18. самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера на основе метода рефлексивной самоорганизации</p>	<p>4.1. планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками</p> <p>4.2. выражение своих мыслей с достаточной полнотой и точностью</p> <p>4.3. аргументация своего мнения и позиции в коммуникации</p> <p>4.4. учет разных мнений, координирование разных позиций</p> <p>4.5. использование критериев для обоснования своего суждения</p> <p>4.6. разрешение конфликтов</p> <p>4.7. достижение договоренностей и согласование общего решения</p> <p>4.8. постановка вопросов</p> <p>4.9. управление поведением партнера</p>
--	--	---	---

		3.19. построение логической цепи рассуждений, доказательство 3.20. моделирование и преобразование моделей разных типов 3.21. выполнение действий по алгоритму 3.22. доказательство 3.23. выведение следствий 3.24. самостоятельное создание алгоритмов деятельности 3.25. рефлексия способов и условий действия 3.26. контроль и оценка процесса и результатов деятельности	
--	--	--	--

### **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;
- проплыть учебную дистанцию вольным стилем.

**Демонстрировать уровень физической подготовленности в 9 классе**

Физические способности	Контрольное упражнение	мальчики			девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Быстрота	Бег 30 м	5,3 и меньше	5,4-6,1	6,2 и больше	5,4 и меньше	5,5-6,2	6,3 и больше
	Бег 60 м	10,0 и меньше	10,1-11,1	11,2 и больше	10,4 и меньше	10,5-11,6	11,7 и больше

Скоростно-силовые	Прыжок в длину места, см	179 и больше	178-135	134 и меньше	164 и больше	163-125	124 и меньше
	Прыжки через скакалку, 1 мин.	90 и больше	89-71	70 и меньше	110 и больше	109-91	90 и меньше
Координационные	Челночный бег 3х10 м., с.	8,2 и меньше	8,3-8,5	8,6 и больше	8,6 и меньше	8,7-9,0	9,1 и больше
Сила	Подтягивание	8 и больше	7-4	3 и меньше	14 и больше	13-6	5 и меньше
	Поднимание туловища за 30 сек.	22 и больше	12-21	11 и меньше	16 и больше	10-15	9 и меньше
Выносливость	1000 м, мин.с.	4,45 и меньше	4,46-6,45	6,46 и больше	5,20 и меньше	5,21-7,20	7,21 и больше

### 3. Содержание учебного предмета.

Физическое воспитание в основной школе обеспечивает физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

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 брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (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. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплыvании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Двигательная активность на свежем воздухе*

## **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).

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов			
		1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
2.	Легкая атлетика	16			7
3.	Кроссовая подготовка	11			5
4.	Спортивные игры (баскетбол)		6	22	
5.	Гимнастика		18		

6.	Спортивные игры (волейбол)			6	11
	Итого 102 часа	27	24	28	23

## **5. Поурочно-тематическое планирование.**

№ п/п	Наименование раздела программы и тема урока	Кол- во часо- в	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контр- оля	Д/З		
								факт	недел- я
1	Лёгкая атлетика  Спринтерский бег.  Кроссовый бег.  Эстафетный бег.	27	Изучение нового материала	<b>Инструктаж по технике безопасности.</b> Низкий старт. Бег с ускорением 50-60 м. Линейная эстафета. СБУ и СПУ. Челночный бег 3х 10 м. Способствовать развитию физических качеств (скоростных).	Знать правила по ТБ на уроках л/а. Уметь пробегать 60 метров с максимальной скоростью		Вып. упр. на развит. физ. кач		1
2	Прыжок в длину  Метание малого мяча.		Совершенс- твование ЗУН	<b>Спринтерский бег.</b> Низкий старт. Бег с ускорением 70-80 м. Линейная эстафета. СБУ и СПУ. Челночный бег 3х 10 м. Способствовать развитию скоростных и силовых качеств, выносливости. Бег в равномерном темпе до 6 мин.  «Подтягивание». Правила соревнований.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 метров с в/с., бегать в равномерном темпе до 6 мин.		Вып. упр. на развит. физ. кач		1
3			Комплексн- ый (изучение, совершенс- твование)	<b>Спринтерский бег.</b> Низкий старт. Бег с ускорением 70-80 м. Финиширование. СБУ и СПУ. Совершенствовать технику отталкивания в прыжках в длину способом «согнув ноги» с 5 шагов разбега и технику мягкого приземления. Бег до 7-8 мин. Способствовать развитию физических качеств.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 метров с в/с.  Уметь прыгать в длину с разбега. Уметь бегать в равномерном темпе до 8 мин.		Повт. в/с.  Вып. упр. на развит. физ. кач		1
4			Комплексн- ый (изучение, совершенс	<b>Спринтерский бег.</b> Проверить умение выполнять низкий старт. Бег с ускорением 70-80 м. СБУ и СПУ. Совершенствовать технику отталкивания в прыжках в длину	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 метров с в/с, прыгать в	Техни- ка выпол	Вып. упр. на		2

		твование, учёт)	способом «согнув ноги» с 9-11 шагов разбега и технику мягкого приземления. Совершенствовать технику метания мяча с 5 шагов разбега. Способствовать развитию скоростных и скоростно-силовых качеств, выносливости. Кроссовый бег (с преодолением препятствий) до 1,5 км.	длину и метать мяч с разбега.	нения н/с.	развит. физ. кач		
5		Комплексный (совершенствование, учёт)	Кроссовая подготовка. Бег на результат 60 м ( <b>Учёт</b> ). СБУ и СПУ. Совершенствовать технику отталкивания в прыжках в длину способом «согнув ноги» с 9-11 шагов разбега и повторить технику мягкого приземления. Способствовать развитию скоростных и скоростно-силовых качеств. Учить технике метания мяча с 5 шагов разбега.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 метров с в/с, прыгать в длину и метать мяч с разбега.	Бег 60 метро в Мальчики – 8,8- 9,7- 10,5  Девочки – 9,7- 10,2- 10,7	Вып. упр. на развит. физ. кач		2
6		Комплексный (совершенствование)	Кроссовая подготовка. Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега. СБУ и СПУ. Совершенствовать технику метания мяча с 5 шагов разбега. Способствовать развитию скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с разбега и метать мяч с разбега.		Вып. упр. на развит. физ. кач		2

7		Комплексный (совершенствование, учёт)	Кроссовая подготовка. Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега ( <b>Учёт</b> ). СБУ и СПУ. Совершенствовать технику метания мяча с 5 шагов разбега. Способствовать развитию скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с разбега и метать мяч с разбега.	Техника выполнения прыжка в длину с разбега.	Вып. упр. на развит. физ. кач		3
8		Комплексный	Эстафетный бег. Совершенствовать технику метания мяча с 5 шагов разбега. Способствовать развитию физических качеств (силы – круговая тренировка, выносливости – равномерный бег до 10 мин.). Физкультурная викторина. Правила соревнований.	Уметь метать мяч с 5 шагов разбега, бегать в равномерном темпе до 10-12 мин.		Вып. упр. на развит. физ. кач		3
9		Комплексный	Эстафетный бег. Метание мяча с 5 шагов разбега ( <b>Учёт</b> ). Бег в равномерном темпе до 1500 метров. «Подтягивание». Способствовать развитию физических качеств (силы, выносливости). Игры по выбору учащихся. Правила соревнований. Понятие о темпе упражнения.	Уметь метать мяч с 5 шагов разбега, бегать в равномерном темпе до 10-12 мин.	Техника выполнения метания мяча с 5 шагов разбега.			3

					Резуль тат:		
					Мальч ики – 42 – 36 – 28  Девоч ки – 27 – 21 – 17		
10	Комплексн ый	Эстафетный бег. Бег 1500 метров ( <b>Учёт</b> ). Метание мяча в цель. Игры по выбору учащихся. Правила соревнований. Понятие о ритме упражнения.	Уметь пробегать 1500 метров в соревновательном режиме, метать мяч в цель.	Бег 1500 м.	Провести измерени е (в домашни х условиях ) основных показателей физическ ого развития: рост, вес, окружнос ти (груди,	4	

						талии, бёдер...)		
11			Комплексный	Метание мяча. Бег в равномерном темпе до 10-12 мин. Эстафета по кругу. Прыжки через короткую скакалку. Способствовать развитию физических качеств. Физкультурная викторина.	Уметь метать мяч в цель, бегать в равномерном темпе до 12 мин., прыгать через скакалку.	Опрос основных показателей физического развития уч-ся.	Вып. упр. на развит. физ. кач	4
12			Комплексный	Метание мяча на дальность. Способствовать развитию гибкости (Упражнения на гибкость). Игры по выбору детей.	Уметь бегать в равномерном темпе до 15 мин.	Опрос основных показателей физического развития уч-ся.	Вып. упр. на развит. физ. кач	4
13				Метание мяча на дальность.			Совершенствование физических способностей и их влияние	5

					на физическое развитие.		
14			Спринтерский бег (зачёт)		Вып. упр. на развит. физ. кач		5
15			Развитие выносливости.		Вып. упр. на развит. физ. кач		5
16			Спринтерский бег 60 м на результат.	Oценка техники ведения мяча в движении с разной высотой отскока и изменением направления	Вып. упр. на развит. физ. кач		6

					влени я			
17			Метание цель			Вып. упр. на развит. физ. Кач		6
18			Метание в цель			Вып. упр. на развит. физ. кач		6
19			Метание в цель		Оцени ть челно чный бег $3 \times 10$ м.	Вып. упр. на развит. физ. кач		7
20			Прыжок в высоту		.	Вып. упр. на развит. физ. кач		7
21			Прыжок в высоту		Оценк а техни ки броска мяча одной рукой	Вып. упр. на развит. физ. Кач		7

					от плеча с места с сопро тивле нием.		
22			Эстафетный бег		Вып. упр. на развит. физ. кач		8
23			Эстафетный бег		Вып. упр. на развит. физ. кач		8
24			Эстафетный бег		Вып. упр. на развит. физ. кач		8
25			Развитие скоростных качеств		Вып. упр. на развит. физ. кач		9
26			Прыжок ввысоту		Оцени ть: «Отжи мание » в	Вып. упр. на развит. физ. кач	9

					упоре лёжа.			
27	Гимнастика		Прыжок в высоту		Оцени ть упр. на гибкос ть: накло н, сидя на полу.	Вып. упр. на развит. физ. кач		9
28		Изучение нового материала	Техника безопасности на уроках гимнастики. Полоса препятствий с лазанием, ползанием, перелазанием, акробатическими упражнениями. Кувырок назад в стойку ноги врозь (М). Мост и поворот в упор присев. Эстафеты. ОРУ в движении.	Уметь выполнять кувырки, стойку на лопатках, мост, лазание и ползание.	Техни ка выпол нения кувыр ков, стёки на лопат ках, «мост » из полож ения лёжа.	Вып. упр. на развит. физ. кач		10

29		Изучение нового материала	Скалка. Развитие гибкости. ОРУ (проводят дети). Подъём переворотом в упор; перемах в упор верхом; оборот в упоре назад; оборот в упоре вперёд; перемах с поворотом на 180 % в упор; сосок махом назад с поворотом на 90 % (М). Наскок в упор, переход переворотом вперёд в вис присев; махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор, спад в вис лёжа на нижней, сед на правом (левом) бедре, сосок с поворотом на 90 % в сторону жерди (Д). Эстафеты. Упражнения на гимнастическом бревне. Способствовать развитию силовых качеств.	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов.		Вып. упр. на развит. физ. кач		10
30		Комплексный	Лазание по канату. ОРУ (проводят дети). Подъём переворотом в упор; перемах в упор верхом; оборот в упоре назад; оборот в упоре вперёд; перемах с поворотом на 180 % в упор; сосок махом назад с поворотом на 90 % (М). Наскок в упор, переход переворотом вперёд в вис присев; махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор, спад в вис лёжа на нижней, сед на правом (левом) бедре, сосок с поворотом на 90 % в сторону жерди (Д). Эстафеты. Упражнения на гимнастическом бревне. Способствовать развитию силовых качеств.	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов.		Вып. упр. на развит. физ. кач		10

31		Комплексный	Лазание по канату. ОРУ (проводят дети). Подъём переворотом в упор; перемах в упор верхом; оборот в упоре назад; оборот в упоре вперёд; перемах с поворотом на 180 % в упор; сосок махом назад с поворотом на 90 % (М). Наскок в упор, переход переворотом вперёд в вис присев; махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор, спад в вис лёжа на нижней, сед на правом (левом) бедре, сосок с поворотом на 90 % в сторону жерди (Д). Эстафеты. Упражнения на гимнастическом бревне. Способствовать развитию физических качеств (силы, гибкости). «Подтягивание» в висе.	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов.				11
32		Комплексный	Лазание по канату. ОРУ без предметов на месте. Напомнить технику выполнения упражнений на низкой перекладине (М) и разновысотных брусьях (Д). Выполнение комплекса упражнений на низкой перекладине на технику. П/П с лазанием, ползанием, перелазанием.	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов.	Оценить технику выполнения комбинации.			11
33		Изучение нового материала	ОФП. Лазание по канату. ОРУ с предметами на месте. «Подтягивание» в висе (М), в висе лёжа (Д) – Учёт. Прыжок ноги врозь через «козла» в ширину и в длину. Способствовать развитию силовых способностей. Лазание по канату в два приёма. Передвижения по бревну и	Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения, лазание по канату.	Оценить: «подтягивание» в висе			11

			наклонной скамейке (ходьба, бег, прыжки, повороты, равновесия).		«подтягивание » в висе лёжа.		
34		Комплексный	Гимнастич.комбинация. ОРУ с предметами на месте. Прыжок ноги врозь через «козла» в длину (Д), согнув ноги через «козла» в ширину. Способствовать развитию силовых способностей. Лазание по канату в два приёма. Передвижения по бревну и наклонной скамейке (ходьба, бег, прыжки, повороты, равновесия). ПТ – 30 сек (Учёт).	Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения, лазание по канату.	Оценить: ПТ – 30 сек.;		12
35		Комплексный	Гимнастич.комбинация.	Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения, лазание по канату.	Прыжок в длину с места		12
36		Комплексный	Кувырок вперёд. ОРУ с предметами на месте. Прыжок ноги врозь через «козла» в длину (Д), согнув ноги через «козла» в ширину. Способствовать развитию силовых способностей. Лазание по канату в два приёма. Передвижения по бревну и наклонной скамейке (ходьба, бег, прыжки, повороты, равновесия). Полоса препятствий.	Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения, лазание по канату.	Техника выполнения опорного прыжка.		12

37			Развитие гибкости.			Вып. упр. на развит. физ. кач		13
38			Кувырок вперёд.			Вып. упр. на развит. физ. кач		13
39			Лазание по канату.			Вып. упр. на развит. физ. кач		13
40			Кувырок назад.			Вып. упр. на развит. физ. кач		14
41			Кувырок вперёд.		Oценка техники выполнения стойки и передвижений.	Вып. упр. на развит. физ. кач		14
42			Кувырок назад.			Вып. упр. на развит. физ. кач		14

43				Кувырок назад			Вып. упр. на развит. физ. кач		15
44				Стойка на лопатках			Вып. упр. на развит. физ. кач		15
45				Стойка на лопатках			Вып. упр. на развит. физ. кач		15
46				Опорный прыжок			Вып. упр. на развит. физ. кач		16
47				Опорный прыжок		Оценить упражнения.	Вып. упр. на развит. физ. кач		16
48				Опорный прыжок			Вып. упр. на развит. физ. кач		16
49	<b>Спортивные игры. Баскетбол.</b>		Изучение нового материала	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок мяча двумя руками от головы с места. Передача мяча различными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Способствовать развитию координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия		Тестирование (прыжки через скакалку за 10 сек.)		17

			Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.				
50		Комплексный	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок мяча двумя руками от головы с места. Передача мяча различными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Способствовать развитию координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия		Вып. упр. на развит. физ. кач	17
51		Комплексный	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок мяча двумя руками от головы с места, с сопротивлением. Передача мяча различными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Способствовать развитию координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия		Вып. упр. на развит. физ. кач	17
52		Комплексный	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок мяча двумя руками от головы с места. Передача	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять	Техника выполн	Вып. упр. на развит. физ. кач	18

			мяча различными способами на месте, с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Способствовать развитию координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	правильно технические действия	нения ОДХ.			
53		Комплексный	Двусторонняя игра в мини-баскетбол. Способствовать развитию физических качеств (координационных, силы, гибкости). Круговая тренировка.	Уметь играть в б/б по упр. правилам, вып. правильно технические действия		Тестирование (упр. на пресс)		18
54		Комплексный	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок мяча двумя руками от головы с места. Передача мяча различными способами на месте, с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Способствовать развитию координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия				18
55		Комплексный	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Передача мяча различными способами в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Способствовать развитию	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия		Вып. упр. на развит. физ. кач		19

			координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие. Челночный бег 3х10 м (Учёт).				
56	<b>Волейбол.</b>	Комплексный	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Передача мяча различными способами в тройках с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Способствовать развитию координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия  Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Тестирование (упр. на гибкость)		19
57		Комплексный	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Передача мяча различными способами в тройках с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Способствовать развитию координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.				19

58		Комплексный	Двусторонняя игра в мини-баскетбол. Способствовать развитию физических качеств (координационных, силы, гибкости). Круговая тренировка.	Уметь играть в б/б по упр. правилам, вып. правильно технические действия		Вып. упр. на развит. физ. Кач		20
59		Изучение нового материала	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Передача мяча различными способами в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания 2х2, 3х3, 4х4. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия.		Вып. упр. на развит. физ. кач		20
60		Совершенствование ЗУН	Способствовать развитию координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.  Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Передача мяча различными способами в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания 2х2, 3х3, 4х4. Учебная игра. Способствовать развитию координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия.				20

61		Совершенствование ЗУН	Стойка и перемещение игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Игра по упрощённым правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия.				21
62		Совершенствование ЗУН	Стойка и перемещение игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Игра по упрощённым правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия.		Тестирование (упр. на гибкость)		21
63		Комплексный	Комбинация из разученных перемещений. Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощённым правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия.		Вып. упр. на развит. физ. кач		21
64		Комплексный	Комбинация из разученных перемещений. Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощённым правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия.		Вып. упр. на развит. физ. кач		22
65		Комплексный	Комбинация из разученных перемещений. Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Прямой нападающий	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять		Вып. упр. на развит. физ. кач		22

			удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощённым правилам.	правильно технические действия.				
66		Комплексный	Комбинация из разученных перемещений. Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощённым правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия.		Вып. упр. на развит. физ. кач		22
67		Комплексный	Комбинации из различных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощённым правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия.	Оценка умения пробегать дистанцию в равном темпе.	Вып. упр. на развит. физ. кач		23
68		Комплексный	Комбинации из различных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощённым правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия.		Вып. упр. на развит. физ. кач		23
69		Комплексный	Комбинации из различных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Нападающий удар в	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять	Оценка умения пробегать дистан	Вып. упр. на развит. физ. кач		23

				тройках. Игра по упрощённым правилам.	правильно технические действия.	цию в равном темпе.		
70			Комплексный	Упражнение на гибкость: наклон вперёд, сидя на полу. Прыжок в длину с места и ПТ – 30 сек. Игра в волейбол по упрощённым правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия.			24
71			Комплексный	Комбинации из различных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощённым правилам. Тактика свободного нападения.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия.			24
72			Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (приём, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча. Приём мяча двумя руками снизу через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Техника свободного падения. Игра по упрощённым правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия.	Оценка техники выполнения нижней прямой подачи.		24
73			Комплексный	Комбинации из различных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять	Оценка техники		25

			подача, приём подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощённым правилам. Тактика свободного нападения.	правильно технические действия.	передачи мяча двумя руками и сверху .			
74		Комплексный	Комбинации из различных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощённым правилам. Тактика свободного нападения.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия.	Оценка техники приёма мяча двумя руками и снизу.			25
75		Комплексный	Комбинации из различных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощённым правилам. Тактика свободного нападения.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия.				25
76		Комплексный	Комбинации из различных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять	Оценка техники			26

				подача, приём подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощённым правилам. Тактика свободного нападения.	правильно технические действия.	выполнения нижней прямой подачи.		
77		Комплексный		Комбинации из различных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощённым правилам. Тактика свободного нападения.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия.			26
78		Комплексный		Комбинации из различных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощённым правилам. Тактика свободного нападения.		оценка полезности в игре.		26
79	<b>Лёгкая атлетика</b>		Изучение нового материала	Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 9-11 шагов разбега (Отталкивание). Метание мяча в цель по движущейся цели. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Низкий старт. Челночный бег 3x10 м. в линейной	Уметь прыгать в высоту с разбега, метать мяч, пробегать с максимальной скоростью челночный бег.		Вып. упр. на развит. физ. кач	27

			эстафете. Способствовать развитию скоростных и скоростно-силовых качеств.				
80		Совершенствование ЗУН	Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 9-11 шагов разбега (Отталкивание). Метание мяча в цель по движущей цели. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Низкий старт. Челночный бег 3х12 м. в линейной эстафете. Способствовать развитию скоростных и скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в высоту с разбега, метать мяч, пробегать с максимальной скоростью челночный бег.		Вып. упр. на развит. физ. кач	27
81		Совершенствование ЗУН	Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 9-11 шагов разбега (Отталкивание). Метание мяча в цель по движущей цели. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Низкий старт. Челночный бег 3х18 м. в линейной эстафете. Способствовать развитию скоростных и скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в высоту с разбега, метать мяч, пробегать с максимальной скоростью челночный бег.		Вып. упр. на развит. физ. кач	27
82		Совершенствование ЗУН	Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 9-11 шагов разбега (Отталкивание). Метание мяча в цель по движущей цели. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Низкий старт. Челночный бег 3х10 м (Учёт). Способствовать развитию скоростных и скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в высоту с разбега, метать мяч, пробегать с максимальной скоростью челночный бег.	Оценить челночный бег 3х10 м.	Вып. упр. на развит. физ. кач	28

83			Комбинированный	<p>Прыжок в высоту способом «перешагивания» с разбега - Учёт. Метание мяча в цель по движущей цели.</p> <p>Специальные беговые и прыжковые упражнения. Низкий старт. Челночный бег 4х18 м. в линейной эстафете.</p> <p>Способствовать развитию скоростных и скоростно-силовых качеств.</p>	Уметь прыгать в высоту с разбега, метать мяч, пробегать с максимальной скоростью челночный бег.		Вып. упр. на развит. физ. кач	17.04.2021	28
84			Комбинированный	<p>Бег 60 м. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Метание мяча с пяти шагов разбега. Способствовать развитию скоростных и скоростно-силовых качеств. Физкультурная викторина.</p>	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м., прыгать в длину с разбега и метать мяч с 5-х шагов разбега.		Вып. упр. на развит. физ. кач	20.04.2021	28
85			Комбинированный	<p>Бег на результат 60 м. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Метание мяча с пяти шагов разбега.</p> <p>Способствовать развитию скоростных и скоростно-силовых качеств. Физкультурная викторина.</p>	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м., прыгать в длину с разбега и метать мяч с 3-х шагов разбега.	Бег 60 метров	Вып. упр. на развит. физ. кач	22.04.2021	29
86			Комбинированный	<p>Провести учёт по «подтягиванию» (мальчики), по «отжиманию» (девочки). Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Метание мяча с трёх-пяти шагов разбега. Способствовать развитию скоростных и скоростно-силовых качеств.</p>	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м., прыгать в длину с разбега и метать мяч с 3-х шагов разбега.	Оценить «подтягивание»	Вып. упр. на развит. физ. кач	24.04.2021	29

87			Комбинированный	Провести учёт по прыжкам в длину с разбега. Метанием мяча с пяти шагов разбега. Способствовать развитию скоростно-силовых и силовых качеств). Бег в равномерном темпе до 6-8 мин. Физкультурная викторина.	Уметь прыгать в длину с разбега и метать мяча с 5-х шагов разбега.	Оценить прыжок в длину с разбега.	Вып. упр. на развит. физ. кач		29
88		24	Комбинированный	Провести учёт по метанию мяча с пяти шагов разбега. Равномерный бег до 15 мин. «Подтягивание». Способствовать развитию физических качеств (силы, выносливости). Игра (мини-волейбол или футбол).	Уметь бегать в равномерном темпе до 15 мин.	15-минутный бег. Оценивается умение пробегать в равномерном темпе.	Вып. упр. на развит. физ. кач		30
89			Комбинированный	Провести учёт по метанию мяча с разбега. Равномерный бег до 15 мин. «Подтягивание». Способствовать развитию физических качеств (силы, выносливости). Игра (мини-волейбол или футбол).	Уметь метать мяч с разбега, бегать в равномерном темпе до 15 мин.	Оценить технику и результат по метанию	Вып. упр. на развит. физ. кач		30

				ию мяча.			
90	Комбинир ованный	Равномерный бег до 15 мин. Эстафетный бег по кругу. Подвижные игры.	Уметь бегать в равномерном темпе до 15 мин.		Вып. упр. на развит. физ. кач		30
91	Комбинир ованный	Бег 1500 метров (Учёт). Игры по выбору учащихся (мини-волейбол, футбол).	Уметь пробегать 1500 метров в соревновательном режиме.	Бег 1500 м.			31
92	Комбинир ованный	Равномерный бег до 20 мин. Игры по выбору учащихся (мини-волейбол, футбол). Подведение итогов учебного года.	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 мин.	20- минут ный бег. Оцени вается умени е пробе гать в равно мерно м темпе.	Вып. упр. на развит. физ. кач		31
93	Комбинир ованный	Равномерный бег до 20 мин. Игры по выбору учащихся (мини-волейбол, футбол).	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 мин.	20- минут ный бег.	Вып. упр. на развит. физ. кач		31

					Оценивается умение пробегать в равномерном темпе.		
94			Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Метание мяча с трёх-пяти шагов разбега. Способствовать развитию скоростных и скоростно-силовых качеств.		Вып. упр. на развит. физ. кач		32
95			Провести учёт по метанию мяча с пяти шагов разбега. Равномерный бег до 15 мин. «Подтягивание». Способствовать развитию физических качеств (силы, выносливости). Игра (мини-волейбол или футбол).		Вып. упр. на развит. физ. кач		32
96			Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Метание мяча с трёх-пяти шагов разбега. Способствовать развитию скоростных и скоростно-силовых качеств.		Вып. упр. на развит. физ. кач		32
97			Провести учёт по метанию мяча с пяти шагов разбега. Равномерный бег до 15 мин.				33

			«Подтягивание». Способствовать развитию физических качеств (силы, выносливости). Игра (мини-волейбол или футбол).				
98			Провести учёт по метанию мяча с пяти шагов разбега. Равномерный бег до 15 мин. «Подтягивание». Способствовать развитию физических качеств (силы, выносливости). Игра (мини-волейбол или футбол).		Вып. упр. на развит. физ. кач		33
99			Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Метание мяча с трёх-пяти шагов разбега. Способствовать развитию скоростных и скоростно-силовых качеств.		Вып. упр. на развит. физ. кач		33
100			Провести учёт по метанию мяча с пяти шагов разбега. Равномерный бег до 15 мин. «Подтягивание». Способствовать развитию физических качеств (силы, выносливости). Игра (мини-волейбол или футбол).		Вып. упр. на развит. физ. кач		34
101			Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Метание мяча с трёх-пяти шагов разбега. Способствовать развитию скоростных и скоростно-силовых качеств.		Вып. упр. на развит. физ. кач		34

102				Равномерный бег до 20 мин. Игры по выбору учащихся (мини-волейбол, футбол). Подведение итогов учебного года.			Вып. упр. на развит. физ. кач		34
-----	--	--	--	---	--	--	-------------------------------------	--	----

**6. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса.**

<i>Электронный адрес</i>	<i>Название сайта</i>
<a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>	Программы и презентации к уроку физкультуры
<a href="http://olympic.ware.com.ua/">http://olympic.ware.com.ua/</a>	Всё о Олимпийских играх
http://www.fizkulturavshkole.ru/	сайт «Физическая культура в школе»
fizkultura-na5.ru	Физкультура на пять
<a href="http://nsportal.ru">http://nsportal.ru</a> <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru">http://fiskult-ura.ucoz.ru</a>	ФизкультУРА - сайт "ФизкультУРА"
<a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a>	Сообщество учителей физкультуры
<a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>	Учительский портал

### **Лист корректировки поурочно-тематического планирования рабочей программы.**

С \_\_\_\_\_ по \_\_\_\_\_ мая 2022\_\_\_\_\_ проведена корректировка поурочно-тематического планирования.

Причины: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Количество уроков до корректировки \_\_\_\_\_ 102 \_\_\_\_\_ Количество уроков после корректировки \_\_\_\_\_ 94 \_\_\_\_\_

№ урока до коррекции	Дата урока до коррекции	Тема урока	№ урока после коррекции	Дата урока после коррекции	Тема урока (темы уроков) после коррекции	Форма коррекции

«Рассмотрено» на МО учителей \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ мая 2022\_\_\_\_\_ протокол № \_\_\_\_\_

Председатель МО \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

«Согласовано» зам. директора по УВР \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

«\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_