

Макарова
Кристина
Владимировна

Подписан: Макарова Кристина Владимировна
DN: C=RU, S=Свердловская область, Т=Директор, O="МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ""СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2""
СНИЛС=12895284100, ИНН=660204805167,
E=shkola2art@mail.ru, G=Кристина Владимировна,
SN=Макарова, CN=Макарова Кристина Владимировна
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2023.08.28 08:50:02+05'00'
Foxit Reader Версия: 10.1.3

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и молодежной политики Свердловской области

Управление образования Артемовского городского округа
МБОУ "СОШ № 2"

РАССМОТРЕНО

Педагогический совет

Протокол №11 от
28.08.2023

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ "СОШ
№2»

Макарова К.В.
Приказ № от «28»
августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 8 - 9 классов

город Артемовский 2023

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

1. воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
2. формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
3. формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
4. формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
5. освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
6. развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
7. формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
8. формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
9. формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
10. осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
11. развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

1. умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

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

Предметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования по «Физической культуре»:

1. понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
2. овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
3. приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
4. расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством

- использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
5. формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
 6. для слепых и слабовидящих обучающихся: формирование приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий; формирование представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;
 7. для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата: владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата;
 8. владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
 9. владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
 10. владение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;
 11. умение ориентироваться с помощью сохранных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений.

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;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

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 деятельность¹

Гимнастика с основами акробатики.

¹ Элементы видов спорта выбраны с учетом наличия материально-технической базы общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

Организующие команды и приемы. Команда «прямо!». Повороты в движении направо, налево. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь дроблением и сведением; в движении. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!» «Полшага!», «Полный шаг!».

Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов и с предметами. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1 кг). Девочки: большим мячом, палками. Общеразвивающие упражнения с предметами: мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (3-4 кг), тренажерами эспандерами. Девочки: с обручами, большим мячом, палками, тренажерами.

Акробатические упражнения и комбинации.

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах:

Опорные прыжки. 5-6 класс: вскок в упор присев, соскок прогнувшись (козел в ширину, высота (80-100 см). Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). 7 класс: мальчики - прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см). 8-9 класс: мальчики - прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см). Девочки - прыжок боком с поворотом на 90 (козель в ширину, высота 110 см).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, перекладине, 5-6 класс: мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лёжа. 7 класс: мальчики - подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь. 8 класс: мальчики - из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесом вне. Девочки - из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев; из вися присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лёжа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок. 9 класс: мальчики - подъём переворотом в упор махом и силой; подъём махом вперёд в сед ноги врозь. Девочки - вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь. Упражнения на гимнастическом бревне (девочки).

Лазанье по канату в 2-3 приема.

Акробатические упражнения и комбинации. 5-6 класс: кувырок вперед и назад; стойка на лопатках. Два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью. 7 класс: мальчики - кувырок вперед в стойку на лопатках. Стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки - кувырок назад в полушпагат. 8 класс: мальчики - кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девушки - мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки впереди назад. 9 класс: Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девушки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Легкая атлетика.

Беговые упражнения. Высокий старт: 5 класс - от 15 м.; 6 класс - от 15 до 30 м.; 7 класс - от 30 до 40 м. Низкий старт: 8 класс - до 30 м. Овладение техникой спринтерского бега: 9 класс - совершенствование двигательных способностей. Бег с ускорением: от 30 до 40 м.; от 30 до 50 м.; от 40 до 60 м.; от 70 до 80 м. Скоростной бег до 40 м.; до 50 м.; до 60 м.; до 70 м. Бег на результат: 60 м.; 1000 м.; 1200 м.; 1500 м.; 100 м.; 2000 м (мальчики) и на 1500 м. (девочки). Бег в равномерном темпе: девочки - от 10 до 15 мин.; мальчики - от 10 до 20 мин.

Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега, 9-11 шагов разбега, с 11-13 шагов разбега. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега, с 7-9 шагов разбега.

Метание малого мяча. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель; бросок и ловля набивного мяча (2кг) двумя руками из различных и.п.

Спортивные игры.

Стойки игрока. Перемещение в стойке. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение) (баскетбол, волейбол, футбол). *Баскетбол*: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м; 4,80. Вырывание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков и с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (1:0). Личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5, на одну корзину. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди» (3-1). Взаимодействие двух, трех игроков в нападении и защите через «заслон». *Волейбол*: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Отбивание мяча кулаком через сетку. Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча расстояния 3-6 м от сетки; в заданную часть площадки. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером; при встречных передачах. Игра в нападение в зоне 3. Игра в защите. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Комбинации из освоенных элементов; прием, передача, удар. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). *Футбол*: удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Остановка катящегося мяча внутренней стороны стопы и подошвой. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиции игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1, с атакой и без атаки ворот.

Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Лыжная подготовка.

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы, одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Подъемы «полуелочкой», «елочкой», скользящим шагом на пологий склон. Повороты на месте махом и переступанием; в движении переступанием. Торможение и поворот «плугом». Торможение и поворот «упором». Поворот переступанием. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции 3 км; 3,5 км; 4,5 км; 5 км с разной скоростью. Бег на лыжах: 1 км; 2 км; 3 км; 5 км.

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, спортивные игры).

Тематическое планирование 5 класс

№п/п	Тема	Содержание образования	Количество часов
<i>Знания о физической культуре</i>			
1	История физической культуры	Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. ВФК ГТО. Плавание. Влияние плавания на деятельность человека в повседневной жизни.	в процессе урока
2	Физическая культура (основные понятия)	Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	в процессе урока
3	Физическая культура человека	Режим дня, его основное содержание и правила планирования.	в процессе урока
<i>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</i>			
1	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физической культурой	Самонаблюдение и самоконтроль. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).	в процессе урока
<i>Физическое совершенствование</i>			
1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. - Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз. - Комплексы упражнений на формирование правильной осанки. Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры. - Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).	в процессе урока
2	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью		
	Легкая атлетика	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Организующие команды и приёмы. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие скоростных способностей. Проведение самостоятельных	22

		занятий прикладной физической подготовкой. Овладение организаторскими умениями. Знания о физической культуре.	
	Гимнастика	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Организующие команды и приёмы. Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов и с предметами). Опорные прыжки. Акробатические упражнения и комбинации. Упражнения и комбинации на гимнастических снарядах. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Развитие гибкости. Развитие координационных способностей. Знания о физической культуре. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Овладение организаторскими умениями.	12
	Спортивные игры	Баскетбол. Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники. Овладение техникой бросков мяча. Освоение индивидуальной техники защиты. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Футбол. Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Овладение техникой ударов по воротам. Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Волейбол. Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники приёма и передач мяча. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму). Развитие выносливости. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.	20

		Освоение техники нижней прямой подачи. Освоение техники прямого нападающего удара. Освоение тактики игры. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Знания о спортивной игре. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Овладение организаторскими умениями.	
	Лыжная подготовка	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Освоение техники лыжных ходов. Знания о виде спорта.	14
	Итого		68

п/п	КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 класс (34 НЕДЕЛЬ) 68 УРОКОВ.	
	Знания о физической культуре в процессе урока.	
Тема	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ.	
1	Водный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Страницы истории. Тестирование.	1
2	Основные правила соревнований по легкой атлетике. Низкий старт и стартовый разгон. Бег 30м. и 60м.	1
3	Бег по дистанции, финиширование. Прыжок в длину с места.	1
4	Бег по виражу, 300м. Правила техники безопасности для метания мяча.	1
5	Челночный бег 3*10м. Метание мяча на дальность.	1
6	Первая помощь при травмах. Эстафетный бег. Метание мяча на дальность.	1
7	Прыжок в длину с разбега. Режим дня. Прыжок на скакалке.	1
8	Бег 1000 м. Прыжки в длину с разбега.	1
9	Тройной прыжок с места.	1
10	Равномерный бег до 2000 м.	1
11	Техника безопасности на уроках по спортивным играм. История футбола. Передвижения.	1
12	Футбол-бег с изменением скорости и направления движения, ведение мяча.	1
13	Познай себя. (Росто-весовые показатели). Футбол-остановка мяча внутренней стороной стопы.	1
14	Упражнения с футбольным мячом-жонглирование.	1
15	История волейбола. Стойка и перемещения волейболиста.	1
16	Передача мяча сверху двумя руками. Пионербол.	1
17	Воздействие игры баскетбол на организм человека. Стойка баскетболиста. Способы передвижений.	1
18	Основные правила игры баскетбол. Остановка прыжком.	1
19	Повороты с мячом.	1
20	Бросок мяча двумя руками от груди.	1
21	Ловля мяча двумя руками.	1
22	Передача мяча двумя руками от груди с места.	1
23	Бросок мяча по корзине с разных расстояний.	1
24	Эстафеты с элементами баскетбола.	1
Тема	ГИМНАСТИКА.	
25	Основные правила безопасного поведения во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения. О.Р.У. со скакалкой.	1
26	Виды гимнастики. Поднимание туловища за 1 мин.	1
27	Гимнастика с элементами акробатики: кувырок вперед и назад. Упражнения в висах.	1
28	О.Р.У. с обручами. Акробатика: стойка на лопатках.	1
29	Строевые упражнения. Акробатика: «мост» из положения лежа.	1
30	Личная гигиена, гигиена тела. Акробатическая комбинация из изученных элементов.	1
31	Упражнения в равновесии. Сгибание рук в упоре.	1
32	Лазанье по горизонтальной лестнице в висе. Поднимание прямых ног в висе.	1
33	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Лазанье по канату в два приема. Наклон вперед из положения сидя.	1
34	Лазанье по канату в два приема.	1

35	Упражнения на параллельных брусьях (м).Опорный прыжок-вскок прогнувшись.	1
36	Опорный прыжок-соскок прогнувшись.	1
Тема	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА.	
37	Правила ТБ. на уроках лыжной подготовки. Комплекс У.Г.Г. Одежда, обувь, лыжный инвентарь.	1
38	Температурный режим. Передвижение на лыжах скользящим шагом.	1
39	Поворот «переступанием». Лыжные ходы.	1
40	Попеременный двухшажный ход.	1
41	Закаливание. Одновременный бесшажный ход.	1
42	Передвижение на лыжах, переход с одного хода на другой.	1
43	Подъем «полуелочкой». Правила Т.Б. при спусках и подъемах.	1
44	Спуски и подъемы. Торможение «плугом».	1
45	Передвижение по лыжне с применением изученных лыжных ходов.	1
46	Бег на лыжах 1000 м.	1
47	Техника выполнения спусков, подъемов, торможения.	1
48	Свободное катание с горок. Преодоление бугров и впадин.	1
49	Эстафетный бег на лыжах.	1
50	Техника передвижения на 2500 м.	1
51	Что такое здоровье. Волейбол-прием мяча снизу над собой.	1
52	Нижняя прямая подача. Пионербол с элементами волейбола.	1
Тема	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ПЛАВАНИЕ.	
53	Т.Б. для прыжков в высоту способом «перешагивание». Комплекс физических упражнений для физкультурно – оздоровительных занятий.	1
54	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Разбег, подготовка к отталкиванию.	1
55	Самоконтроль. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Переход через планку и приземление.	1
56	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1
57	Физическое самовоспитание. Прыжок в длину с места.	1
58	Правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Техника спринтерского бега. Бег 60 м.	1
59	Эстафетный бег. Низкий старт.	1
60	Виразж-бег 300 м.	1
61	Старт из различных положений. Челночный бег 4*10 м.	1
62	Высокий старт- 200 м. Комплекс У.Г.Г.	1
63	Метание малого мяча на дальность с разбега. Эстафетный бег.	1
64	Метание мяча на дальность. Тройной прыжок с места.	1
65	Метание мяча на дальность. Эстафета 4*100 м.	1
66	Использовать игровые действия для развития физических качеств. Футбол. Волейбол.	1
67	Бег 2000 м. с переменной скоростью. Футбол. Волейбол.	1
68	Плавание в жизни человека. Техника безопасности на водоемах и реках в летнее время. Видеоряд.	1

Тематическое планирование 6 класс

№п/п	Тема	Содержание образования	Количество часов
<i>Знания о физической культуре</i>			
1	История физической культуры	Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.	в процессе урока
2	Физическая культура (основные понятия)	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	в процессе урока
3	Физическая культура человека	Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.	в процессе урока
<i>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</i>			
1	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физической культурой	Самонаблюдение и самоконтроль. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминут, физкультпауз (подвижных перемен). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.	в процессе урока
<i>Физическое совершенствование</i>			
1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. - Комплексы упражнений физкультурминуток и физкультпауз. - Комплексы упражнений на формирование правильной осанки. Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры. - Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).	в процессе урока
2	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</i>		
	Легкая атлетика	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Организуемые команды и приёмы. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие скоростных способностей. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Овладение организаторскими умениями. Знания о физической культуре.	22
	Гимнастика	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Организуемые команды и приёмы. Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов и с предметами). Опорные	12

		<p>прыжки. Акробатические упражнения и комбинации. Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, перекладине. Развитие координационных способностей. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Развитие гибкости. Знания о физической культуре. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Овладение организаторскими умениями.</p>	
	Спортивные игры	<p>Баскетбол. Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники. Овладение техникой бросков мяча. Освоение индивидуальной техники защиты. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</p> <p>Футбол. Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Овладение техникой ударов по воротам. Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</p> <p>Волейбол. Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники приёма и передач мяча. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму). Развитие выносливости. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Освоение техники нижней прямой подачи. Освоение техники прямого нападающего удара. Освоение тактики игры. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Знания о спортивной игре. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Овладение организаторскими умениями.</p>	20

	Лыжная подготовка	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Освоение техники лыжных ходов. Знания о виде спорта.	14
	Итого		68

№ п/п	Календарно - тематическое планирование 6 класс. (34 учебных недель) 68 уроков	
	Основные знание о физической культуре в процессе урока.	
Тема	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ.	
1	Водный инструктаж по техники безопасности на уроках физической культуры. Страницы истории. Тестирование.	1
2	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Низкий старт с опорой на одну руку. Бег 60 метров.	1
3	Самонаблюдение и самоконтроль. Бег на короткие дистанции (спринт). Бег 100 м. Прыжок в длину с места.	1
4	Бег по виражу, финиширование, 300 метров. Правило техники безопасности при метании мяча.	1
5	Челночный бег 4*10 м. Метание мяча на дальность.	1
6	Психологические особенности возрастного развития. Метание малого мяча на дальность. Эстафетный бег.	1
7	Т.Б. для прыжков в длину с разбега. Техника прыжка в длину с разбега. Прыжок на скакалке.	1
8	Бег на длинные дистанции, 1000метров.	1
9	Прыжок в длину с разбега. Тройной прыжок с места.	1
10	Распределения сил по дистанции ,бег до 2000 метров.	1
11	Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Футбол.	1
12	Какие двигательные способности развивает игра в футбол? Футбол-удар внутренней частью подъёма.	1
13	Первая помощь при травмах. Основная стойка вратаря.	1
14	Упражнения с футбольным мячом-жонглирование.	1
15	Физическое самовоспитание. Передачи и приемы мяча после передвижения в волейболе.	1
16	Верхняя прямая подача. Пионербол.	1
17	Правила игры в баскетбол. Защитная стойка баскетболиста.	1
18	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока.	1
19	Баскетбол-остановка в два шага. Влияние физических упражнений на основные системы организма.	1
20	Баскетбол-вырывание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места.	1
21	Передача мяча одной рукой от плеча.	1
22	Бросок мяча после ведения. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1
23	Бросок мяча с разных расстояний.	1
24	Игра в мини-баскетбол.	1
	ГИМНАСТИКА.	
25	Основные правила безопасного поведения во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения. Висы и упоры.	1
26	Научись управлять собой. Поднимание туловища за 1 минуту.	1
27	Гимнастика с элементами акробатики: два кувырка вперед слитно кувырок назад. Упражнения в висах.	1
28	Акробатика: стойка на лопатках, «мост» из положения стоя.	1
29	Комбинация из изученных акробатических упражнений.	1
30	Личная гигиена, гигиена тела. Сгибание рук в упоре.	1
31	Упражнения в равновесии. Висы и упоры.	1
32	Поднимание прямых ног к перекладине в висе(м). Поднимание прямых ног до угла 90*(д).	1
33	Слагаемые здорового образа жизни. Лазанье по канату. Наклон	1

	вперед из положения, сидя (стоя Г.Т.О.).	
35	Лазанье по канату. Опорный прыжок-прыжок ноги врозь.	1
36	Лазанье по канату. Опорный прыжок-прыжок ноги врозь.	1
	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА.	
37	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Одежда, обувь, лыжный инвентарь.	1
38	Температурный режим. Передвижение на лыжах, переход с одного хода на другой.	1
39	Передвижение на лыжах, переход с одного хода на другой.	1
40	Попеременный двухшажный ход.	1
41	Закаливание. Одновременный двухшажный ход.	1
42	Спуски и подъем «ёлочкой».	1
43	Передвижение на лыжах, переход с одного хода на другой.	1
44	Спуски и подъемы. Торможение «упором».	1
45	Спуски и подъемы. Поворот «упором».	1
46	Передвижение по лыжне с применением изученных лыжных ходов.	1
47	Бег на лыжах- 2км. на результат. Спуск подъём в гору.	1
48	Передвижение на лыжах .Спуск и подъём в гору.	1
49	Эстафетный бег на лыжах.	1
50	Техника передвижения на 3000 метров	1
51	Волейбол верхняя прямая подача.	1
52	Выполнение подачи в зоны. Пионербол с элементами волейбола.	1
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ПЛАВАНИЕ.	
53	Т.Б для прыжков в высоту способом «перешагивание».	1
54	Прыжок в высоту сп. «перешагивание». Разбег, подготовка к отталкиванию.	1
55	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Переход через планку и приземление.	1
56	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1
57	Прыжок в длину с места	1
58	Правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Техника спринтерского бега-30 м.	1
59	Тройной прыжок с места.	1
60	Челночный бег 3*10 м.	1
61	Низкий старт-бег 60 м.	1
62	Эстафетный бег. Бег 300 м. по виражу.	1
63	Метание мяча на дальность. Бег 1000м.	1
64	Метание мяча на дальность. Эстафета 4*200м.	1
65	Бег 1500 метров на результат. Футбол.	1
66	Пионербол с элементами волейбола.	1
67	Использование игровых действий для развития физических качеств. Мини-футбол.	1
68	Плавание в жизни человека. Техника безопасности на водоемах и реках в летнее время. Видиоряд.	1

Тематическое планирование 7 класс

№п/п	Тема	Содержание образования	Количество часов
<i>Знания о физической культуре</i>			
1	История физической культуры	Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экотребования).	в процессе урока
2	Физическая культура (основные понятия)	Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.	в процессе урока
3	Физическая культура человека	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.	в процессе урока
<i>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</i>			
1	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физической культурой	Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен). Самонаблюдение и самоконтроль.	в процессе урока
<i>Физическое совершенствование</i>			
1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. - Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз. - Комплексы упражнений на формирование правильной осанки. Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры. - Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).	в процессе урока
2	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью		
	Легкая атлетика	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Организующие команды и приёмы. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие скоростных способностей. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Овладение организаторскими умениями. Знания о физической культуре.	20
	Гимнастика	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Организующие команды и приёмы. Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов и с предметами). Опорные	16

		прыжки. Акробатические упражнения и комбинации. Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, перекладине. Развитие координационных способностей. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Развитие гибкости. Знания о физической культуре. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Овладение организаторскими умениями.	
	Спортивные игры	<p>Баскетбол (9ч). Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение индивидуальной техники защиты. Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</p> <p>Футбол (5ч). Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение индивидуальной техники защиты. Освоение тактики игры.</p> <p>Волейбол (6ч). Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники приёма и передач мяча. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму). Развитие выносливости. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Освоение техники нижней прямой подачи. Освоение техники прямого нападающего удара. Освоение тактики игры. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Знания о спортивной игре. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Овладение организаторскими умениями.</p>	20
	Лыжная подготовка	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Освоение техники лыжных ходов. Знания о виде спорта.	12
	Итого		68

Поурочное планирование 7 класс

№ урока	Тема	Кол часов
	Основы знаний по физической культуре в процессе урока	
	Легкая атлетика.	
1	Требования ФГОСа и ТБ на занятиях л/атлетики. Бег 30 м	1
2	Бег и прыжки (в длину с места.) Старт и финишный разгон.	1
3	Бег и прыжки (в длину с разбега.) Метание мяча цель.	1
4	Бег и прыжки (30 м). Метание мяча с разбега	1
5	Челночный бег. Прыжок в длину с разбега.	1
6	Метание мяча на дальность. Челночный бег 3*10 м (к).	1
7	Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега.	1
8	Бег 60 метров. Эстафетный бег. Тройной прыжок с места	1
9	Бег 300 метров (бег по виражу) Метание мяча на дальность.	1
10	Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега.	1
11	Бег 1000 метров. Метание мяча на дальность с разбега	1
	Спортивные игры. Футбол	
12	ТБ на занятиях спортивных игр. Правила игры в футбол. Передачи и ведение и обведение мяча.	1
13	Стойки и передвижения. Ведение мяча. Упражнения в парах на сопротивление	1
14	Терминология. Удар по неподвижному мячу	
15	Удар по катящемуся мячу после ведения. Перехват мяча.	1
16.	Плавание как средство закаливания организма. Подвижные игры.	1
	Спортивные игры. Баскетбол	
17	ТБ на занятиях спортивных игр. Правила игры и жесты судьи	1
18	Стойки и передвижения. Ведение мяча. Передача и ловля мяча.	1
19	Остановка прыжком и двумя шагами. Вырывание и выбивание мяча.	1
20	Бросок по кольцу после ведения. Перехват мяча.	1
21	Штрафной бросок. Передачи мяча с перемещением.	1
22	Передачи мяча со сменой мест в тройках. Учебная игра.	1
23	Бросок по кольцу с места и в прыжке. Взаимодействие игроков в защите.	1
24	Повороты с мячом и без. Ведение с пассивным сопротивлением.	1
25	Упражнения в парах на сопротивление. Игровые задания. Учебная игра	1
	Гимнастика.	
26	ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Висы и упоры.	1
27	Приемы страховки и само страховки. Упражнения в равновесии.	1
28	Лазанье по канату. Упражнения в равновесии. Ритмическая гимнастика	1
29	Упражнения на перекладине . Подтягивание Лазанье по канату	1
30.	Упражнения в висе и упоре Сгибание рук в упоре лежа.	1
31	Упражнения на параллельных брусьях; сгибание рук в упоре	1
32	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 1 мин.	1
33	Упражнения в упоре и висе Строевые упражнения	1
34	Упражнения на гибкость. Кувырки, стойка на голове Лазанье по канату	1
35	Акробатическая комбинация, мост из положения стоя	1
36	Акробатическая комбинация. Прыжки через скакалку за 1 мин. (к).	1
37	Гимнастическая полоса препятствий. Опорный прыжок.	1
38	Упражнения в равновесии. Опорный прыжок	
39	Акробатическое соединение из изученных элементов. Опорный прыжок	1
40	Упражнения на гибкость. Акробатическая комбинация	1
	Лыжная подготовка.	

41	ТБ на уроках л/ подготовки. Температурный режим. Вкатывание.	1
42	Повороты на месте. Одновременный одношажный ход. Спуски и подъёмы.	1
43	Первая помощь при обморожении. Попеременный двушажный ход.	1
44	Передвижение по пересеченной местности. Торможение и поворот упором. Одновременный одношажный ход	1
45	Одновременный двушажный ход. Страховка и само страховка при падении. Преодоление бугров и впадин.	1
46	Повороты переступанием в движении. Подъем на склон скользящим шагом. Эстафеты с этапом до 100 м.	1
47	Одновременный двушажный ход. Бег на лыжах 1 км	1
48	Бег на лыжах 2 км Торможение и поворот упором.	1
49	Повороты «плугом» при спуске. Прохождение дистанции 3 км.	1
50	Повороты на спуске «плугом». Прохождение дистанции 2,5 км.	1
51	Подъем в гору скользящим шагом. Игры на склоне на лыжах и без.	1
52	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 4 км.	1
Спортивные игры. Волейбол		
53	Техника безопасности и правила игры в волейбол Стойка игрока. Передвижения .Подачи мяча снизу и сбоку	1
54	Передачи мяча над собой на месте. Учебная игра. Судейство.	1
55	Передачи мяча. Тактика свободного нападения. Учебная игра	1
56	Верхняя передача на месте и после перемещения вперед.	1
57	Прием мяча снизу и верхом, позиционная защита. Учебная игра	1
Легкая атлетика/ футбол		
58	ТБ на занятиях л/атлетики Старт из разных положений. Прыжок в высоту с разбега	1
59	Челночный бег 3*10 м (к). Прыжок в высоту сп. «Перешагивание»	1
60	Прыжок в высоту способом «Перешагивание». Метание мяча на заданное расстояние.	1
61	Бег 30 м (к). Прыжок в длину с места.	1
62	Бег 60 м (к). Метание мяча на дальность.	1
63	Прыжок в длину с разбега(полет и приземление). Эстафетный бег.	1
64	Бег 200 м., бег по виражу. Футбол – удар по воротам	1
65	Прыжок в длину с места. Кроссовый бег. Ведение мяча с пассивным сопротивлением. Удар по воротам.	1
66	Метание мяча на дальность с разбега. Эстафетный бег	1
67	Бег 1000м., финиширование. Перехват мяча в футболе. Встречные эстафеты	1
68	Значение плавания в формировании осанки. Передачи мяча. Тактика свободного нападения. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1

Тематическое планирование 8 класс

№п/п	Тема	Содержание образования	Количество часов
<i>Знания о физической культуре</i>			
1	История физической культуры	Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экотребования).	в процессе урока
2	Физическая культура (основные понятия)	Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.	в процессе урока
3	Физическая культура человека	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.	в процессе урока
<i>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</i>			
1	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физической культурой	Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен). Самонаблюдение и самоконтроль.	в процессе урока
<i>Физическое совершенствование</i>			
1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. - Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз. - Комплексы упражнений на формирование правильной осанки. Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры. - Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).	в процессе урока
2 Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью			
	Легкая атлетика	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Организуемые команды и приёмы. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие скоростных способностей. Знания о физической культуре. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Овладение организаторскими умениями.	20

	Гимнастика	<p>Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.</p> <p>Организирующие команды и приёмы.</p> <p>Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов и с предметами). Опорные прыжки.</p> <p>Акробатические упражнения и комбинации. Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, перекладине.</p> <p>Развитие координационных способностей. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Развитие гибкости. Знания о физической культуре. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Овладение организаторскими умениями.</p>	16
	Спортивные игры	<p>Баскетбол (10ч).</p> <p>Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.</p> <p>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение индивидуальной техники защиты. Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</p> <p>Футбол (5ч).</p> <p>Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.</p> <p>Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение индивидуальной техники защиты. Освоение тактики игры.</p> <p>Волейбол (5ч).</p> <p>Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.</p> <p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники приёма и передач мяча. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму). Развитие выносливости. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Освоение техники нижней прямой подачи. Освоение техники прямого нападающего удара. Освоение тактики игры. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Знания о спортивной игре. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.</p> <p>Овладение организаторскими умениями.</p>	20
	Лыжная подготовка	<p>Краткая характеристика вида спорта. Знания о виде спорта. Освоение техники лыжных ходов. Требования к технике безопасности.</p>	12
	Итого		68

Поурочное планирование 8 класс

№ урока	Тема	Кол Часов
	Легкая атлетика	
1	ТБ на занятиях л/атлетики. Бег 30 м (к).	1
2	Прыжок в длину с места (к). Старт из разных положений.	1
3	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча цель.	1
4	Низкий старт, стартовый разгон. Бег 60 м (к). Прыжковые упражнения.	1
5	Выбегание с низкого старта. Бег 200м. Прыжок в длину с разбега.	1
6	Метание мяча на дальность. Челночный бег 3*10 м (к).	1
7	Бег на средние дистанции -500 м. Прыжок в длину с разбега.	1
8	Влияние занятий ФК на формирование личности. Эстафетный бег.	1
9	ОФП. Бег 1 км. Метание мяча на дальность.	1
10	Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега.	1
11	Метание мяча на дальность. Тройной прыжок с места	1
12	Бег 1,5 км Атлетическая подготовка на тренажерах.	1
13	Бег 2 км по пересеченной местности. ТБ на занятиях спортивных игр. Передачи и остановка мяча.	1
	Спортивные игры. Футбол	
14	Стойки и передвижения. Ведение мяча. Упражнения в парах на сопротивление.	1
15	Терминология . Удар по неподвижному мячу	1
16.	Удар по катящемуся мячу после ведения. Перехват мяча.	1
	Спортивные игры. Баскетбол	
17	ТБ на занятиях спортивных игр. Правила игры и жесты судьи	1
18	Стойки и передвижения. Ведение мяча. Передача и ловля мяча.	1
19	Остановка прыжком и двумя шагами. Вырывание и выбивание мяча.	1
20	Бросок по кольцу после ведения. Перехват мяча.	1
21	Бросок по кольцу в движении(ведение два шага)Судейство. Учебная игра.	1
22	Штрафной бросок. Передачи мяча с перемещением. Взаимодействие игроков в защите. ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Висы и упоры.	1
23	Передачи мяча со сменой мест в тройках. Учебная игра. Приемы страховки и само страховки. Упоры. Упражнения в равновесии.	1
24	Бросок по кольцу с места и в прыжке. Вырывание и выбивание мяча.	1
25	Повороты с мячом и без. Ведение с пассивным сопротивлением.	1
26	Упражнения в парах на сопротивление. Игровые задания. Учебная игра	1
	Гимнастика.	
27	Лазанье по канату. Упражнения в равновесии	1
29	Упражнения на перекладине , подтягивание. Упражнения в равновесии	1
30.	Лазанье по канату. Сгибание рук в упоре лежа	1
31	Упражнения на параллельных брусьях; сгибание рук в упоре	1
32	Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин.	1
33	Ритмическая гимнастика. Опорный прыжок	1
34	Строевые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения в упоре и висе Кувырки, стойка на голове Лазанье по канату	1
35	Акробатическая комбинация, мост из положения стоя	1
36	Акробатическая комбинация. Прыжки через скакалку за 1 мин.	1

37	Акробатическое соединение из изученных элементов	1
38	Гимнастическая полоса препятствий. Опорный прыжок.	1
39	Опорные прыжки. Упражнения с отягощениями	1
40	Упражнения на гибкость. Акробатическая комбинация. Влияние плавания на осанку человека.	1
	Лыжная подготовка.	
41	ТБ на уроках л/ подготовки. Попеременный двухшажный ход.	1
42	Повороты на месте. Одновременный одношажный ход. Спуски и подъёмы.	1
43	Первая помощь при обморожении. Попеременный двухшажный ход.	1
45	Передвижение по пересеченной местности. Торможение и поворот упором.	1
46	Одновременный двушажный ход. Страховка и самостраховка при падении.	1
47	Повороты переступанием в движении. Подъем на склон скользящим шагом. Спуски в различных стойках	1
48	Повороты «плугом» при спуске. Прохождение дистанции 3 км.	1
49	Одновременный одношажный ход. Торможение и поворот упором.	1
50	Преодоление бугров и впадин при спуске со склона Передвижение на лыжах с использованием изученных приемов	1
51	Прохождение по учебной лыжне с переходом с одного хода на другой.	1
52	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 4 км.	1
53	Попеременный четырехшажный ход. Поворот переступанием в движении	1
	Легкая атлетика\ волейбол	
54	ТБ на занятиях л/атлетики. Прыжок в высоту с разбега.	1
55	Прыжок в высоту с разбега. Правила игры и жесты судьи в волейболе	1
56	Прыжок в высоту способом «Перешагивание». Нижняя и боковая подача	1
57	Прыжок в длину с места. Передачи мяча через сетку нижние и верхние	1
58	Челночный бег. Комбинации из освоенных элементов. Учебная игра	1
59	Старт из разных положений. Метание мяча в цель	1
60	Метание мяча на заданное расстояние. Футбол – игра 3*3 мягким мячом	1
61	Бег 30 м (к). Прыжок в длину с разбега. Удар по воротам в движении	1
62	Бег 60 м (к). Метание мяча на дальность с разбега.	1
63	Прыжок в длину с разбега. Эстафетный бег.	1
64	Метание мяча на дальность. Бег по виражу 300 метров	1
65	Бег 1000 м. Тройной прыжок с места	1
66	Тройной прыжок с места на дальность. Футбол - финты	1
67	Метание снаряда (500гр) на дальность. Эстафетный бег.	1
68	Бег 2 км Лидирование. Волейбол учебная игра	1

Тематическое планирование 9 класс

№п/п	Тема	Содержание образования	Количество часов
<i>Знания о физической культуре</i>			
1	История физической культуры	Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экотребования).	в процессе урока
2	Физическая культура (основные понятия)	Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.	в процессе урока
3	Физическая культура человека	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.	в процессе урока
<i>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</i>			
1	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физической культурой	Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен). Самонаблюдение и самоконтроль.	в процессе урока
<i>Физическое совершенствование</i>			
1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. - Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз. - Комплексы упражнений на формирование правильной осанки. Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры. - Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).	в процессе урока
2 Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью			
	Легкая атлетика	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Организуемые команды и приёмы. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие скоростных способностей. Знания о физической культуре. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Овладение организаторскими умениями.	22
	Гимнастика	Краткая характеристика вида спорта. Требования к	16

		<p>технике безопасности.</p> <p>Организирующие команды и приёмы.</p> <p>Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов и с предметами). Опорные прыжки.</p> <p>Акробатические упражнения и комбинации. Упражнения и комбинации на гимнастических брусках, перекладине.</p> <p>Развитие координационных способностей. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Развитие гибкости. Знания о физической культуре. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Овладение организаторскими умениями.</p>	
	Спортивные игры	<p>Баскетбол (9ч).</p> <p>Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.</p> <p>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение индивидуальной техники защиты. Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</p> <p>Футбол (4ч).</p> <p>Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.</p> <p>Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение индивидуальной техники защиты. Освоение тактики игры.</p> <p>Волейбол (5ч).</p> <p>Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.</p> <p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники приёма и передачи мяча. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму). Развитие выносливости. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Освоение техники нижней прямой подачи. Освоение техники прямого нападающего удара. Освоение тактики игры. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Знания о спортивной игре. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.</p> <p>Овладение организаторскими умениями.</p>	18
	Лыжная подготовка	<p>Краткая характеристика вида спорта. Знания о виде спорта. Освоение техники лыжных ходов. Требования к технике безопасности.</p>	12
	Итого		68

Календарно тематическое планирование учебного материала по физической культуре 9 класс (34 недели) 68 уроков

№ п./п.	Основы знаний по физической культуре на каждом уроке в течение года	Кол часов
Тема	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	
1	Вводный инструктаж по правилам поведения на уроках физической культуры и техника безопасности на уроках лёгкой атлетики Организация и проведение пеших туристических походов Низкий старт и стартовый разгон	1
2	Бег и прыжки 30 м	1
3	Бег и прыжки 60 м на результат	1
4	Бег 100 м Длина с места на результат	1
5	Бег 200 м. Прыжки в длину с разбега, метание мяча	1
6	Бег 300 м прыжок в длину с разбега, метание мяча с разбега	1
7	Прыжок в длину с разбега на результат, Метание мяча на результат	1
8	Эстафетный бег. Метание гранаты 500 гр на точность	1
9	Бег 1000 м. Метание гранаты на дальность	1
10	Тройной прыжок с места. Кроссовый бег	1
11	Специально беговые упражнения. Полоса препятствий	
Тема	Спортивные игры - футбол	1
12	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Здоровье и здоровый образ жизни	1
13	Передача мяча различными способами. жонглирование	1
14	Передачи в парах, в тройках в движении. Удар по мячу после ведения Эстафеты с элементами футбола Учебная игра	1
15	Передачи в тройках в движении. Удар по мячу после ведения	1
16	Тактика игры в обороне и нападении.	1
Тема	Спортивные игры -баскетбол	
17	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Здоровье и здоровый образ жизни. Передачи мяча различными способами	1
18	Ведение мяча разновысокое ,с изменением направления. жонглирование	1
19	Передачи в парах и тройках с отскоком и прямые. Бросок с места	1
20	Бросок по кольцу в движении. Повороты на месте и в движении	1
21	Бросок в движении по центру, с лева и справа. Личная защита	1
22	Штрафной бросок. Быстрый прорыв учебная игра	1
23	Жесты судьи. Судейство. Взаимодействие игроков в защите	1
24	Бросок по кольцу в прыжке. Учебная игра 3х3	1
25	Взаимодействие игроков в нападении. Учебная игра	1
Тема	Гимнастика	
26	Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Техника безопасности на уроках гимнастики. Кувырок вперед и назад слитно	1
27	Висы и упоры. Сгибание рук в упоре лежа. Упражнения в равновесии	1
28	Висы и упоры, лазанье по канату	1
29	Упражнения на перекладине (подтягивание). Скакалка за 30 секунд	1
30.	Упражнения на пресс лежа и в висе. Упражнения на равновесие	1
31	Рациональное питание, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Упражнения на параллельных брусьях	1
32	Акробатика-мост, переход на одно колено, равновесие(д), Стойка на голове и руках.(м)	1
33	Кувырок назад ноги врозь и кувырок назад в полу-шпагат(д).Переворот в	1

	сторону(м)	
	Стойка на голове. Переворот в сторону. Кувырок назад в полушпагат	1
34	Акробатическая комбинация . Опорные прыжки (согнув ноги и боком)	1
35	Акробатическая комбинация 5-6 элементов. Опорные прыжки	1
34	Акробатические соединения из ранее изученных элементов	1
35	Опорные прыжки (ноги врозь через коня и козла). Лазанье по канату	1
36	Ритмическая гимнастика с элементами акробатики	1
37	Гимнастическая полоса препятствий. Комплекс утренней зарядки ее значение для здоровья человека	1
38	Упражнения с отягощениями – гиря 16 кг на тренажерах	1
Тема	Лыжная подготовка	
39	Правила поведения и техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Правила проведения банных процедур. Передвижение на лыжах	1
40	Передвижения на лыжах, попеременный двухшажный ход	1
41	Передвижения на лыжах, попеременный двухшажный ход	1
42	Спуски подъёмы, переход с одного хода на другой Переход с одного хода на другой	1
44	Спуски подъёмы, переход с одного хода на другой, торможение.	1
45	Торможение плугом и параллельно двумя. Попеременный двушажный ход	1
46	Спуски и подъёмы. Переход с одновременного хода на попеременный	1
47	Одновременный безшажный ход (стартовый вариант) дистанция 2-3 км	1
48	Прохождение дистанции до 4 км эстафеты на пологом склоне	1
49	Преодоление контр уклона . прохождение ворот на спуске	1
50	Горнолыжная эстафета. Прохождение ворот на пологом спуске	1
51	Результат 2 км-девочки и 3 км-мальчики. Спуски и подъёмы.	1
Тема	Спортивные игры волейбол	1
52	Техника безопасности на уроках волейбола , правила игры. История Российского волейбола.	1
53	Перемещения и передачи мяча. Учебная игра	1
54	Подача мяча снизу. Учебная игра	1
55	Передачи и перемещения. Верхняя и нижняя передача мяча. Прием мяча	1
56	Перемещения, передачи, подачи мяча. Учебная игра	1
57	Нападающий удар. Передачи мяча. Верхняя и нижняя подачи мяча	1
Тема	Легкая атлетика	
58	Техника безопасности при беге, метаниях и прыжках. Оказание первой помощи во время занятий физическими упражнениями и активного отдыха. Прыжки в высоту.	1
59	Беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в высоту	1
60	Беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в высоту	1
61	Прыжки в высоту. Физические упражнения для самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой	1
62	Специальные беговые и прыжковые упражнения, линейные эстафеты	1
63	Специальные беговые и прыжковые упражнения, линейные эстафеты	1
64	Эстафеты, челночный бег	1
65	Бег и прыжки, пресс за 1 минуту	1
66	Эстафетный бег, 30м, 60м метров на результат	1
67	Бег. Прыжки в длину с разбега, длина с места	1
68	Бег. Прыжки в длину с разбега Правила поведения на воде. Способы плавания. Первая помощь. двигательный режим в период летних каникул	1

С учетом рабочей программы воспитания МБОУ «СОШ №2» (модуль «Школьный урок») воспитательный потенциал урока реализуется через:

- **установление** доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- **побуждение** школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- **привлечение** внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- **использование** воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- **применение** на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;
- **включение** в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- **организация** шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
- **инициирование и поддержка** исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

Выбор тех или иных форм и способов воспитательной работы на уроке учитель определяет самостоятельно в соответствии с целями и задачами урока.

