

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №16»

Рассмотрено на заседании ШМО  
Протокол № 1 от 30.08.2023  
Руководитель ШМО М.Н.Маковей

Утверждаю  
Директор МБОУ «СОШ №16»  
В.Б. Каркин  
Приказ № 85-ОД от 1.09.2023

Принято на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1 от 31.08.2023

**Рабочая программа  
по учебному предмету «Физическая культура»  
для 9 классов**

Составители:  
Баженова Лариса Анатольевна  
Маковей Мария Николаевна  
учителя физической культуры

г. Глазов

2023

## Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» составлена для 9 класса и разработана в соответствии с основными положениями следующих нормативных документов:

1. Фундаментальное ядро содержания общего образования.

2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утверждённый приказом МО и Н РФ от 17.12. 2010г. №1897 (в редакции приказа от 31.12.2015 № 1577);

3. Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ «СОШ №16» (ФГОС ООО);

Данная программа предназначена для общеобразовательного класса, изучающего учебный предмет «физическая культура» на базовом уровне, с применением УМК В.И.Ляха, включенным в Федеральный перечень учебников 2018 года (с изменениями от 2019года)..

Срок реализации программы – 1 год.

В соответствии с учебным планом школы на изучение учебного предмета «Физическая культура» отводится 102 часа (3 часа в неделю).

В данной программе соблюдена преемственность с примерной программой учебного предмета «Физическая культура» начального общего образования.

Физическая культура как обязательная образовательная дисциплина учебного плана занимает особое место в системе школьного образования, обеспечивая единство физического, духовного и социального развития учащихся. Имея в качестве учебного предмета исторически сложившуюся область культуры, данная дисциплина позволяет предметно формировать культуру движений, культуру телосложения и культуру здоровья. Последняя заключается в высоком уровне функциональных возможностей основных систем организма, достаточной его адаптивности и устойчивости к неблагоприятным факторам внешней среды, развитию физических качеств и психофизических способностей. Вместе с тем, обладая общекультурными свойствами, данная дисциплина позволяет эффективно решать задачи по всестороннему и гармоничному воспитанию личностных качеств учащихся, привитию им форм уважительного и толерантного поведения, межличностного общения и коллективного сотрудничества. Представленная в целостном образовательном процессе дисциплина «Физическая культура» призвана содействовать развитию самостоятельности, творчества и активности учащихся, формированию у них потребностей в самосовершенствовании и самореализации.

**Целью** дисциплины «Физическая культура» является:

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

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

- понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;

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

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

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

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

Учащиеся специальной группы имеют право посещать занятия в поликлинике восстановительного лечения (ЛФК). В этом случае итоговая оценка по физической культуре выставляется по справке, выдаваемой ПВЛ(поликлиника восстановительного лечения) в конце каждой четверти, и сдачи зачёта по основам знаний по физической культуре, который может быть организован в виде собеседования, защиты реферата, устного экзамена.

При длительных освобождениях от занятий физическими упражнениями учитель физической культуры имеет право на организацию зачёта по основам знаний по физической культуре в виде собеседования, защиты реферата, теоретического зачёта (на основании Письма Минобрнауки России) (Письмо> Минобрнауки России от 30.05.2012 N МД-583/19 "О методических рекомендациях "Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья)

Учитель оставляет за собой право корректировки рабочей программы, объёма заданий для самоподготовки обучающихся в зависимости от качества усвоения предметного материала, изменения тематического планирования в случае выпадения контрольных работ на праздничные, морозные, карантинные дни и совпадения с последними днями занятий в учебной четверти, учебного года.

Рабочая программа реализуется через урочную деятельность, а также с применением дистанционных технологий обучения.

Данная рабочая программа разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования и обеспечивает их достижение.

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

### **Личностные результаты освоения основной образовательной программы:**

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении

и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

### **Метапредметные результаты**

В соответствии 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;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;

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

- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;

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

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

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

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;
- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;

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

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

### **Познавательные УУД**

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

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать,

классифицировать и обобщать факты и явления;

- выделять явление из общего ряда других явлений;
- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;

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

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;
- преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;
- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;

8. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

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

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

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

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

- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;

- формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;
- соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

### **Коммуникативные УУД**

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

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

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

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

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

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;

- выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;
- выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;
- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;

### **Предметные результаты**

#### **Обучающийся 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.

#### **Обучающийся 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;*
- *проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **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<sup>1</sup>**

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, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.* Лыжные гонки:<sup>2</sup> 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

№ п/п	Тема урока	Содержание темы	Количество часов
<b>Раздел 1 . Легкая атлетика</b>			<b>12</b>
1.	Инструктаж по ОТ на уроках физической культуры. Специальные беговые упражнения. Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон.	Ознакомление учеников с техникой безопасности во время занятий физической культурой, обучение технике низкого старта, стартового разгона	1
2.	Бег на результат 30 метров. Бег по дистанции (60-80м). Эстафетный бег	Бег по дистанции (70-80м). Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов.	1
3.	Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40м. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки.	Повторение техники низкого старта. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1
4.	Бег на результат 60 м. Высокий старт.	Выполнение бега на результат (60м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Обучение высокому старту.	1
5.	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.	Выполнение бега 1000м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1
6.	Метание теннисного мяча с места и с 5-6 шагов на дальность и в цель.	Повторение техники метания теннисного мяча на дальность и в цель с 5-6 шагов.	1
7.	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов.	Обучение технике прыжка в длину. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
8.	Прыжок в длину с разбега (техника).	Выполнение прыжка в длину с разбега. Фаза полета. Приземление.	1
9.	Прыжок в длину на результат.	Выполнение прыжка в длину на результат. ОРУ.	1
10	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности. Спортивная игра «Лапта».	Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Спортивная игра «Лапта».	1
11	Бег (1500 м-д., 2000 м-м.). Спортивная игра «Лапта».	Выполнение бега (1500м - д., 2000м-м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта».	1
12	Челночный бег. Прыжковые упражнения.	Проведение тестирования челночного бега . Развитие скоростно-силовых качеств .	1
<b>Раздел 2. Спортивные игры</b>			<b>12</b>
13	Инструктаж по ОТ на уроках спортивных игр. История баскетбола. Бег с	Ознакомление с правилами, историей баскетбола. Сочетание приемов	1

	изменением скорости и направления.	передвижений и остановок игрока.	
14	Комбинации из элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	1
15	Комплекс ОРУ с мячами. Передача мяча одной рукой от плеча. Ведение мяча с пассивным сопротивлением.	Совершенствовать ведение мяча с пассивным сопротивлением. Совершенствовать технику передачи мяча одной рукой от плеча .	1
16	Передача мяча при встречном движении. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).	Совершенствовать ведение мяча с пассивным сопротивлением. Совершенствовать технику передачи мяча.	1
17	Передачи баскетбольного мяча в парах на месте. Ведение мяча.	Совершенствовать ведение мяча с пассивным сопротивлением. Совершенствовать технику передачи мяча.	1
18	Ведение мяча с изменением направления и обводка препятствий.	Совершенствовать ведение мяча с пассивным сопротивлением. Техничко-тактические действия и приемы игры в баскетбол.	1
19	Передачи баскетбольного мяча в парах в движении. Тактика свободного нападения. Нападение быстрым прорывом (1:0).	Совершенствовать ведение мяча с пассивным сопротивлением. Техничко-тактические действия и приемы игры в баскетбол.	1
20	Передачи баскетбольного мяча в тройках. Штрафной бросок.	Техничко-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Совершенствование штрафного броска.	1
21	Бросок одной рукой от головы в движении. Штрафной бросок. Учебная игра.	Совершенствование штрафного броска. Совершенствовать технику передачи мяча.	1
22	Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	Техничко-тактические действия и приемы в баскетболе. Игра по правилам.	1
23	Игра в мини-баскетбол. Вырывание и выбивание мяча.	Техничко-тактические действия и приемы в баскетболе. Игра по правилам в мини-баскетбол.	1
24	Учебная игра в баскетбол.	Техничко-тактические действия и приемы в баскетболе. Игра по правилам.	1
<b>Раздел 3. Гимнастика.</b>			<b>13</b>
25	Инструктаж по ОТ на уроках гимнастики. Страховка во время занятий физическими упражнениями. Строевые упражнения. История.	Ознакомление с правилами, истории гимнастики. Понятие страховка. Овладение строевыми упражнениями.	1
26	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Висы и упоры.	Совершенствование строевых упражнений. Упражнения, ориентированные на развитие основных	1

		физических качеств.	
27	Подтягивания в висе. Игры.	Игры по правилам.	1
28	Стойка на лопатках. Гимнастический мост, с помощью и без помощи. Девочки гимнастический мост из положения стоя.	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств.	1
29	Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках. Кувырок вперед и назад в стойку на лопатках.	Совершенствование кувырков вперед и назад. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств.	1
30	Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке. Значение гимнастических упражнений для сохранения осанки.	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта.	1
31	Кувырок вперед, назад. Упражнения на гибкость. Гимнастический мост из положения лежа.	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта.	1
32	Кувырок назад в полушпагат. Кувырок назад в стойку ноги врозь.	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта.	1
33	Кувырок назад и вперед, длинный кувырок. Гимнастический мост из положения стоя с помощью и без помощи.	Совершенствование кувырков вперед и назад. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств.	1
34	Стойка на голове и руках. Мост и поворот в упор стоя на колене.	Акробатические упражнения и комбинации.	1
35	Акробатические элементы. Прыжки со скакалкой.	Акробатические упражнения и комбинации.	1
36	Развитие гибкости. ОРУ в парах. Акробатические комбинации.	Акробатические упражнения и комбинации. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств.	1
37	Игровая разминка. Комплексы акробатических упражнений.	Комплексы упражнений для коррекции осанки и регулирования массы тела.	1
<b>Раздел 4 Спортивные игры волейбол.</b>			<b>11</b>
38	Т.Б на уроках по спортивным играм. Основные правила игры в волейбол. Стойки и передвижения. История.	Современные Олимпийские игры. Правила спортивных игр. Ознакомление со стойками и передвижениями.	1
39	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств.	1
40	Передачи мяча над собой в парах через сетку. Передачи мяча над собой.	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств.	1
41	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Учебная игра.	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств. Игра по правилам.	1
42	Нижняя прямая подача мяча. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	Совершенствование передачи мяча. Игра по правилам.	1

43	Прием и подача волейбольного мяча	Совершенствование приема и подачи волейбольного мяча	1
44	Отбивание кулаком мяча у сетки. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	Игра по упрощенным правилам. Техничко-тактические действия и приемы.	1
45	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки	Совершенствование нижней прямой подачи мяча с расстояния 3—6 м от сетки.	1
46	Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар.	Техничко-тактические действия и приемы.	1
47	Элементы волейбола. Игра "Волейбол".	Игра по правилам.	1
48	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра в волейбол.	Совершенствование техники перемещения и владения мячом. Игра по правилам.	1
<b>Раздел 5. Лыжная подготовка</b>			<b>19</b>
49	Инструктаж по ОТ на уроках лыж. Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья. Понятие обморожение.	Ознакомление с правилами ОТ на уроках лыж. Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья. Понятие обморожение.	1
50	Одежда, обувь лыжника. Лыжная строевая подготовка. Поворот на месте махом.	Ознакомление с инвентарем лыжника. Совершенствование лыжной строевой подготовки.	1
51	Правила ухода за инвентарем. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	Ознакомление с правилами ухода за инвентарем. Совершенствование лыжных ходов.	1
52	Одновременный одношажный ход.	Совершенствование лыжных ходов.	1
53	Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах.	Совершенствование лыжных ходов.	1
54	Коньковый ход. Игра на лыжах «кто дальше».	Совершенствование лыжных ходов.	1
55	Коньковый ход. Передвижения на лыжах.	Совершенствование лыжных ходов.	1
56	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 4 км.	Совершенствование лыжных ходов. Развитие специальной физической подготовленности.	1
57	Повороты переступанием в движении и на месте. Прохождение дистанции до 4 км.	Совершенствование поворотов переступанием в движении и на месте. Развитие специальной физической подготовленности.	1
58	Подъем в гору скользящим шагом. Поворот «плугом». Развитие выносливости.	Совершенствование передвижений на лыжах: подъемы, спуски. Развитие выносливости.	1
59	Освоение техники лыжных ходов. Развитие выносливости. Оказание помощи при обморожениях и травмах.	Совершенствование передвижений на лыжах: подъемы, спуски. Развитие выносливости. Первая медицинская	1

		помощь при обморожениях и травмах.	
60	Спуски с небольшого склона. Торможение «плугом»	Совершенствование передвижений на лыжах: подъемы, спуски, торможение.	1
61	Виды спусков и подъемов на лыжах.	Совершенствование передвижений на лыжах: подъемы, спуски, торможение.	1
62	Попеременный двухшажный ход. Лыжные эстафеты. Подвижные игры.	Совершенствование передвижений на лыжах.	1
63	Одновременный бесшажный ход. Лыжные эстафеты. Катание с горы.	Совершенствование передвижений на лыжах.	1
64	Попеременный двухшажный ход. Встречная эстафета. Прохождение дистанции 4 км.	Совершенствование передвижений на лыжах.	1
65	Спуск с небольшого склона. Закрепление передвижений, подъемов, спусков.	Совершенствование передвижений на лыжах: подъемы, спуски, торможение.	1
66	Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Прохождение дистанции 5 км.	Совершенствование передвижений на лыжах: подъемы, спуски, торможение.	1
67	Торможения плугом и упором. Повороты на лыжах в движении.	Совершенствование передвижений на лыжах: подъемы, спуски, торможение.	1
<b>Раздел 6. Спортивные игры. Гандбол. Футбол.</b>			<b>14</b>
68	Инструктаж по ОТ на уроках спортивных игр. История гандбола. Основные правила игры в гандбол.	Ознакомление с правилами ОТ на уроках спортивных игр. Правила спортивных игр (гандбол). Современные Олимпийские игры.	1
69	Подвижные игры для освоения передвижения и остановок в гандболе.	Совершенствование передвижений и остановок в гандболе.	1
70	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком.	Совершенствование стоек, перемещений и остановок .	1
71	Бросок мяча согнутой рукой сбоку. Остановка двумя шагами и прыжком.	Технико-тактические действия и приемы игры.	1
72	Ловля и передача гандбольного мяча двумя руками на месте. Ведение мяча по прямой и с изменением направления.	Технико-тактические действия и приемы в гандболе.	1
73	Ловля и передача мяча двумя руками в движении. Учебная игра. Нападение быстрым прорывом.	Технико-тактические действия и приемы в гандболе. Игра по правилам.	1
74	Ловля и передача мяча в парах, тройках, квадрате. Учебная игра.	Технико-тактические действия и приемы в гандболе. Игра по правилам.	1
75	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте; Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке.	Технико-тактические действия и приемы игры.	1



76	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Игра по упрощённым правилам мини-гандбола.	Технико-тактические действия и приемы в гандболе. Игра по упрощенным правилам.	1
77	История футбола. Основные правила игры в футбол.	Ознакомление с историей и правилами игры в футбол.	1
78	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой.	Технико-тактические действия и приемы игры.	1
79	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Позиционное нападение с изменением позиций игроков.	Технико-тактические действия и приемы игры.	1
80	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	Технико-тактические действия и приемы игры.	1
81	Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания.	Технико-тактические действия и приемы игры. Игра по упрощенным правилам.	1
<b>Раздел 7. Легкая атлетика.</b>			<b>21</b>
82	Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.	Беговые упражнения.	1
83	ОРУ. Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.	Специальные беговые упражнения.	1
84	Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега. Подбор разбега.	Специальные беговые упражнения.	1
85	Прыжковые упражнения. Прыжки на скакалке.	Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения.	1
86	Прыжки в высоту с разбега. Игровая разминка.	Прыжковые упражнения. Специальные беговые упражнения.	1
87	Прыжки в длину с разбега.	Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения.	1
88	Прыжки в длину с разбега. Подбор разбега.	Специальные беговые упражнения.	1
89	Специальные беговые упражнения. Мини-лапта. Удары битой. Ловля мяча.	Специальные беговые упражнения. Технико-тактические действия и приемы. Игра по правилам.	1
90	Прыжки в длину с места и с разбега. Развитие силовых способностей. Лапта.	Специальные беговые упражнения.	1
91	Мини-лапта. Удары битой. Ловля мяча. Подвижные игры. Прыжковые	Специальные беговые упражнения. Технико-тактические действия и	1

	упражнения.	приемы. Игра по правилам.	
92	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.	Специальные беговые упражнения.	1
93	Спринтерский бег. Спортивные игры.	Специальные беговые упражнения. Игры по правилам.	1
94	Эстафеты. Спортивные игры.	Специальные беговые упражнения. Игры по правилам.	1
95	Передача эстафетной палочки.	Специальные беговые упражнения.	1
96	Бег на результат 30 метров. Специальные беговые упражнения.	Специальные беговые упражнения.	1
97	Бег на результат 60 метров. Спортивные игры. Развитие скоростных способностей.	Специальные беговые упражнения. Игры по правилам.	1
98	Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 200 метров. Метание малого мяча.	Специальные беговые упражнения.	1
99	Специальные беговые упражнения. Эстафета. Метание мяча с места и с 3-5 шагов разбега.	Специальные беговые упражнения. Развитие физических качеств.	1
100	Метание мяча на результат.	Развитие физических качеств.	1
101	Длительный бег до 15 минут. Развитие выносливости.	Специальные беговые упражнения. Развитие физических качеств, выносливости.	1
102	Спортивные игры. Развитие выносливости.	Специальные беговые упражнения. Развитие физических качеств, выносливости. Игры по правилам.	1