



**КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ**  
**администрации Ханты-Мансийского района**  
**Ханты-Мансийский автономный округ – Югра**  
**муниципальное казенное общеобразовательное учреждение**  
**Ханты-Мансийского района**  
**«Средняя общеобразовательная школа п. Бобровский»**

Приложение 1 к ООП ООО (ФГОС ООО)  
на 2020-2025 гг.  
с изменениями на 2022-2023 учебный год  
(6-9 классы)  
МКОУ ХМР «Средняя общеобразовательная  
школа п. Бобровский»  
Приказ № 160-О от 26.08.2022 года

**Рабочая программа**

**по физической культуре 9 класс**  
(наименование учебного курса, предмета, дисциплины модуля)

**Составитель:**  
**Белоножко А.Ю.**  
(ФИО)  
**учитель физической культуры**  
(преподаваемый предмет)  
**первой квалификационной категории**

2022 год

## 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса.

### Личностные результаты:

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

### **Метапредметные результаты:**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательной деятельности (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

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

### **Предметные результаты:**

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретает и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же, как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

## **Виды деятельности учеников направленные на достижения результатов.**

### **Физическая культура**

Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Выявлять различие в основных способах передвижения человека. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.

#### **Из истории физ. Культуры**

Пересказывать тексты по истории физической культуры.

Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью

#### **Физические упражнения**

Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). Характеризовать показатели физического развития. Характеризовать показатели физической подготовки.

Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенности выполнений физических упражнений.

#### **Самостоятельные занятия**

Составлять индивидуальный режим дня. Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.

Оценивать своё состояние (ощущения) после закаливающих процедур. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости.

#### **Наблюдения за физическим развитием и физической подготовкой.**

Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями.

Измерять показатели физических качеств.

Измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений.

#### **Игры и развлечения**

Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Движения и передвижения строем

Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений.

Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».

#### **Акробатика**

Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.

**Выявлять** характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.

Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.

#### **Беговая подготовка**

Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.

Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых

упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.

### **Лыжная подготовка**

Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.

Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.

Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.

### **Подвижные игры**

Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.

Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.

Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.

### **Спортивные игры**

Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности.

Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.

Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.

Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности

### **Общефизическая подготовка**

Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.

Развивать физические качества.

## **Организация проектной и учебно-исследовательской деятельности учеников.**

От культуры и спорта – к здоровому образу жизни.

Первая медицинская помощь в походе.

Первая помощь при травмах.

Правила соревнований в лыжных гонках.

Правовое регулирование физкультуры и спорта.

Применение лыжных мазей.

Принципы, средства и методы закаливания.

Психологическая характеристика самбо.

Пьер де Кубертен.

Развитие выносливости.

Режим дня и его значение для здоровья человека.

Самоконтроль при выполнении физических упражнений.

Современная история Олимпийских игр.

Современные виды фитнеса. Йога. Влияние занятий йогой на организм человека.

Социальное значение физической культуры в России.

Степ-аэробика и ее методики.

Стили плавания: кроль на спине и поворот маятника.

Сущность физиологии упражнений и спорта.

Где и как растут чемпионы.

Движение, ты — жизнь!

Допинг в спорте: всегда ли все средства хороши?

Зимние виды спорта

Значение ведения самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.

Информационные технологии в спорте

Как самостоятельно построить спортивную площадку.  
Комплекс упражнений «Гимнастика для мозга».  
Метание на уроках в начальной школе.  
Мир мячей  
Мир спорта моими глазами.  
Мне нужны занятия физкультурой?!  
Мой дневник достижений  
Мой любимый вид спорта.  
Мой спортивный кумир  
Физическая культура — это урок или путевка в жизнь?  
Физические качества человека.  
Физическое воспитание в семье  
Физкультура в школе: спорт или развлечение?  
Физкультминутки на уроках  
Что должен знать юный спортсмен о допинге?  
Школьная физкультура — первая ступень к спорту  
Я выбираю спорт как альтернативу вредным привычкам.

### **Система оценки достижения планируемых результатов.**

**Личностные** результаты обучающихся на ступени основного ОО рассматриваются как оценка индивидуального прогресса личностного развития отдельного ученика. Учитель физической культуры может планировать внутреннюю оценку сформированности отдельных личностных результатов (мотивация, внутренняя позиция школьника, основы гражданской идентичности, самооценка, знание моральных норм и суждений)

**Оценка метапредметных результатов** - основным объектом оценки метапредметных результатов служит сформированности у обучающегося регулятивных, коммуникативных и познавательных универсальных учебных действий. Оценка метапредметных результатов проводится в ходе различных процедур (фронтальный устный и письменный контроль, индивидуальная беседа, анкетирование, наблюдение). В итоговые проверочные работы по физической культуре выносятся оценка сформированности большинства познавательных учебных действий и навыков работы с информацией, а также опосредованная оценка сформированности ряда коммуникативных и регулятивных действий.

Оценка **предметных результатов** по физической культуре представляет собой оценку достижения обучающимся планируемых результатов. Оценка достижения предметных результатов ведётся как в ходе текущего и промежуточного оценивания, так и в ходе выполнения итоговых проверочных работ. Результаты накопленной оценки, полученной в ходе текущего и промежуточного оценивания, фиксируются в форме портфолио достижений и учитываются при определении итоговой оценки.

При оценивании учебных достижений учеников *основной группы* за показателем учебного двигательного действия (*норматива*) определяют уровень учебных достижений (низкий, средний, достаточный, высокий), а затем по **техническим показателям выполнения двигательного действия** и **теоретическим знаниям** выставляют оценку.

Примеры методов оценивания:

1. Тест.
2. Экспресс-опрос (фронтальный).
3. Расширенный опрос.
4. Игровые методы оценивания.
5. Контрольное упражнение.
6. ГТО

Самооценка.



Достижения в обучении физической культуре во многом зависят от заинтересованности учеников, физических способностей и их активности. А залогом этого, в свою очередь, служат конкретные и посильные цели, достижение которых поощряется тем или иным образом, как правило, – оценками. На уроках физической культуры оцениваются:

- физическая подготовленность,
  - практические умения и навыки,
  - теоретические знания,
  - навыки организации физкультурно-оздоровительной деятельности,
  - динамика (прирост) оцениваемых параметров по сравнению с исходными или предшествующими промежуточными значениями (учитывается базовый уровень здоровья, физической подготовленности).
- Отметка по физической культуре будет играть стимулирующую и воспитывающую роль только в том случае, если преподаватель будет оценивать показатели физической подготовленности, достигнутые учеником не в данный момент, а за определённое время. Иначе говоря, ориентироваться надо не на личный уровень развития физических качеств, а на темп (динамику) изменения их за определённый период. Оценивая успехи по физической культуре, учитель должен принимать во внимание индивидуальные особенности учащихся, значимость которых в физическом воспитании особенно велика. Оценка знаний, учащихся по физкультуре характеризуется комплексностью, и оценивание только по отдельным составляющим недопустимо.

Для оценки достижений, учащихся использую методы *наблюдения, опроса, практического выполнения* упражнений индивидуально или фронтально в любое время урока.

## **2 Содержание учебного предмета, курса.**

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей, учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

### **Формы организации и планирование образовательной деятельности.**

Основные формы организации образовательной деятельности в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих

уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5—6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5—7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

Данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

### **Отличительные особенности планирования этих уроков:**

— планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;

— планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;

— планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт - пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

**Лыжные гонки.** Передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**Спортивные игры.** Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам.

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

**Легкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Лыжные гонки.** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

**Баскетбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Футбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости.

### **Межпредметные связи учебного предмета, курса, модуля.**

Реализация межпредметных связей на уроках физической культуры. На уроках физической культуры осуществляется взаимосвязь учебного материала с содержанием других предметов. Опираясь на ранее полученные учащимися знания, учитель физической культуры привлекает всех школьников к активной деятельности - как двигательной, так и познавательной (мыслительной). Это позволяет, с одной стороны, более глубоко изучить предмет и, с другой, вырабатывать устойчивую привычку к систематическим самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Межпредметная связь даёт возможность качественно и эффективно, на более высоком уровне строить процесс обучения по предмету «Физическая культура». Учителю физической культуры необходимо серьёзно работать над обновлением и расширением ранее полученных знаний по школьным дисциплинам общеобразовательного цикла. При сравнительном анализе программного учебного материала по физической культуре и математике можно отметить, что с отдельными математическими понятиями ученики знакомятся на уроках физической культуры раньше, чем на уроках математики. В частности, построение в шеренгу и колонну (по одной прямой) - знакомство с понятием прямой; двухшереножный строй, колонна по два, по три связаны с первыми представлениями о параллельных прямых; перестроение в круг- с окружностью, расчёт по порядку- с порядковыми номерами, ходьба в обход зала (ходьба, не «срезая» углов) - с прямоугольником и т.д. Что же касается уроков «Окружающий мир», то все экскурсии, прогулки, туристические походы как формы занятий физическими упражнениями предусматривают задачи, связанные с материалом уроков «Окружающий мир». Кроме того, определённая подборка подвижных игр позволяет более глубоко изучить отдельные вопросы и темы. Осуществляя взаимосвязь предметов «Окружающий мир» и «Физической культуры» при изучении темы «Организм человека. Охрана его здоровья» необходимо уделять особое внимание вопросам гигиены, давать представления об органах человеческого организма, их положение с целью помочь учащимся воспринимать организм человека как единое целое. На уроках окружающего мира ученики знакомятся со скелетом, познают значение правильной посадки, получают сведения о мышцах, их укреплении с помощью физического труда и физических упражнений. Программа по биологии предусматривает изучение органов кровообращения, органов дыхания, нервной системы, органов чувств. Большое значение придаётся режиму труда и отдыха. В связи с наличием таких сведений у учащихся предусматривается взаимосвязь физической культуры с предметами «Окружающий мир» и «Биология». При изложении теоретических сведений на уроках физической культуры нужно использовать эти знания при сообщении материала об утренней гигиенической гимнастике, её значении, закаливании, водных процедурах, гигиене одежды во время занятий физическими упражнениями. Раскрывая вопросы питания, дыхания во время выполнения

упражнений, рассказывая о двигательном режиме школьника, учителю следует основываться на пройденном учебном материале по окружающему миру и биологии, связанном с изложением сведений о режиме труда и отдыха. В программе по физической культуре раздел «Теоретические сведения» излагается с учётом знаний, учащихся по окружающему миру и биологии по вопросам мышечной работы, органов дыхания, влиянии нервной системы на работоспособность и утомление. Следует объяснять, что выполнение физических упражнений в ходе умственной деятельности позволяет снять утомление, качественнее заниматься не только на уроках в школе, но и при самостоятельной работе дома. Здесь целесообразно особо выделять значение гимнастики до занятий, подвижных перемен, динамических пауз для повышения умственной работоспособности. Межпредметные связи школьных общеобразовательных дисциплин, их взаимосвязь с программами по физической культуре целесообразно осуществлять на практических занятиях при изучении нового материала путём беседы, рассказа, объяснения, восстанавливая в памяти школьников ранее пройденное, изученное. Вот краткое содержание учебного материала уроков физической культуры по основным разделам программы с чётко прослеженными межпредметными связями.

### **1. Гимнастика.**

Повороты. Висы и упоры.

Математика.

Градусная мера угла.

### **2. Лёгкая атлетика**

Пробегание отрезков. Бег по прямой. Метание.

Математика.

а) Отрезок, прямая. Угол. Решение задач. Например, необходимо пробежать дистанцию 1000 метров. Круг по стадиону 250 метров. Сколько кругов необходимо пробежать?

б) На «отлично» пробегание дистанции 4 минуты. С какой скоростью необходимо пробегать каждый круг?

Например, если ваш пульс за 10 секунд 12 ударов, то сколько ударов за минуту?

### **3. Спортивные игры.**

Математика.

Окружность, круг, равенство фигур.

### **4. Лыжная подготовка.**

Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Подъём «ёлочкой». Торможение «плугом»

Математика.

Ассиметричные движения рук. Симметричные фигуры («рисунок» на снегу от торможения).

В более старшем возрасте межпредметные связи на уроках физической культуры на более высоком уровне математических понятий. На уроках физической культуры учителю нужно основывать свои объяснения на законах физики. Следует отметить, что в учебнике по физике для 7 класса приведено достаточное количество примеров из жизни и практики, основанных на выполнении тех или иных физических упражнений, что значительно облегчает осуществление взаимосвязи названных дисциплин. Анализируя содержание школьной программы по физической культуре и физике, неизменно приходишь к выводу, что виды физических упражнений целесообразно изучать, используя учебный материал физики, на основе имеющихся у детей (соответственно возрасту, классу) знаний, приобретенных ранее или непосредственно в процессе обучения. Предлагаю проследить содержание обучения с учётом взаимосвязи программного материала по физической культуре и физике.

### **1. Гимнастика.**

Висы и упоры. Подъём и переноска грузов. Лазание. Опорные прыжки.

Физика.

Масса тела. Сила тяжести. Вес. Взаимодействие тел. Инерция.

Неравномерные движения. Скорость.

### **2. Лёгкая атлетика.**

Стартовый разгон. Бег с равномерной скоростью. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Прыжок в длину с разбега.

Физика.

Неравномерное движение. Скорость. Равномерное движение. Явление тяготения. Кинетическая энергия движущегося тела. Потенциальная энергия поднятого тела. Переход одного из этих видов энергии в другой.

### **3. Спортивные игры**

Физика.

Неравномерные движения. Инерция. Работа и мощность. Сила трения.

### **4. Лыжная подготовка.**

Физика.

Сила трения (при скольжении). Способы уменьшения силы трения. Действие силы зависит от действия поверхности, перпендикулярно которой она действует (пример: ширина лыж). Инерция. Скорость. В старших классах взаимосвязи учебного материала уроков физической культуры значительно расширяются, углубляются с учётом имеющихся знаний, умения и навыков, приобретенного ими жизненного опыта. Содержание учебного материала основывается не только на материалах математике, физике, окружающего мира, биологии, но и анатомии. Из всего программного материала целесообразно использовать по различным темам соответствующие сведения, имеющиеся у учащихся по предметам.

#### **I. Теоретические сведения по физической культуре.**

1) Влияние физических упражнений на организм человека.

Анатомия.

Условия сохранения здоровья человека. Высшая нервная деятельность.

Рефлексы (условные, безусловные), образование их биологическое значение условных рефлексов.

Гигиена физического и умственного труда. Режим труда и отдыха. Сон и его значение.

2) Гигиена питания и дыхательный режим школьников (на уроках физической культуры).

Анатомия.

Пищеварение. Пищевые продукты. Питательные вещества. Обмен веществ. Водно-солевой, белковый, жировой и углеводный обмен. Значение правильного питания. Витамины и их значения для организма.

3) Первая помощь при травмах. Способы контроля за нагрузкой во время выполнения длительных циклических упражнений. Самостоятельное выполнение упражнений, направленных на развитие выносливости.

Анатомия

Опорно-двигательная система. Первая помощь при растяжении связок, вывихах и переломах костей.

Кровообращение. Сердце и его работа Движение крови по сосудам. пульс Кровяное давление. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на сердце и сосуды, органы дыхания, нервную систему. В целом следует опираться на основные требования к знаниям и умениям по анатомии и биологии, например, организм человека как единое целое;

влияние физической нагрузки на функции опорно-двигательной системы, дыхания, и нервной системы; правила гигиены дыхания, питания, кожи, зрения, слуха, умственного и физического труда; вредное влияние курения и спиртных напитков на деятельность организма.

#### **2. Гимнастика.**

Опорные прыжки.

Анатомия.

Влияние ритма и нагрузки на работу мышц.

Акробатика.

Анатомия.

Соединение костей. Неподвижные, полуподвижные суставы (о гибкости-подвижности в суставах)

Согласованность деятельности мышц сгибателей и разгибателей.

Вот таким образом реализуется межпредметная связь учебного материала по физической культуре с содержанием других предметов. Реализуя межпредметную связь, мы особенно успешно активизируем познавательную деятельность учащихся с ослабленным здоровьем. Такой ребенок зачастую не справляется с контрольными упражнениями, поэтому стремится получить хорошую оценку за теоретические знания. А как нам всем известно, оценка по физической культуре выставляется не только за выполнение усредненных нормативов, но и за теоретические знания.





**3. Тематическое планирование, в том числе с учётом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.**

№ п/п	Тема урока	Дата проведения урока по плану	Дата проведения урока по факту	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)				Форма реализации воспитательного потенциала темы.
				Понятия	Предметные результаты	УУД	Личностные результаты	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	<b>Техника безопасности.</b> Правила игры в баскетбол.	02.09.2022		Спортивная игра. Баскетбол, передачи мяча.	Научиться выполнять передачу мяча двумя руками от груди.	Применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. Моделировать технику игровых действий и приемов. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий.		Беседа: История вида спорта - баскетбол.
2	Бросок мяча в кольцо.	07.09.2022		Бросок мяча в кольцо.	Научиться выполнять бросок мяча.	Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. Моделировать технику игровых действий и приемов.		
3	Бросок после ведения.	09.09.2022		Бросок мяча в кольцо после ведения.	Научиться выполнять бросок мяча после ведения.	Использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. Моделировать технику игровых действий и приемов. Взаимодействовать со сверстниками.		
4	Баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении.	14.09.2022		Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Техника	Научиться выполнять передачу одной рукой от плеча на месте и в движении,	Выполнять правила игры. Моделировать технику игровых действий и приемов. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения		Общекультурная тематика: «Культура ведения мяча».

				ведения мяча.	технике ведения мяча.	технический действий.		
5	Уметь применять ведение на практике.	16.09.2022		Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Техника ведения мяча.	Научиться выполнять передачу одной рукой от плеча на месте и в движении, технике ведения мяча.	Выполнять правила игры. Моделировать технику игровых действий и приемов. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий.		
6	Уметь применять ведение на практике.	21.09.2022		Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Техника ведения мяча.	Научиться выполнять передачу одной рукой от плеча на месте и в движении, технике ведения мяча.	Выполнять правила игры. Моделировать технику игровых действий и приемов. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий.		
7	Уметь применять ведение на практике.	23.09.2022		Техника передачи мяча. Броски по кольцу.	Научиться технике передачи мяча и броскам по кольцу.	Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. Моделировать технику игровых действий и приемов.		Беседа. Физкультурно-спортивная тематика: «Спорт в жизни человека».
8	Уметь применять ведение на практике.	28.09.2022		Техника бросков в кольцо. СПУ.	Научиться выполнять технику бросков в кольцо и развить двигательные качества по средствам СПУ.	Использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. Моделировать технику игровых действий и приемов. Взаимодействовать со сверстниками.		
9	Уметь применять ведение на практике.	30.09.2022		Техника передачи мяча. Броски по кольцу.	Научиться технике передачи мяча и броскам по кольцу.	Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. Моделировать технику игровых действий и приемов.		
10	Игра в баскетбол по правилам.	05.10.2022		Техника передачи мяча. Броски по кольцу.	Научиться технике передачи мяча и броскам по	Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. Моделировать технику		Беседа. Физкультурно-спортивная тематика: «Спорт».

					кольцу.	игровых действий и приемов.		
11	Игра в баскетбол по правилам.	07.10.2022		Техника бросков в кольцо. СПУ.	Научиться выполнять технику бросков в кольцо и развить двигательные качества по средствам СПУ.	Использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. Моделировать технику игровых действий и приемов. Взаимодействовать со сверстниками в процессе.		
12	<b><u>Техника безопасности на уроке.</u></b> Прямая верхняя подача. Волейбол.	12.10.2022		Прием и передача мяча. Прямая верхняя подача.	Научиться качественно выполнять – техника приема и передачи мяча в парах. Научиться прямой верхней подаче.	Выполнять правила игры. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. Соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	
13	Прямая верхняя подача.	14.10.2022		Прием и передача мяча. Прямая верхняя подача.	Научиться качественно выполнять – техника приема и передачи мяча в парах. Научиться прямой верхней подаче.	Выполнять правила игры. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. Соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	Общекультурная тематика: «Культура броска».
14	Нападающий удар.	19.10.2022		Нападающий удар.	Научиться качественно, выполнять технику	Уважительно относиться к партнеру. Моделировать технику игровых действий и приемов.	Описывать технику игровых действий и	

					нападающего удара. Научиться правильно, выполнять технические действия.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.	приемов волейбола.	
15	Нападающий удар.	21.10.2022		Нападающий удар.	Научиться качественно, выполнять технику нападающего удара. Научиться правильно, выполнять технические действия.	Уважительно относиться к партнеру. Моделировать технику игровых действий и приемов. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.	Беседа. Физкультурно-спортивная тематика: «Спорт в жизни человека».
16	Нападающий удар.	26.10.2022		Нападающий удар.	Научиться качественно, выполнять технику нападающего удара. Научиться правильно, выполнять технические действия.	Уважительно относиться к партнеру. Моделировать технику игровых действий и приемов. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.	
17	Нападающий удар.	28.10.2022		Нападающий удар.	Научиться качественно, выполнять технику нападающего удара. Научиться правильно, выполнять технические действия.	Уважительно относиться к партнеру. Моделировать технику игровых действий и приемов. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.	
18	Блокирование.	09.11.2022		Блокирование.	Научиться качественно, выполнять технику	Уважительно относиться к партнеру. Моделировать технику игровых действий и приемов.	Описывать технику игровых действий и	Беседа. Физкультурно-спортивная тематика: «Спорт в жизни человека».

					блокирования. Научиться правильно, выполнять технические действия.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действий волейбола.	приемов волейбола.	
19	Блокирование.	11.11.2022		Блокирование.	Научиться качественно, выполнять технику блокирования. Научиться правильно, выполнять технические действия.	Уважительно относиться к партнеру. Моделировать технику игровых действий и приемов. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действий волейбола.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.	
20	Блокирование.	16.11.2022		Блокирование.	Научиться качественно, выполнять технику блокирования. Научиться правильно, выполнять технические действия.	Уважительно относиться к партнеру. Моделировать технику игровых действий и приемов. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действий волейбола.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.	Общекультурная тематика: «Культура прыжка».
21	Блокирование.	18.11.2022		Блокирование.	Научиться качественно, выполнять технику блокирования. Научиться правильно, выполнять технические действия.	Уважительно относиться к партнеру. Моделировать технику игровых действий и приемов. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действий волейбола.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.	
22	Блокирование.	23.11.2022		Блокирование.	Научиться качественно, выполнять технику	Уважительно относиться к партнеру. Моделировать технику игровых действий и приемов.	Описывать технику игровых действий и	

					блокирования. Научиться правильно, выполнять технические действия.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действий волейбола.	приемов волейбола.	
23	Тактические действия игроков при приеме подачи.	25.11.2022		Тактические действия игроков при приеме подачи.	Научиться тактическим действиям игроков при приеме подачи.	Включать упражнения на тактику в различные формы занятий физической культурой. Демонстрировать вариативное выполнение тактических упражнений.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	
24	Тактические действия игроков при приеме подачи.	30.11.2022		Тактические действия игроков при приеме подачи.	Научиться тактическим действиям игроков при приеме подачи.	Включать упражнения на тактику в различные формы занятий физической культурой. Демонстрировать вариативное выполнение тактических упражнений.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	Общекультурная тематика: «Культура бега».
25	Тактические действия игроков при атаке	02.12.2022		Тактические действия игроков при приеме подачи.	Научиться тактическим действиям игроков при приеме подачи.	Включать упражнения на тактику в различные формы занятий физической культурой. Демонстрировать вариативное выполнение тактических упражнений.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	
26	Тактические действия игроков при атаке	07.12.2022		Тактические действия игроков при приеме подачи.	Научиться тактическим действиям игроков при приеме подачи.	Включать упражнения на тактику в различные формы занятий физической культурой. Демонстрировать вариативное выполнение тактических упражнений.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	Физкультурно-спортивная тематика: «Спорт в жизни человека».
27	Тактические действия игроков при атаке	09.12.2022		Тактические действия игроков при приеме подачи.	Научиться тактическим действиям игроков при приеме подачи.	Включать упражнения на тактику в различные формы занятий физической культурой. Демонстрировать вариативное	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	

						выполнение тактических упражнений.		
28	<b><u>Техника безопасности на уроке.</u></b> Бег на короткие дистанции.	14.12.2022		Бег на скорость.	Научиться бегу на скорость.	Применять упражнения малого мяча для развития физических качеств.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.	
29	Бег на короткие и средние учебные дистанции.	16.12.2022		Бег на скорость.	Научиться бегу на скорость.	Применять упражнения малого мяча для развития физических качеств.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.	Физкультурно-спортивная тематика: «Правила эстафеты».
30	Эстафетный бег.	21.12.2022		Эстафета.	Научиться встречной эстафете с палочкой.	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.		
31	Гладкий бег.	23.12.2022		Бег на выносливость.	Научиться бегу на выносливость.	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Взаимодействовать со сверстниками в процессе.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	Физкультурно-спортивная тематика: «Правила волейбола».
32	Кроссовый бег.	28.12.2022		Бег на выносливость.	Научиться бегу на выносливость.	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Взаимодействовать со сверстниками в процессе.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	
33	Повороты махом на месте.	11.01.2023		Лыжная подготовка.	Научится вести себя на уроке по лыжной подготовке и соблюдать	Применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. Давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем	Внутренняя позиция школьника на основе положительного	Физкультурно-спортивная тематика: «Здоровый образ жизни».

					подготовку формы к уроку.	воздухе.	отношения к школе.	
34	Прохождение на лыжах 2 км.	13.01.2023		Как преодолеть дистанцию 2 км	Научиться преодолевать дистанцию 2 км	Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.	Описывать технику передвижения на лыжах.	Физкультурно-спортивная тематика: «Лыжная подготовка».
35	Чередование лыжных ходов.	18.01.2023		Попеременны й и одновременны й двушажный ход.	Научиться попеременно и одновременно двушажному ходу.	Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.	Описывать технику передвижения на лыжах.	
36	Чередование лыжных ходов.	20.01.2023		Попеременны й и одновременны й двушажный ход.	Научиться попеременно и одновременно двушажному ходу.	Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.	Описывать технику передвижения на лыжах.	
37	Чередование лыжных ходов.	25.01.2023		Техника ходов.	Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции.	Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. Моделировать способы передвижения на лыжах.	Описывать технику передвижения на лыжах.	Физкультурно-спортивная тематика: «Лыжная подготовка».
38	Чередование лыжных ходов.	27.01.2023		Попеременны й и одновременны й двушажный ход.	Научиться попеременно и одновременно двушажному ходу.	Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.	Описывать технику передвижения на лыжах.	
39	Чередование лыжных ходов.	01.02.2023		Техника ходов.	Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции.	Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. Моделировать способы передвижения на лыжах.	Описывать технику передвижения на лыжах.	Физкультурно-спортивная тематика: «Техника спуска».
40	Спуск в высокой стойке.	03.02.2023		Поворот плугом.	Научиться выполнять поворот плугом.	Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.	Описывать технику передвижения	



						Моделировать способы передвижения на лыжах.	на лыжах.	
41	Спуск с горки.	08.02.2023		Поворот плугом.	Научиться выполнять поворот плугом.	Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. Моделировать способы передвижения на лыжах.	Описывать технику передвижения на лыжах.	
42	Подъем в горку. Виды подъёмов.	10.02.2023		Торможение плугом, подъем елочкой.	Научиться выполнять торможение плугом, подъем елочкой и применить в передвижение на лыжах.	Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	
43	Повороты махом на месте.	15.02.2023		Поворот плугом.	Научиться выполнять поворот плугом.	Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. Моделировать способы передвижения на лыжах.	Описывать технику передвижения на лыжах.	
44	Спуск в низкой стойке.	17.02.2023		Торможение плугом.	Научиться выполнять торможение плугом.	Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	Общекультурная тематика: «Культура движения на лыжах».
45	Спуск в низкой стойке.	22.02.2023		Торможение плугом.	Научиться выполнять торможение плугом.	Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	
46	Спуск в высокой	24.02.2023		Торможение	Научиться	Использовать передвижение	Осваивать	

	стойке.			плугом, подъем елочкой.	выполнять торможение плугом, подъем елочкой и применить в передвижение на лыжах.	на лыжах в организации активного отдыха. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	
47	<b>Техника безопасности на уроках гимнастики.</b> Кувырок вперед, назад в группировке. Серия кувырков.	01.03.2023		Кувырок вперед, назад в группировке. Серия кувырков.	Научиться выполнять кувырок вперед, назад в группировке. Серия кувырков.	Выполнять кувырок вперед, назад в группировке. Серия кувырков.		Физкультурно-спортивная тематика: «Техника поворота на лыжах».
48	<b>Техника безопасности на уроках гимнастики.</b> Кувырок вперед, назад в группировке. Серия кувырков.	03.03.2023		Кувырок вперед, назад в группировке. Серия кувырков.	Научиться выполнять кувырок вперед, назад в группировке. Серия кувырков.	Выполнять кувырок вперед, назад в группировке. Серия кувырков.		
49	<b>Техника безопасности на уроках гимнастики.</b> Кувырок вперед, назад в группировке. Серия кувырков.	10.03.2023		Кувырок вперед, назад в группировке. Серия кувырков.	Научиться выполнять кувырок вперед, назад в группировке. Серия кувырков.	Выполнять кувырок вперед, назад в группировке. Серия кувырков.		
50	Стойка на голове.	15.03.2023		Стойка на голове.	Научиться выполнять стойку на голове.	Выполнять стойку на голове.		Физкультурно-спортивная тематика: «Техника передачи».
51	Упражнение «мостик».	17.03.2023		Упражнение «мостик».	Научиться выполнять упражнение «мостик»	Выполнять упражнение «мостик»		
52	Освоение висов и упоров.	29.03.2023		Висы и упоры	Научиться выполнять висы и упоры	Выполнять висы и упоры		Физкультурно-спортивная тематика: «Здоровый образ жизни».

53	Освоение висов и упоров.	31.03.2023		Висы и упоры	Научиться выполнять висы и упоры	Выполнять висы и упоры		
54	Освоение висов и упоров.	05.04.2023		Висы и упоры	Научиться выполнять висы и упоры	Выполнять висы и упоры		
55	Акробатика	07.03.2023		Кувырок вперёд, назад в группировке. Серия кувырков.	Научиться выполнять кувырок вперёд, назад в группировке. Серия кувырков.	Выполнять кувырок вперёд, назад в группировке. Серия кувырков.	Как правильно выполнить на оценку технику кувырка вперед. Как совершенствовать серию кувырков.	Общекультурная тематика: «Культура речи».
56	Акробатика	12.03.2023		Кувырок вперёд, назад в группировке. Серия кувырков.	Научиться выполнять кувырок вперёд, назад в группировке. Серия кувырков.	Выполнять кувырок вперёд, назад в группировке. Серия кувырков.	Как правильно выполнить на оценку технику кувырка вперед. Как совершенствовать серию кувырков.	
57	<b><u>Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики.</u></b> Высокий, низкий старт.	14.03.2023		Высокий, низкий старт.	Научиться старту с опорой на одну руку.	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Применять беговые упражнения для развития физических качеств.		
58	<b><u>Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики.</u></b> Высокий, низкий старт.	19.03.2023		Высокий, низкий старт.	Научиться старту с опорой на одну руку.	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Применять беговые упражнения для развития физических качеств.		Физкультурно-спортивная тематика: «История баскетбола».
59	Бег на короткие и	21.04.2023		Бег на	Научиться бегу	Применять упражнения	Осваивать	

	средние учебные дистанции.			скорость.	на скорость.	малого мяча для развития физических качеств.	технику игровых действий и приемов самостоятельно.	
60	Бег на короткие и средние учебные дистанции.	26.04.2023		Бег на скорость.	Научиться бегу на скорость.	Применять упражнения малого мяча для развития физических качеств.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.	Физкультурно-спортивная тематика: «Низкий старт».
61	Бег на короткие и средние учебные дистанции.	28.04.2023		Бег на скорость.	Научиться бегу на скорость.	Применять упражнения малого мяча для развития физических качеств.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.	
62	Спортивная ходьба.	03.05.2023		Спортивная ходьба.	Научится технике спортивной ходьбы.	Использовать спортивную ходьбу в организации активного отдыха.	Организовывать совместные занятия со сверстниками.	
63	Спортивная ходьба.	05.05.2023		Спортивная ходьба.	Научится технике спортивной ходьбы.	Использовать спортивную ходьбу в организации активного отдыха.	Организовывать совместные занятия со сверстниками.	
64	Спортивная ходьба.	10.05.2023		Спортивная ходьба.	Научится технике спортивной ходьбы.	Использовать спортивную ходьбу в организации активного отдыха.	Организовывать совместные занятия со сверстниками.	Физкультурно-спортивная тематика: «Техника отжимания».
65	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	12.05.2023		Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	Научиться качественному выполнению прыжка в длину.	Использовать прыжки в организации активного отдыха.		

66	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	17.05.2023		Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	Научиться качественно выполнять прыжка в длину.	Использовать прыжки в организации активного отдыха.		
67	Метание гранаты на дальность.	19.05.2023		Метание гранаты на дальность.	Научиться развить двигательные качества по средствам СПУ волейбола и самой игре.	Применять правила подбора одежды для занятий волейболом. Моделировать технику действий и приемов волейболиста.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	
68	Эстафетный бег.	24.05.2023		Эстафета.	Научиться встречной эстафете с палочкой.	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.	Как выполнить встречную эстафету с палочкой. Подведение итогов.	Физкультурно-спортивная тематика: «Низкий старт».
69	Эстафетный бег.	26.05.2023		Эстафета.	Научиться встречной эстафете с палочкой.	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.	Как выполнить встречную эстафету с палочкой. Подведение итогов.	
70	Прыжок в высоту с прямого разбега.	31.05.2023		Прыжок в высоту	Научиться качественно, выполнять разбег в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах.	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча. Соблюдать правила безопасности.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений самостоятельно.	Общекультурная тематика: «Культура поведения в спортивном зале».