
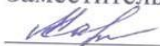


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Боханская средняя общеобразовательная школа № 2**

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


СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
 Н.А.Малкова

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ - СОШ №2
 Л.Г. Ростовцева
Приказ № 2/0101 2023г.


РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

«Физическая культура»

Для обучающихся 8 - 9 классов
с задержкой психического развития
на 2023–2024 учебные года

Бохан, 2023г.

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе адаптированной основной образовательной программы основного общего образования для обучающихся с задержкой психического развития Муниципального общеобразовательного учреждения Боханской средней общеобразовательной школы № 2.

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с ЗПР

Обучающиеся с ЗПР — это дети, имеющие недостатки в психологическом развитии, подтвержденные ПМПК и препятствующие получению образования без создания специальных условий.

Категория обучающихся с ЗПР – наиболее многочисленная среди детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и неоднородная по составу группа школьников. Среди причин возникновения ЗПР могут фигурировать органическая и/или функциональная недостаточность центральной нервной системы, конституциональные факторы, хронические соматические заболевания, неблагоприятные условия воспитания, психическая и социальная депривация. Подобное разнообразие этиологических факторов обуславливает значительный диапазон выраженности нарушений — от состояний, приближающихся к уровню возрастной нормы, до состояний, требующих отграничения от умственной отсталости.

Все обучающиеся с ЗПР испытывают в той или иной степени выраженные затруднения в усвоении учебных программ, обусловленные недостаточными познавательными способностями, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.), нарушениями в организации деятельности и/или поведения. Общими для всех обучающихся с ЗПР являются в разной степени выраженные недостатки в формировании высших психических функций, замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности, трудности произвольной саморегуляции. Достаточно часто у обучающихся отмечаются нарушения речевой и мелкой ручной моторики, зрительного восприятия и пространственной ориентировки, умственной работоспособности и эмоциональной сферы.

Уровень психического развития поступающего в школу ребёнка с ЗПР зависит не только от характера и степени выраженности первичного (как правило, биологического по своей природе) нарушения, но и от качества предшествующего обучения и воспитания (раннего и дошкольного).

Диапазон различий в развитии обучающихся с ЗПР достаточно велик – от практически нормально развивающихся, испытывающих временные и относительно легко устранимые трудности, до обучающихся с выраженными и сложными по структуре нарушениями когнитивной и аффективно-поведенческой сфер личности. От обучающихся, способных при специальной поддержке на равных обучаться совместно со здоровыми сверстниками, до обучающихся, нуждающихся при получении основного общего образования в систематической и комплексной (психолого-медико-педагогической) коррекционной помощи.

Различие структуры нарушения психического развития у обучающихся с ЗПР определяет необходимость многообразия специальной поддержки в получении образования и самих образовательных маршрутов, соответствующих возможностям и потребностям обучающихся с ЗПР и направленных на преодоление существующих ограничений в получении образования, вызванных тяжестью нарушения психического развития и способностью или неспособностью обучающегося к освоению образования, сопоставимого по срокам с образованием здоровых сверстников.

Дифференциация образовательных программ основного общего образования обучающихся с ЗПР должна соотноситься с дифференциацией этой категории обучающихся в соответствии с характером и структурой нарушения психического развития. Задача разграничения вариантов ЗПР и рекомендации варианта образовательной программы возлагается на ПМПК. Общие ориентиры для рекомендации обучения по АООП ООО могут быть представлены следующим образом.

АООП ООО адресована обучающимся с ЗПР, достигшим к моменту поступления в школу уровня психофизического развития близкого возрастной норме, но отмечаются трудности произвольной саморегуляции, проявляющейся в условиях деятельности и организованного поведения, и признаки общей социально-эмоциональной незрелости. Кроме того, у данной категории обучающихся могут отмечаться признаки легкой органической недостаточности центральной нервной системы (ЦНС), выражающиеся в повышенной психической истощаемости с сопутствующим снижением умственной работоспособности и устойчивости к интеллектуальным и эмоциональным нагрузкам. Помимо перечисленных характеристик, у обучающихся могут отмечаться типичные, в разной степени выраженные, дисфункции в сферах пространственных представлений, зрительно-моторной координации, фонетико-фонематического развития, нейродинамики и др. Но при этом наблюдается устойчивость форм адаптивного поведения.

Особые образовательные потребности, общие для всех обучающихся с ЗПР по АООП ООО,

закключаются в:

— продолжении получения специальной помощи средствами образования на этапе основного общего образования;

— опоре на достижения предшествующего (начального) этапа образования;

— учете замедленного темпа усвоения учебного материала, трудностей понимания и репрезентации изучаемого, особенно в рамках предметных областей «Математика и информатика», «Русский язык и литература», «Иностранный язык»;

— учете эмоциональной нестабильности учащихся, легкости возникновения у них особых психических состояний, затрудняющих объективную оценку имеющихся знаний, что требует организации текущей и итоговой государственной аттестации в иных формах;

— особой установкой учителей на обеспечение комфортного самоощущения учащихся с задержкой психического развития в ситуации школьного обучения в условиях инклюзии, использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения;

— комплексном сопровождении, гарантирующем:

— поддержание оптимального функционального состояния ЦНС в период гормональной перестройки,

— систематическую помощь в преодолении отдельных дисфункций, затрудняющих овладение адаптированной основной общеобразовательной программой основного общего образования (предшествующих и недостаточно компенсированных недостатков овладения чтением, письмом, счетными навыками, вызванных специфическими расстройствами психологического развития, а также аналогичных недостатков связного высказывания, произвольной памяти и внимания, зрительно-моторной координации, пространственных и временных представлений),

— инициацию преодоления потенциально дезадаптивных личностных черт и особенностей поведения, трудностей продуктивной коммуникации со взрослыми и сверстниками, инфантильной, негативистической и потребительской установок (формированию коммуникативной (конфликтной) и житейской компетентности, типичной для нормально развивающегося школьника определенного пола и возраста),

— особое внимание к формированию морально-нравственной и мотивационно-потребностной сфер личности, формирование предпосылок успешной социопсихологической адаптации в последующие периоды жизни, в том числе гендерной социализации;

— специальной работе по формированию способности к самостоятельной организации собственной деятельности, осознанию возникающих трудностей, умению запрашивать помощь одноклассников, педагогов, родителей, в итоге приводящей к появлению адекватной самооценки своих возможностей и перспектив (аутопсихологической компетентности, типичной для нормально развивающегося школьника определенного возраста), в том числе в области будущего профессионального самоопределения.

Особые образовательные потребности учащихся с задержкой психического развития на уровне основного общего образования закономерно различаются в зависимости от тяжести имеющегося нарушения.

У учащихся с задержкой психического развития, обучающихся по адаптированной основной образовательной программе, особые образовательные потребности заключаются в:

— учете особенностей работоспособности (повышенной истощаемости) школьников с ЗПР при организации всего учебно-воспитательного процесса;

— учете специфики саморегуляции (недостатков инициативности, самостоятельности и ответственности, трудностей эмоционального контроля) школьников с ЗПР при организации всего учебно-воспитательного процесса;

— обеспечении специальной помощи подростку в осознании и преодолении трудностей саморегуляции деятельности и поведения, в осознании ценности волевого усилия;

— обеспечении постоянного контроля за усвоением учебных знаний для профилактики пробелов в них вместе с щадящей системой оценивания;

— организации систематической помощи в усвоении учебных предметов, требующих высокой степени сформированности абстрактно-логического мышления.

У учащихся с задержкой психического развития, особые образовательные потребности расширяются и дополняются требованиями:

— необходимости учета индивидуальной меры дефицита познавательных способностей (отставания в становлении учебно-познавательной деятельности) при установлении объема изучаемого учебного материала и его преподнесении;

— приоритета контроля личностных и метапредметных результатов образования над предметными;

— организации длительного закрепления и неоднократного повторения изучаемого материала, опоры в процессе обучения на все репрезентативные системы, повышения доли наглядных (в том числе с применением ИТ) и практических методов обучения;

— минимизации невыполнимых требований к уровню отвлеченного, абстрактного мышления при выборе учебного материала и оценке предметных результатов образования;

— необходимости постоянной помощи в преодолении «технических» трудностей в овладении предметным содержанием, связанных с устойчивыми недостатками работоспособности, типичными дисфункциями, эмоциональной дезорганизацией, особенно при выполнении контрольных работ по основным предметам (разрешение использовать калькулятор, набирать текст на ПК с функцией проверки орфографии, пользоваться таблицей умножения, памятками и схемами, облегчающими решение задач определенного типа и т.п.);

— признания отставания в психосоциальном развитии подростка с ЗПР как объективной реальности, требующей усиления внимания к формированию сферы жизненной компетенции (житейской, коммуникативной) и исключения ряда преждевременных и невыполнимых требований к метапредметным и личностным результатам образования.

Специальные условия проведения текущей и промежуточной аттестации обучающихся с ЗПР включают:

— особую форму организации аттестации (в малой группе, индивидуальную) с учетом особых образовательных потребностей и индивидуальных особенностей обучающихся с ЗПР;

— привычную обстановку в классе (присутствие своего учителя, наличие привычных для обучающихся мнестических опор: наглядных схем, шаблонов общего хода выполнения заданий);

— присутствие в начале работы этапа общей организации деятельности;

— адаптирование инструкции с учетом особых образовательных потребностей и индивидуальных трудностей обучающихся с ЗПР:

— упрощение формулировок по грамматическому и семантическому оформлению;

— упрощение многозвеньевой инструкции посредством деления ее на короткие смысловые единицы, задающие поэтапность (пошаговость) выполнения задания;

— в дополнение к письменной инструкции к заданию, при необходимости, она дополнительно прочитывается педагогом вслух в медленном темпе с четкими смысловыми акцентами;

— при необходимости адаптирование текста задания с учетом особых образовательных потребностей и индивидуальных трудностей обучающихся с ЗПР (более крупный шрифт, четкое отграничение одного задания от другого; упрощение формулировок задания по грамматическому и семантическому оформлению и др.);

— при необходимости предоставление дифференцированной помощи: стимулирующей (одобрение, эмоциональная поддержка), организующей (привлечение внимания, концентрирование на выполнении работы, напоминание о необходимости самопроверки), направляющей (повторение и разъяснение инструкции к заданию);

— увеличение времени на выполнение заданий;

— возможность организации короткого перерыва (10-15 мин) при нарастании в поведении ребенка проявлений утомления, истощения;

— недопустимыми являются негативные реакции со стороны педагога, создание ситуаций, приводящих к эмоциональному травмированию ребенка.

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

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.

Содержание учебного предмета

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 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 наценку (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 вупор 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 наподколенках 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 из2—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—согнувноги 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 вупор махом и толчком на низкой жерди брусьев (низкой перекладине). За-	

		крепление 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	<p>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</p>	
75	3	<p>Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием,</p>	

		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 изразличных 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»	
12	13	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	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. Продолжить обучение в равновесии: девочки — на бревне.	
33	6	Совершенствование упражнений на бревне, девочки — шаги «Польки», шаги со взмахом ног и хлопками под коленом. Общеразвивающие упражнения соскакалкой — 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 соединением на бревне.	

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
ОКТЯБРЬ	
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

