



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Боханская средняя общеобразовательная школа № 2

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
Протокол № 1
«30» августа 2023 г.


СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
 Н.А.Малкова

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ ВСОШ №2
 Л.Г. Ростовцева
Приказ № 30/04 2023 г.


РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

«Физическая культура»
для 5 - 9 классов
на 2023–2028 учебные года

Бохан, 2023г.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

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

Универсальные учебные регулятивные действия:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относятся к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

5 класс

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультурминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
- выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);
- выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);
- передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;
- выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;
- демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);

- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

6 класс

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

- характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;
- измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;
- контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;
- готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;
- отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультурминуток и физкультурпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;
- составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);
- выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;
- выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях; удар по катящемуся мячу с разбега; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

7 класс

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

- проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

- объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;

- объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

- составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

- выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

- составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);

- выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

- выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

- выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

- выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация перехода);

- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

8 класс

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

- проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

- анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

- проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

- составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

- выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);
- выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока; наблюдать их выполнение другими учащимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
- выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;
- выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы; тактические действия игроков в нападении и защите; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

9 класс

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

- отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;
- понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;
- объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;
- использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;
- измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»; использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;
- определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;
- составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);
- составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

- составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);
- составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);
- совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
- выполнять повороты кувырком, маятником;
- выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;
- совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

1. Содержание учебного предмета

5 класс

№	Название темы, раздела	Кол-во часов	Из них	
			Практические работы	Контрольные работы
1	Раздел 1: «Знание о физической культуре»	1		
2	Раздел 2: «Способы самостоятельной деятельности»	1		
3	Раздел 3: «Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность»	1		
4	Раздел 4: «Спортивно оздоровительная деятельность»	99	11	15
5	Модуль 1 : «Лёгкая атлетика»	25	2	6
6	Модуль 2 : «Спортивные игры»	20		2
7	Модуль 3 : «Гимнастика»	40	5	5
8	Модуль 4 : «Зимние виды спорта»	12	2	2
9	Модуль 5 : «Спорт»	2	2	
ИТОГО:		102	11	15

6 класс

№	Название темы, раздела	Кол-во часов	Из них	
			Практические работы	Контрольные работы
1	Лёгкая атлетика	10		3
2	Спортивные игры	6		2
3	Волейбол	4	2	
4	Гимнастика	12	3	3
5	Лыжная подготовка	8	2	2
6	Баскетбол	3		2
7	Легкая атлетика	9	2	3
8	Гимнастика	16	2	2
Итого:		68	11	17

7 класс

№	Название темы, раздела	Кол-вочасов	Из них	
			Практические работы	Контрольные работы
1	Лёгкая атлетика	12		3
2	Спортивные игры	10		2
3	Волейбол	8	2	
4	Гимнастика	12	3	3
5	Лыжная подготовка	20	2	2
6	Баскетбол	7		2
7	Легкая атлетика	24	2	3
8	Гимнастика	12	2	2
Итого:		102	11	17

8 класс

№	Название темы, раздела	Кол-вочасов	Из них
---	------------------------	-------------	--------

			Практические работы	Контрольные работы
1	Лёгкая атлетика	12		3
2	Спортивные игры	10		2
3	Баскетбол	9	2	
4	Гимнастика	12	3	3
5	Лыжная подготовка	20	2	2
6	Волейбол	8		2
7	Легкая атлетика	12	2	3
8	Гимнастика	18	2	2
	Итого:	102	11	17

9 класс

№	Название темы, раздела	Кол-вочасов	Из них	
			Практические работы	Контрольные работы
1	Лёгкая атлетика	12		3
2	Спортивные игры	15		2
3	Волейбол	6	2	
4	Гимнастика	21	3	3
5	Лыжная подготовка	24	2	2
6	Баскетбол	6		2
7	Легкая атлетика	12	2	3
8	Гимнастика	18	2	2
	Итого:	102	11	17

Тематическое планирование уроков технологии в 5 классе, в том числе с учетом рабочей программы воспитания

№ п\п	№ урока	Тема урока	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1: «Знания о физической культуре» 1ч.			https://resh.edu.ru/subject/9/
1	1	Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга. Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.	
Раздел 2: «Способы самостоятельной деятельности» 1 ч.			
2	1	Режим дня и его значение для современного школьника	https://resh.edu.ru/subject/9/
Раздел 3: «Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность» 1ч.			
3	1	Знакомство с понятием физкультурно-оздоровительной деятельности	https://resh.edu.ru/subject/9/
Раздел 4: «Спортивно оздоровительная деятельность» 99ч.			
Модуль «Легкая атлетика» 25 ч.			https://resh.edu.ru/subject/9/
4	1	Инструктаж по ТБ. Высокий старт до 10-15 м	
5	2	Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты.	
6	3	Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье	
7	4	Бег с ускорением 40-50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.	
8	5	Эстафеты, провести контроль за двигательной подготовленностью в развитии скоростно-силовых качеств (прыжок в длину с места)	
9	6	Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	
10	7	Прыжок в длину, метание малого мяча	
11	8	Прыжок с 7-9 шагов разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	
12	9	Метание малого мяча с двух-трех шагов разбега. Специальные беговые	
13	10	Развитие скоростно-силовых качеств	
14	11	Бег на средние дистанции	
15	12	Бег по пересеченной местности.	
16	13	Подвижные игры.	
17	14	Инструктаж по т/б на уроках по л/а. Старты из различных исходных положений.	
18	15		
19	16	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 40–50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.	
20	17	Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье	

21	18	Перестроение дроблением и сведением. Медленный бег до двух мин.	https://resh.edu.ru/subject/9/
22	19	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 50–60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	
23	20	Игра в мини-футбол по правилам	
24	21	Челночный бег 3*10 м. на результат. Старт с опорой на одну руку. Развитие выносливости — медленный бег до 3 мин.	
25	22	Метание малого мяча	
26	23	Провести обще развивающие упражнения с набивными мячами в парах. Закрепить положение старта с опорой на одну руку.	
27	24	Спринтерский бег Медленный бег с двумя-тремя ускорениями по 20—30 м. до 3 мин.	
28	25	Закрепить положение старта с опорой на одну руку. Медленный бег с двумя-тремя ускорениями по 20—30 м. до 4 мин.	
Модуль «Спортивные игры» 20ч.			
Баскетбол 14 ч.			
29	1	Инструктаж по т/б на уроках баскетбола. Передача от груди, ведение мяча в беге, ведение мяча змейкой правой и левой рукой.	https://resh.edu.ru/subject/9/
30	2	Передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении после ведения.	
31	3	Режим дня, его основное содержание и правила планирования.	
32	4	Передача мяча двумя руками после ведения (в движении).	
33	5	Броски мяча с места в кольцо с 3 м снизу.	
34	6	Подвижная игра «Перестрелка».	
35	7	Совершенствование ранее пройденных упражнений по баскетболу.	

36	8	Игра «Мяч ловцу». Контрольный норматив-челночный бег 3*10м.	
37	9	Баскетбол. Продолжить работу по развитию выносливости – бег до 3 мин. Разучивание элементов баскетбола: передачи от груди, ведение мяча в беге, ведение мяча змейкой правой и левой рукой.	
38	10	Комплекс упражнений с гимнастическими скакалками. Дать три серии прыжков по 30 с. Передача мяча одной рукой от плеча наместе и в движении после ведения.	
39	11	Ведение мяча.	
40	12	Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.	
41	13	Взаимодействие двух игроков. Учебная игра.	
42	14	Бросок одной рукой от головы после двух шагов.	
Волейбол 6 ч.			
43	1	Инструктаж по т/б на уроках волейбола. Подвижные игры с элементами волейбола.	https://resh.edu.ru/subject/9/
44	2	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты.	
45	3	Приём и передача мяча снизу и сверху.	
46	4	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты.	
47	5	Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	
48	6	Прямая нижняя и верхняя передача мяча через сетку.	
Модуль «Гимнастика» 42 часов.			
Гимнастика 1 часть 26 ч.			
49	1	Инструктаж по т/б на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. Акробатика.	https://resh.edu.ru/subject/9/
50	2	Строевой шаг. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	
51	3	Утренняя зарядка и её влияние на работоспособность. Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки.	
52	4	Кувырок вперед и назад. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Стойка на лопатках перекатом назад.	
53	5	Совершенствование техники кувырков назад и стойки на лопатках. Познакомить учащихся с акробатическим соединением из трех-четырех элементов.	
54	6	Организуемые команды и приёмы. Перестроение в движении.	
55	7	Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой. Проверить на оценку два-три кувырка назад(слитно). Повторить акробатическое соединение.	
56	8	Комплекс упражнений с набивными мячами 1—2 кг. Совершенствование акробатических соединений. Учить передвижению по бревну приставными шагами.	
57	9	Совершенствование акробатических соединений. Передвижение по бревну приставными шагами.	
58	10	Проверить на оценку акробатическое соединение. На бревне разучить приседание и повороты в приседе, повторить ходьбу приставным шагом (соскок с бревна произвольный).	

59	11	Равновесие. Висы и упоры.	
60	12	Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках. Провести игры-эстафеты со скакалкой.	
61	13	Строевое упражнение. Провести общеразвивающие упражнения на скамейках. Проверить на бревне приставной шаг (у девочек), повторить приседания с поворотами на бревне, закрепить соскок прогнувшись. С мальчиками разучить вис согнувшись и вис прогнувшись.	
62	14	Опорный прыжок на коне: вскок в упор присев и соскок прогнувшись — на одном коне два отделения (мальчики и девочки).	
63	15	Повторение опорного прыжка на коне: вскок в упор присев и соскок прогнувшись — на одном коне два отделения (мальчики и девочки).	
64	16	Техника выполнения двух-трех кувырков вперед.	
65	17	Кувырок назад, стойка на лопатках.	
66	18	Техника двух-трех кувырков назад.	
67	19	Гимнастический мост.	
68	20	Техника выполнения акробатического соединения.	
69	21	Перестроения в движении.	
70	22	Опорный прыжок ноги врозь.	
71	23	Опорный прыжок ноги врозь.	
72	24	Повторение акробатических соединений.	
73	25	Развитие координационных способностей.	
74	26	Повторение опорного прыжка ноги врозь.	
Модуль «Зимние виды спорта» 12 ч.			
75	1	Инструктаж по т/б на уроках лыжной подготовки. Попеременныйодновременный двухшажный ход,бесшажныйодновременный ход. Встречная эстафета с этапом до 100 м без палок. Пройти в медленном темпе 1000 м.	https://resh.edu.ru/subject/9/
76	2	Обучение одновременному двухшажному ходу. Техника работырук в одновременном бесшажном ходе. Проверить на оценку освоение техники попеременного двухшажного хода.	
77	3	Совершенствование техники бесшажного одновременного хода во время прохождения дистанции до 1 км (на разминке).	
78	4	Совершенствование техники бесшажного одновременного хода во время прохождения дистанции до 1 км (на разминке). Принять на оценку освоение техники одновременного двухшажного хода.	
79	5	Дистанцию 1 км со средней скоростью. Принять на оценкуосвоение техники одновременного бесшажного хода с использованием небольшого уклона местности. Встречная эстафета без палок с этапом до 120 м	
80	6	Обучение поворотам махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад	
81	7	Повторение техники спусков со склона до 45' в средней стойке. Обучение подъему елочкой на склон до 45' .Дистанция до 2 кмв медленном темпе с применением изученных ходов	
82	8	Повторение техники спусков со склона до 45' в средней	

		стойке. Обучение подъему елочкой на склон до 45'. Пройти дистанцию до 2 км со средней скоростью	
83	9	Преодоление подъёмов способами «полуёлочкой», «ёлочкой» и «лесенкой».	
84	10	Совершенствование техники подъема елочкой и спуска в средней стойке. Обучение в момент спуска торможению плугом. Дистанция до 2 км с попеременной скоростью.	
85	11	Принять на оценку освоение техники подъема елочкой. Закрепить технику торможения плугом. Пройти со средней скоростью до 2 км с применением изученных ходов.	
86	12	Подвижные игры на свежем воздухе	
Модуль «Гимнастика» 14 ч			
Гимнастика 2 часть 14 ч.			
87	1	Упражнения с гимнастическими палками. С мальчиками повторить висы и упоры на низкой перекладине. Обучение опорному прыжку. Совершенствование двигательных умений и физических качеств в играх-эстафетах с различными предметами	https://resh.edu.ru/subject/9/
88	2	Совершенствование техники опорного прыжка. Эстафета с преодолением препятствий: кувырок вперед бег по рейке гимнастической скамейки, проползание под резинку высотой до 60 см и др.	
89	3	ОРУ с предметами на месте. Эстафета с преодолением препятствий: кувырок вперед бег по рейке гимнастической скамейки, проползание под резинку высотой до 60 см и др	
90	4	ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей	
91	5	Преодоление гимнастической полосы препятствий. Контрольное упражнение по подтягиванию в висе (мальчики) и висе лежа (девочки).	
92	6	Комплекс упражнений с предметами для формирования правильной осанки. Преодоление гимнастической полосы препятствий.	
93	7	Строевой шаг. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	
94	8	Утренняя зарядка и её влияние на работоспособность. Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки.	
95	9	Кувырок вперед и назад. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Стойка на лопатках перекатом назад	
96	10	Проверить на оценку технику выполнения двух-трех кувырков вперед. Совершенствование техники кувырков назад и стойки на лопатках. Познакомить учащихся с акробатическим соединением из трех-четырёх элементов.	
97	11	Организующие команды и приёмы. Перестроение в движении.	
98	12	Повторить комплекс упражнений с гимнастической скакалкой. Проверить на оценку два-три кувырка назад (слитно). Повторение акробатического соединения.	
99	13	Разучивание комплекса упражнений с набивными мячами 1—2кг. Проверить на оценку освоение стойки на лопатках перекатом назад. Совершенствование	

		акробатического соединения.	
100	14	Совершенствование акробатических соединений. Обучение передвижению по бревну приставными шагами.	
Модуль «Спорт» 2 ч.			
101	1	Сдача норм ГТО	https://resh.edu.ru/subject/9/
102	2	Сдача норм ГТО	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ , В ТОМ ЧИСЛЕ С УЧЕТОМ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ 6 КЛАСС

№ урока по порядку	№ урока по теме	Тема урока	Э О Р
Легкая атлетика 10 ч.			
1	1	Инструктаж по ТБ. Высокий старт до 10-15 м	https://resh.edu.ru/subject/9/
2	2	Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты.	
3	3	Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье	
4	4	Бег с ускорением 40-50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.	
5	5	Эстафеты, провести контроль за двигательной подготовленностью в развитии скоростно-силовых качеств (прыжок в длину с места)	
6	6	Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	
7	7	Прыжок в длину, метание малого мяча	
8	8	Прыжок с 7-9 шагов разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	
9	9	Метание малого мяча с двух-трех шагов разбега. ОРУ. Специальные беговые	
10	10	Развитие скоростно-силовых качеств	
Спортивные игры. Баскетбол 6 ч.			
11	1	Инструктаж по т/б на уроках баскетбола. Передача от груди, ведение мяча в беге, ведение мяча змейкой правой и левой рукой.	https://resh.edu.ru/subject/9/
12	2	Передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении после ведения.	
13	3	Режим дня, его основное содержание и правила планирования.	
14	4	Передача мяча двумя руками после ведения (в движении).	
15	5	Броски мяча с места в кольцо с 3 м снизу.	
16	6	Подвижная игра «Перестрелка».	
Волейбол 4ч.			
17	1	Инструктаж по т/б на уроках волейбола. Подвижные игры с элементами волейбола.	
18	2	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте.	

		Эстафеты.	
19	3	Приём и передача мяча снизу и сверху.	
20	4	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты.	
Гимнастика 12 ч.			
21	1	Инструктаж по т/б на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. Акробатика.	https://resh.edu.ru/subject/9/
22	2	Строевой шаг. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	
23	3	Утренняя зарядка и её влияние на работоспособность. Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки.	
24	4	Кувырок вперед и назад. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Стойка на лопатках перекатом назад.	
25	5	Совершенствование техники кувырков назад и стойки на лопатках. Познакомить учащихся с акробатическим соединением	
26	6	Организуемые команды и приёмы. Перестроение в движении.	
27	7	Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой. Проверить на оценку два-три кувырка назад (слитно). Повторить акробатическое соединение.	
28	8	Комплекс упражнений с набивными мячами 1—2 кг. Совершенствование акробатических соединений. Учить передвижению по бревну приставными шагами.	
29	9	Совершенствование акробатических соединений. Передвижение по бревну приставными шагами.	
30	10	Проверить на оценку акробатическое соединение. На бревне разучить приседание и повороты в приседе, повторить ходьбу приставным шагом (соскок с бревна произвольный).	
31	11	Равновесие. Висы и упоры.	
32	12	Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках. Провести игры-эстафеты со скакалкой.	
Лыжная подготовка 8 ч.			
33	1	Инструктаж по т/б на уроках лыжной подготовки. Попеременный одновременный двухшажный ход, бесшажный одновременный ход. Встречная эстафета с этапом до 100 м без палок. Пройти в медленном темпе 1000 м.	https://resh.edu.ru/subject/9/
34	2	Обучение одновременному двухшажному ходу. Техника работы рук в одновременном бесшажном ходе. Проверить на оценку освоение техники попеременного двухшажного хода.	
35	3	Совершенствование техники бесшажного одновременного хода во время прохождения дистанции до 1 км (на разминке).	

36	4	Совершенствование техники бесшажного одновременного хода во время прохождения дистанции до 1 км (на разминке). Принять на оценку освоение техники одновременного двухшажного хода.	
37	5	Дистанцию 1 км со средней скоростью. Принять на оценку освоение техники од-новременного бесшажного хода с использованием небольшого уклона местности. Встречная эстафета без палок с этапом до 120 м	
38	6	Обучение поворотам махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад	
39	7	Повторение техники спусков со склона до 45° в средней стойке. Обучение подъему елочкой на склон до 45°. Дистанция до 2 км в медленном темпе с применением изученных ходов	
40	8	Повторение техники спусков со склона до 45° в средней стойке. Обучение подъему елочкой на склон до 45°. Пройти дистанцию до 2 км со средней скоростью	
Спортивные игры. Баскетбол 3 ч.			
41	1	Баскетбол. Продолжить работу по развитию выносливости – бег до 3 мин. Разучивание элементов баскетбола: передачи от груди, ведение мяча в беге, ведение мяча змейкой правой и левой рукой.	https://resh.edu.ru/subject/9/
42	2	Комплекс упражнений с гимнастическими скакалками. Дать три серии прыжков по 30 с. Передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении после ведения.	
43	3	Ведение мяча.	
Гимнастика 9ч.			
44	1	Техника выполнения двух-трех кувырков вперед.	
45	2	Кувырок назад, стойка на лопатках.	
46	3	Техника двух-трех кувырков назад.	
47	4	Гимнастический мост.	
48	5	Техника выполнения акробатического соединения.	
49	6	Перестроения в движении.	
50	7	Строевые упражнения. Висы.	
51	8	Опорный прыжок ноги врозь.	
52	9	Повторение акробатических соединений.	
Легкая атлетика 9 ч.			
53	1	Инструктаж по т/б на уроках по л/а. Старты из различных исходных положений.	https://resh.edu.ru/subject/9/
54	2	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 40–50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.	
55	3	Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье	
56	4	Перестроение дроблением и сведением. Медленный бег до двух мин.	
57	5	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 50–60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	

58	6	Игра в мини-футбол по правилам	
59	7	Челночный бег 3*10 м. на результат. Старт с опорой на одну руку. Развитие выносливости — медленный бег до 3 мин.	
60	8	Метание малого мяча Провести общие развивающие упражнения с набивными мячами в парах.	
		Закрепить положение старта с опорой на одну руку.	
61	9	Спринтерский бег Медленный бег с двумя-тремя ускорениями по 20—30 м до 3 мин.	
Гимнастика 7 ч.			
62	1	Упражнения с гимнастическими палками. С мальчиками повторить висы и упоры на низкой перекладине. Обучение опорному прыжку. Совершенствование двигательных умений и физических качеств в играх-эстафетах с различными предметами	https://resh.edu.ru/subject/9/
63	2	Совершенствование техники опорного прыжка. Эстафета с преодолением препятствий: кувырок вперед бег по рейке гимнастической скамейки, проползание под резинку высотой до 60 см и др.	
64	3	ОРУ с предметами на месте. Эстафета с преодолением препятствий: кувырок вперед бег по рейке гимнастической скамейки, проползание под резинку высотой до 60 см и др.	
65	4	ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей	
66	5	Преодоление гимнастической полосы препятствий. Контрольное упражнение по подтягиванию в висе (мальчики) и висе лежа (девочки).	
67	6	Комплекс упражнений с предметами для формирования правильной осанки. Преодоление гимнастической полосы препятствий.	
68	7	Строевой шаг. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ , В ТОМ ЧИСЛЕ С
УЧЕТОМ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ 7 КЛАСС**

№ урока по порядку	№ урока по теме	Тема урока	
Легкая атлетика 12 ч.			
1.	1	Вводный инструктаж по Т/Б. Инструктаж по техника безопасности на уроках л/а	https://resh.edu.ru/subject/9/
2	2	Обучение техники низкого старта.	
3	3	Бег 30 метров на время (контроль)	
4	4	Прыжки в длину с места (контроль)	
5	5	Техника выполнения низкого старта	
6	6	Совершенствование техники метания мяча	
7	7	Бег 60 метров на результат (контроль)	
8	8	Прыжок в длину с разбега (контроль)	
9	9	Длительный бег до 10 минут	
10	10	Метание малого мяча на дальность (контроль)	
11	11	Бег 1500 м мальчики, 1000 м девочки (контроль)	
12	12	Обобщающий урок.	
Баскетбол 8 ч.			
13	1	Стойки и передвижения, повороты, остановки. Развитие координационных способностей.	https://resh.edu.ru/subject/9/
14	2	Стойки и передвижения, повороты, остановки. Развитие координационных способностей.	
15	3	Ловля и передача мяча.	
16	4	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча мяча.	
17	5	Ловля и передача мяча. Прыжки вверх из приседа.	
18	6	Ведение мяча	
19	7	Ведение мяча Варианты ловли и передачи мяча.	
Волейбол 8 ч.			
20	1	Инструктаж по т/б на уроках по волейболу.	https://resh.edu.ru/subject/9/
21	2	Передача мяча на месте	
22	3	Передача мяча в движении	
23	4	Передача мяча в стену в движении.	
24	5	Выполнение заданий с использованием подвижных игр.	
25	6	Нижняя подача мяча.	
26	7	Нижняя подача мяча. Специальные беговые упражнения.	
27	8	Подвижная игра «Поддай и попади».	
Гимнастика 12ч.			
28	1	Техника выполнения двух-трёх кувырков вперёд	https://resh.edu.ru/subject/9/
29	2	Техника выполнения двух-трёх кувырков вперёд.	
30	3	Кувырок назад, стойка на лопатках.	
31	4	Техника двух-трёх кувырков назад.	

32	5	Гимнастический мост.	
33	6	Развитие координационных способностей.	
34	7	Прыжки через скакалку.	
35	8	Техника выполнения акробатического соединения.	
36	9	Перестроение в движении.	
37	10	Строевые упражнения. Висы.	
38	11	Опорный прыжок ноги врозь.	
39	12	Опорный прыжок ноги врозь.	
Баскетбол 9 ч.			
40	1	Ведение мяча Подвижная игра «Не давай мяч водящему».	https://resh.edu.ru/subject/9/
41	2	Бросок мяча	
42	3	Броски мяча двумя руками от груди с места	
43	4	Броски мяча двумя руками от груди с места	
44	5	Тактика свободного нападения Учебная игра «Мяч капитану»	
45	6	Вырывание и выбивание мяча.	
46	7	Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра	
47	8	Нападение быстрым прорывом.	
48	9	Нападение быстрым прорывом. Сочетание приемов	
Спортивные игры 10 ч.			
49	1	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	https://resh.edu.ru/subject/9/
50	2	Прием и передача мяча.	
51	3	Передача мяча в стену в движении.	
52	4	Выполнение заданий с использованием подвижных игр.	
53	5	Нижняя подача мяча.	
54	6	Нижняя подача мяча. Специальные беговые упражнения.	
55	7	Нижняя подача мяча. Специальные беговые упражнения	
56	8	Нападающий удар.	
57	9	Нападающий удар. Разбег, прыжок и отталкивание.	
58	10	Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Учебная игра.	
Лыжная подготовка 20 ч.			
59	1	Инструктаж по т/б на уроках лыжной подготовки. Повторение лыжных ходов.	https://resh.edu.ru/subject/9/
60	2	Совершенствование техники выполнения попеременно-двух шажногохода.	
61	3	Совершенствование техники выполнения попеременно-двух шажногохода	
62	4	Учёт техники выполнения одновременно-двух шажного хода.	
63	5	Учёт техники выполнения одновременно-одношажного хода.	
64	6	Ходьба на лыжах 2 км.	
65	7	Учёт техники выполнения одновременно-бесшажного хода.	
66	8	Техника выполнения торможения «плугом».	
67	9	Спуск со склона в основной стойке. Поворот при спуске.	
68	10	Учёт техники выполнения спуска в основной стойке.	
69	11	Прохождение дистанции на скорость.	
70	12	Техника выполнения подъёма по склону.	
71	13	Учёт техники выполнения подъёма скользящим шагом.	

72	14	Учёт техники выполнения поворотов при спуске.	
73	15	Прохождение дистанции 3 км.	
74	16	Прохождение дистанции 3 км	
75	17	Прохождение дистанции до 3,5 км.	
76	18	Ходьба на лыжах.	
77	19	Эстафеты на лыжах.	
78	20	Лыжные гонки 2 км на оценку.	
		Баскетбол 7 ч.	
79	1	Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра	
80	2	Нападение быстрым прорывом.	
81	3	Нападение быстрым прорывом. Сочетание приемов	
	4	Взаимодействие двух игроков	
83	5	Взаимодействие двух игроков Учебная игра.	
84	6	Взаимодействие двух игроков Учебная игра	
85	7	Развитие координационных способностей.	
		Лёгкая атлетика 17 ч.	
86	1	Инструктаж по т/б на уроках лёгкой атлетики. Техники выполнения прыжка в высоту.	https://resh.edu.ru/subject/9/
87	2	Развитие выносливости.	
88	3	Развитие выносливости бег до 10 минут.	
89	4	Развитие выносливости.	
90	5	Прыжок в высоту, метание малого мяча.	
91	6	Спринтерский бег, эстафетный бег.	
92	7	Развитие скоростных качеств. Бег 30 метров на результат.	
93	8	Развитие скоростных качеств.	
94	9	Развитие выносливости. Прыжки через скакалку за 1 минуту.	
95	10	Техника метания мяча в цель. Бег 60 метров на результат.	
96	11	Развитие скоростных качеств.	
97	12	Техника метание мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега на результат.	
98	13	Метание мяча на дальность с разбега на результат.	
99	14	Развитие выносливости бег до 7 минут.	
100	15	Бег 1500 метров на результат.	
101	16	Прыжки в длину с места.	
102	17	Обобщающий урок.	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ , В ТОМ ЧИСЛЕ С УЧЕТОМ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ 8 КЛАСС

№ урока по порядку	№ урока по теме	Тема урока	ЭОР
Легкая атлетика 13 ч.			
1	1	Инструктаж по технике безопасности во время занятия на спортивной площадке (бег прыжки, метания, полоса препятствий). Техника низкого старта и стартового разгона.	https://resh.edu.ru/subject/9/
2	2	Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона. Провести контроль за двигательной подготовленностью на скорость (бег 30 м с высокого старта).	

3	3	Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона. Провести бег до 3 мин.	
4	4	Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 50-60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты.	
5	5	Техника прыжка в длину с разбега (разбег и отталкивание). Метание мяча с разбега 4 — 5 шагов.	
6	6	Закрепление техники прыжка в длину с разбега (разбег и отталкивание). Метание мяча с разбега 4 — 5 шагов. Бег до 5 мин с двумя ускорениями по 60—60 м.	
7	7	Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. различные системы организма.	
8	8	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча с двух-трех шагов разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Провести бег до 10 мин.	
9	9	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег до 10 мин.	
10	10	Метание малого мяча с двух-трех шагов разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег до 10 мин.	
11	11	Бег на результат на 2000 (мальчики) и 1500 м (девочки).	
12	12	Провести игру «Пионербол»	
13	13	Провести игру «Пионербол»	
Спортивные игры. Волейбол 15 ч.			
14	2	Закрепление техники передачи сверху. Техника приема мяча снизу в парах или тройках.	https://resh.edu.ru/subject/9/
15	3	Техника приема мяча снизу в парах или тройках.	
16	4	Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой. Совершенствование техники приема мяча снизу и передачи сверху. Техника прямой нижней подачи мяча	
17	5	Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах.	
18	6	Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	
19	7	Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам	
20	8	Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения	
21	9	Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения	
24	12	Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного	

		нападения	
25	13	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам	
26	14	Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам	
27	15	Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам	
Гимнастика 21 ч			
28	1	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Кувырок вперед и назад (слитно). Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	https://resh.edu.ru/subject/9/
29	2	Кувырок вперед и назад (слитно). Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
30	3	Комплекс общеразвивающих упражнений типа зарядки. Совершенствование кувырка вперед и назад (слитно). Девочки — шаги «Польки» на бревне (высота 110 см)	
31	4	Совершенствование акробатических упражнения; разучивание с мальчиками — стойку прогнувшись на голове и руках, с девочками — переход с моста на одно колено, другая нога — вверх.	
32	5	Общеразвивающие упражнения со скакалкой — серии прыжков. Проверить на оценку (у всех) кувырки вперед и назад — слитно. упражнения, разучить, мальчики и девочки — соединение из 3—4 элементов. Продолжить обучение в равновесии: девочки — на бревне.	
33	6	Совершенствование упражнений на бревне, девочки — шаги «Польки», шагисо взмахом ног и хлопками под коленом. Общеразвивающие упражнения со скакалкой — серии прыжков.	
34	7	Совершенствование строевых упражнений отработывая четкость исполнения. Проверить на оценку мальчики — длинный кувырок прыжком с места; девочки — кувырок назад в полушпагат; совершенствовать технику слитного исполнения акробатического соединения. Познакомить девочек с соединениемна бревне.	
35	8	Серия прыжков со скакалкой — 3 x 30 с Совершенствование соединений в равно27еси по бревну. Проверить на оценку, мальчики — стойку на голове и руках прогнувшись; девочки — с моста переход на одно колено. Совершенствование акробатических соединений.	

36	9	Совершенствование строевых упражнений отработывая четкость исполнения. Совершенствование техники соединения.	
37	10	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Совершенствование соединений на бревне — девочки. Провести учет умений по акробатическому соединению. Разучить: мальчики — переворот в упор толчком двух ног на низкой перекладине; девочки — прыжок в упор на низкой жерди и опускание в упор присев	
38	11	Закрепление: мальчики — переворот в упор толчком двух ног; девочки — прыжок в упор на низкой жерди и опускание в упор присев. Разучивание: мальчики — вис на подколенках и опускание в упор присев, девочки — переворот в упор махом одной и толчком о высокую жердь — другой.	
39	12	Закрепление: мальчики — переворот в упор толчком двух ног; девочки — прыжок в упор на низкой жерди и опускание в упор присев. Мальчики — вис на подколенках и опускание в упор присев, девочки — переворот в упор махом одной и толчком о высокую жердь — другой.	
40	13	Повторение с целью совершенствования пройденных упражнения на низкой перекладине — мальчики, на низкой жерди брусьев — девочки. Соединение из 2—3 элементов на пройденных снарядах	
41	14	Проверить на оценку, мальчики — переворот в упор толчком двух ног, девочки — прыжок в упор на низкой жерди и опускание в упор присев. Закрепить соединение на снарядах. Опорный прыжок мальчики — согнув ноги через козла в длину (высота 110 см); девочки — прыжок через козла (высота 100-105 см)	
42	15	Закрепление соединений на снарядах. Опорный прыжок мальчики — согнув ноги через козла в длину (высота 110 см); девочки — прыжок через козла (высота 100-105 см)	
43	16	Совершенствование соединений на снарядах. Проверить на оценку мальчики — из вися на подколенках, опускание в упор присев, девочки — переворот в упор махом и толчком на низкой жерди брусьев (низкой перекладине). Закрепление техники опорного прыжка.	
44	17	Упражнения на гимнастической скамейке и со скамейками. Принять на оценку соединение на снарядах: мальчики — на низкой перекладине, девочки на низкой жерди брусьев. Совершенствование техники опорного прыжка. Провести тренировки в подтягивании — мальчики; в поднимании туловища — девочки	
45	18	Совершенствование техники опорного прыжка. Провести тренировки в подтягивании — мальчики; в поднимании туловища — девочки	

46	19	С целью развития силовой выносливости провести гимнастическую полосу препятствий в группах девочек и мальчиков (отдельно). Девочки — бревно, акробатика, низкая жердь брусьев, опорный прыжок Мальчики — гимнастическая стенка, канат, акробатика, опорный прыжок. Проверка на оценку освоение опорного прыжка.	
47	20	Повторение строевых упражнений, повороты в движении направо и налево, команду «Прямо!» Провести зачет по подниманию туловища из положения лежа.	
48	21	С целью развития силовой выносливости провести гимнастическую полосу препятствий в группах девочек и мальчиков (отдельно).	
Лыжная подготовка 24 ч			
49	1	Инструктаж по технике безопасности на уроках по лыжной подготовке, температурном режиме для занятий на лыжах. Совершенствование техники одновременных ходов учет по технике попеременного двухшажного хода.	https://resh.edu.ru/subject/9/
50	2	Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов и спусков на склонах. Эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией до 200 м.	
51	3	Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов и спусков на склонах. Эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией до 200 м.	
52	4	Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов и спусков на склонах, технику одновременного бесшажного хода. Эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией до 200 м.	
53	5	Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов и спусков на склонах. Дистанцию 1 км на время	
54	6	Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов и спусков на склонах.	
55	7	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода и одновременных ходов во время прохождения дистанции 2 км. Совершенствование техники спусков и подъемов на склонах до 60'. Торможение плугом.	
56	8	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода и одновременных ходов во время прохождения дистанции 2 км. Совершенствование техники спусков и подъемов на склонах до 60'. Поворот плугом.	
57	9	Совершенствование техники спусков и подъемов на склонах до 60'. Поворот плугом	
58	10	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода и одновременных ходов во время прохождения дистанции 2 км. Совершенствование техники спусков и подъемов на склонах до 60'.	
59	11	На учебном круге и на горках повторить ранее пройденные ходы, спуски и подъемы. Контрольная гонка 2 км	

60	12	На учебном круге и на горках повторить ранее пройденные ходы, спуски и подъемы.	
61	13	Развитие скоростной выносливости повторные отрезки 2—3 раза по 300 м. Дистанцию 3 км со средней скоростью по пересеченной местности.	
62	14	Оценка техники поворотов при спуске. Дистанция 3 км со средней скоростью со сменой ходов медленном темпе.	
63	15	Дистанция 3 км со средней скоростью со сменой ходов местности. Пройти дистанцию 3 км в медленном темпе.	
64	16	Пройти дистанцию 3 км в медленном темпе.	
65	17	Контрольный урок на дистанцию 3 км	
66	18	Совершенствование техники ходов на учебном круге, спуски и подъемы на скорость изученными способами.	
67	19	Совершенствование техники ходов на учебном круге, спуски и подъемы на скорость изученными способами. Дистанция до 4 км с переменной скоростью	
68	20	Совершенствование навыков катания с горок. Дистанция до 3,5 км со средней скоростью.	
69	21	Совершенствование навыков катания с горок. Дистанцию до 3,5 км со средней скоростью.	
70	22	Ходьба на лыжах (медленно) до 4 км.	
71	23	Совершенствовать навыки катания с горок.	
72	24	Контрольный урок на дистанцию 2 км — девочки и 3 км — мальчики.	
		Волейбол 6 ч.	
73	1	Инструктаж по т/б на уроках волейбола. Провести серии прыжков с гимнастическими скакалками.	https://resh.edu.ru/subject/9/
74	2	Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам	
75	3	Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием,	

		передача, удар). Нижняя прямая подача мяча.	
77	5	Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Поднимание туловища за 30 с.	
78	6	Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	
Легкая атлетика 24 ч.			
79	1	Инструктаж по т/б на уроках легкой атлетики. Выполнять комплекс упражнений и серии прыжков с гимнастическими скакалками.	https://resh.edu.ru/subject/9/
80	2	Прыжок в высоту с разбега 5 — 7 шагов: разучивание, закрепление, совершенствование и расчет места отталкивания.	
81	3	Прыжок в высоту с разбега 5 — 7 шагов: разучивание, закрепление, совершенствование и расчет места отталкивания.	
82	4	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости.	
83	5	Перестроения, пройденные на предыдущих уроках. Провести низкий старт с преследованием. Провести медленный бег до 4 мин Прыжок в высоту с 5–7 шагов разбега способом «перешагивания», метание теннисного мяча с 3–5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	
84	6	Прыжок в высоту с 5–7 шагов разбега способом «перешагивания». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	
85	7	Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м), Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Броски и ловля малого мяча.	
87	9	Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.	
88	10	Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей	
89	11	Равномерный бег 15 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Прыжки через скакалку за 1 мин	
90	12	Преодоление препятствий. Спортивные игры.	
91	13	Разучить, закрепить и совершенствовать технику метания по горизонтальной цели с расстояния 8 м. Контрольный бег 60 метров со старта с опорой на одну руку.	
92	14	Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м), специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из	

		различных положений.	
93	15	ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты положений.	
94	16	Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м), специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	
95	17	Беговые и прыжковые упражнения в движении.	
96	18	Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	
97	19	Совершенствование техники метания на дальность с трех шагов разбега. Провести 2—3 раза встречную эстафету с этапом до 20 м.	
98	20	Совершенствование техники метания на дальность с трех шагов разбега. Провести 2—3 раза встречную эстафету с этапом до 20 м. После отдыха и разбора ошибок провести медленный бег по принципу	

99	21	Упражнения в движении по кругу. Оценить освоение техники метания с разбега. Для развития скоростных качеств повторить встречную эстафету с палочкой 2—3 раза (длина этапа до 30 м). Развитие выносливости — медленный бег до 7 мин.	
100	22	Упражнения в движении по кругу. Развитие выносливости — медленный бег до 8 мин.	
101	23	Повторить разминку в движении по кругу. Распределить класс на два забега (мальчики и девочки) и провести бег на 2000 м на время.	
102	24	Контрольный урок по двигательной подготовленности, прыжки в длину сместа.	

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ,
В ТОМ ЧИСЛЕ С УЧЕТОМ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ 9 КЛАСС**

№ урока по порядку	№ урока по теме	Тема урока	
Легкая атлетика 13			
Ч.			
1	1	Инструктаж по технике безопасности во время занятия на спортивной площадке (бег прыжки, метания, полоса препятствий). Техника низкого старта и стартового разгона.	https://resh.edu.ru/subject/9/
2	2	Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона. Провести контроль за двигательной подготовленностью на скорость (бег 30 м с высокого старта).	
3	3	Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона. Провести бег до 3 мин	
4	4	Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 50-60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты.	
5	5	Техника прыжка в длину с разбега (разбег и отталкивание). Метание мяча с разбега 4 — 5 шагов.	
6	6	Закрепление техники прыжка в длину с разбега (разбег и отталкивание). Метание мяча с разбега 4 — 5 шагов. Бег до 5 мин с двумя ускорениями по 60—60 м.	
7	7	Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.	
8	8	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча с двух-трех шагов разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Провести бег до 10 мин.	

9	9	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег до 10 мин.	
10	10	Метание малого мяча с двух-трех шагов разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег до 10 мин.	
11	11	Бег на результат на 2000 (мальчики) и 1500 м (девочки).	
12	12	Провести игру «Пионербол»	
Спортивные игры. Волейбол 15 ч.			

14	2	Закрепление техники передачи сверху. Техника приема мяча снизу в парах или тройках.	
15	3	Техника приема мяча снизу в парах или тройках.	
16	4	Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой. Совершенствование техники приема мяча снизу и передачи сверху. Техника прямой нижней подачи мяча	
17	5	Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи.	
18	6	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	
19	7	Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам.	
20	8	Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения	
21	9	Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения	
24	12	Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения	
25	13	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам	
26	14	Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	
27	15	Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	
Гимнастика 21 ч.			
28	1	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Кувырок вперед и назад (слитно). Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	https://resh.edu.ru/subject/9/
30	3	Комплекс общеразвивающих упражнений типа зарядки. Совершенствование кувырка вперед и назад (слитно). Девочки — шаги «Польки» на бревне (высота 110 см)	
31	4	Совершенствование акробатических упражнения; разучивание с мальчиками — стойку прогнувшись на голове и руках, с девочками — переход с моста на одно колено, другая нога — вверх.	

32	5	<p>Общеразвивающие упражнения со скакалкой — серии прыжков. Проверить на оценку (у всех) кувырки вперед и назад — слитно. Акробатические упражнения, разучить, мальчики и девочки — соединение из 3—4 элементов.</p> <p>Продолжить обучение в равновесии: девочки — на бревне.</p>	
33	6	<p>Совершенствование упражнений на бревне, девочки — шаги «Польки», шаги со взмахом ног и хлопками под коленом. Общеразвивающие упражнения соскакалкой — серии прыжков.</p>	
34	7	<p>Совершенствование строевых упражнений отработывая четкость исполнения. Проверить на оценку мальчики — длинный кувырок прыжком с места; девочки — кувырок назад в полушпагат; совершенствовать технику слитного исполнения акробатического соединения. Познакомить девочек с соединением на бревне.</p>	

35	8	Серия прыжков со скакалкой — 3 х 30 с Совершенствование соединений в равновесии по бревну. Проверить на оценку, мальчики — стойку на голове и руках прогнувшись; девочки — с моста переход на одно колено. Совершенствование акробатических соединений.	
36	9	Совершенствование строевых упражнений отработывая четкость исполнения. Совершенствование техники слитного исполнения акробатического соединения.	
37	10	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Совершенствование соединений на бревне — девочки. Провести учет умений по акробатическому соединению. Разучить: мальчики — переворот в упор толчком двух ног на низкой перекладине; девочки — прыжок в упор на низкой жерди и опускание в упор присев	
38	11	Закрепление: мальчики — переворот в упор толчком двух ног; девочки — прыжок в упор на низкой жерди и опускание в упор присев. Разучивание: мальчики — вис на подколенках и опускание в упор присев, девочки — переворот в упор махом одной и толчком о высокую жердь — другой.	
39	12	Закрепление: мальчики — переворот в упор толчком двух ног; девочки — прыжок в упор на низкой жерди и опускание в упор присев. Мальчики — вис на подколенках и опускание в упор присев, девочки — переворот в упор махомодной и толчком о высокую жердь — другой.	
40	13	Повторение с целью совершенствования пройденных упражнения на низкой перекладине — мальчики, на низкой жерди брусьев — девочки. Соединение из 2—3 элементов на пройденных снарядах	
41	14	Проверить на оценку, мальчики — переворот в упор толчком двух ног, девочки — прыжок в упор на низкой жерди и опускание в упор присев. Закрепить соединение на снарядах. Опорный прыжок мальчики — согнув ноги через козла в длину (высота 110 см); девочки — прыжок через козла (высота 100-105 см)	
42	15	Закрепление соединений на снарядах. Опорный прыжок мальчики — согнув ноги через козла в длину (высота 110 см); девочки — прыжок через козла (высота 100-105 см)	
43	16	Совершенствование соединений на снарядах. Проверить на оценку мальчики — из вися на подколенках, опускание в упор присев, девочки — переворот в упор махом и толчком на низкой жерди брусьев (низкой перекладине). Закрепление техники опорного прыжка.	
44	17	Упражнения на гимнастической скамейке и со скамейками. Принять на оценку соединение на снарядах: мальчики — на низкой перекладине, девочки на низкой жерди брусьев. Совершенствование техники опорного прыжка. Провести тренировки в подтягивании - мальчики; в поднимании туловища – девочки.	

46	19	С целью развития силовой выносливости провести гимнастическую полосу препятствий в группах девочек и мальчиков (отдельно). Девочки — бревно, акробатика, низкая жердь брусьев, опорный прыжок Мальчики — гимнастическая стенка, канат, акробатика, опорный прыжок. Проверка на оценку освоение опорного прыжка.	
47	20	Повторение строевых упражнений, повороты в движении направо и налево, команду «Прямо!» Провести зачет по подниманию туловища из положения лежа.	
48	21	С целью развития силовой выносливости провести гимнастическую полосу препятствий в группах девочек и мальчиков (отдельно).	
Лыжная подготовка 24 ч.			

49	1	Инструктаж по технике безопасности на уроках по лыжной подготовке, температурном режиме для занятия на лыжах. Совершенствование техники одновременных ходов учет по технике попеременного двухшажного хода.	
50	2	Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов и спусков на склонах. Эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией до 200 м.	
51	3	Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов и спусков на склонах. Эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией до 200 м.	
52	4	Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов и спусков на склонах, технику одновременного бесшажного хода. Эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией до 200 м.	
53	5	Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов и спусков на склонах. Дистанция 1 км на время.	
54	6	Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов и спусков на склонах.	
55	7	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода и одновременных ходов во время прохождения дистанции 2 км. Совершенствование техники спусков и подъемов на склонах до 60'. Торможение плугом.	
56	8	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода и одновременных ходов во время прохождения дистанции 2 км. Совершенствование техники спусков и подъемов на склонах до 60'. Поворот плугом.	
57	9	Совершенствование техники спусков и подъемов на склонах до 60'. Поворот плугом.	
58	10	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода и одновременных ходов во время прохождения дистанции 2 км. Совершенствование техники спусков и подъемов на склонах до 60'.	
59	11	На учебном круге и на горках повторить ранее пройденные ходы, спуски и подъемы. Контрольная гонка на 2 км.	
60	12	На учебном круге и на горках повторить ранее пройденные ходы, спуски и подъемы.	
61	13	Развитие скоростной выносливости, повторные отрезки 2—3 раза по 300 м. Дистанция 3 км со средней скоростью по пересеченной местности.	
62	14	Оценка техники поворотов при спуске. Дистанция 3 км со средней скоростью со сменой ходов по рельефу местности. Пройти дистанцию 3 км	

63	15	Дистанция 3 км со средней скоростью со сменой ходов местности. Пройти дистанцию 3 км в медленном темпе.	
65	17	Контрольный урок на дистанцию 3 км	
66	18	Совершенствование техники ходов на учебном круге, спуски и подъемы на скорость изученными способами.	
67	19	Совершенствование техники ходов на учебном круге, спуски и подъемы на скорость изученными способами. Дистанция до 4 км с переменной скоростью	
68	20	Совершенствование навыков катания с горок. Дистанция до 3,5 км со средней скоростью.	
69	21	Совершенствование навыков катания с горок. Дистанцию до 3,5 км со средней скоростью.	
70	22	Ходьба на лыжах (медленно) до 4 км.	
71	23	Совершенствовать навыки катания с горок.	

72	24	Контрольный урок на дистанцию 2 км — девочки и 3 км — мальчики.	
Спортивные игры. Волейбол 6 ч.			
73	1	Инструктаж по т/б на уроках волейбола. Провести серии прыжков с гимнастическими скакалками.	https://resh.ed u.ru/subject/9/
74	2	Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам	
75	3	Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча.	
77	5	Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Поднимание туловища за 30 с.	
78	6	Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	
Легкая атлетика 24 ч			
79	1	Инструктаж по т/б на уроках легкой атлетики. Выполнять комплекс упражнений и серии прыжков с гимнастическими скакалками	
80	2	Прыжок в высоту с разбега 5 — 7 шагов: разучивание, закрепление, совершенствование и расчет места отталкивания	
81	3	Прыжок в высоту с разбега 5 — 7 шагов: разучивание, закрепление, совершенствование и расчет места отталкивания	
82	4	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости.	
83	5	Перестроения, пройденные на предыдущих уроках. Провести низкий старт с преследованием. Провести медленный бег до 4 мин Прыжок в высоту с 5–7 шагов разбега способом «перешагивания», метание теннисного мяча с 3–5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	
84	6	Прыжок в высоту с 5–7 шагов разбега способом «перешагивания». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	
85	7	Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м), Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Броски и ловля малого мяча.	
87	9	Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.	
88	10	Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей	

89	11	Равномерный бег 15 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Прыжки через скакалку за 1 мин	
90	12	Преодоление препятствий. Спортивные игры.	
91	13	Разучить, закрепить и совершенствовать технику метания по горизонтальной цели с расстояния 8 м. Контрольный бег 60 метров со старта с опорой на одну руку.	
92 93	14 15	Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м), специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений.	
94	16	Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м), специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из	

		различных положений	
95	17	Беговые и прыжковые упражнения в движении.	
96	18	Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	
97	19	Совершенствование техники метания на дальность с трех шагов разбега. Провести 2—3 раза встречную эстафету с этапом до 20 м.	
98	20	Совершенствование техники метания на дальность с трех шагов разбега. Провести 2—3 раза встречную эстафету с этапом до 20 м. После отдыха и разбора ошибок провести медленный бег по принципу «Километры здоровья»	
99	21	Упражнения в движении по кругу. Оценить освоение техники метания с разбега. Для развития скоростных качеств повторить встречную эстафету с палочкой 2—3 раза (длина этапа до 30 м). Развитие выносливости — медленный бег до 7 мин.	
100	22	Упражнения в движении по кругу. Развитие выносливости — медленный бег до 8 мин.	
101	23	Повторить разминку в движении по кругу. Распределить класс на два забега (мальчики и девочки) и провести бег на 2000 м на время.	
102	24	Контрольный урок по двигательной подготовленности, прыжки в длину сместа.	

«Формы учета рабочей программы воспитания».

Рабочая программа воспитания МБОУ Боханской СОШ № 2 реализуется в том числе и через использование воспитательного потенциала уроков физической культуры. Эта работа осуществляется в следующих формах:

Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.

Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений, событий через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, обращение внимания на ярких деятелей культуры, связанных с изучаемыми в данный момент темами, на тот вклад, который они внесли в развитие нашей страны и мира, на достойные подражания примеры их жизни, на мотивы их поступков; — использование на уроках информации, затрагивающей важные социальные, нравственные, этические вопросы.

Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей через подбор соответствующих текстов для чтения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.

Инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым лицам, произведениям художественной литературы и искусства.

Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.

Применение на уроке интерактивных форм работы, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся.

Применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися.

Выбор и использование на уроках методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания.

Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в форме включения в урок различных исследовательских заданий, что дает возможность обучающимся приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных гипотез, уважительного отношения к чужим идеям, публичного выступления, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

Установление уважительных, доверительных, неформальных отношений между учителем и учениками, создание на уроках эмоционально-комфортной среды.

Модуль Школьный урок

Дата	Тема мероприятия
СЕНТЯБРЬ	
01.09	Всероссийский открытый урок «ОБЖ» (урок подготовки детей к действиям в условиях различного рода чрезвычайных событий)
06.09	Международный день распространения грамотности (информационная минутка на уроках русского языка)
07.09	День Бородинского сражения
27.09	День работника дошкольного образования
ОКТАБРЬ	
01.10	Международный день пожилых людей
01.10	Международный день музыки
20.10	День отца в России
НОЯБРЬ	
04.11	«День народного единства»
16.11	«Мы разные, но мы вместе» (день толерантности)
24.11	День матери в России
30.11	День Государственного герба Российской Федерации
ДЕКАБРЬ	
05.12	День добровольца
10.12	День рождение Н.А.Некрасова (информационная минутка на уроках литературного чтения)
12.12	День конституции Российской Федерации
ЯНВАРЬ	
24.01	День рождения В.И.Сурикова
27.01	«День снятия блокады Ленинграда»
ФЕВРАЛЬ	
08.02	190 лет со дня рождения Менделеева
08.02	День российской науки
17.02	Международный день доброты
23.02	День защитника Отечества
МАРТ	
08.03	Международный женский день
18.03	День воссоединения Крыма с Россией
27.03	Всемирный день театра
АПРЕЛЬ	
20.04	215 лет со дня рождения Гоголя
12.04	Гагаринский урок
22.04	Всемирный день Земли
30.04	Всероссийский открытый урок «ОБЖ» (День пожарной охраны)
МАЙ	
01.05	Праздник Весны и труда
09.05	День Победы советского народа в Великой Отечественной войне
19.05	День детских общественных организаций России
24.05	День славянской письменности и культуры. 225 лет со дня рождения А.С.Пушкина

