

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №22 ИМЕНИ Г.Ф. ПОНОМАРЕВА**

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

\_\_\_\_\_  
Протокол заседания МО

№ \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

СОГЛАСОВАНО

Заместителем директора по УВР

\_\_\_\_\_/ Парыгина Е.В.

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ № 22

имени Г.Ф. Пономарева

\_\_\_\_\_  
Л.А. Постникова

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_

Рабочая программа  
по учебному предмету «Физической культуры»  
9 класса  
для **основного общего образования**  
**Срок освоения программы: 1 год**

Составитель: Шмидт Д.С  
учитель физической культуры

Данная рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями ФГОС ООО по учебному предмету «Физическая культура» М.: Просвещение, 2019г. Основана на программе по предметной линии учебников Матвеев А.П., и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура в школе 5- 9 классы», Рекомендовано Министерством образования и науки Р.Ф. Москва «Просвещение»2018г. Данная учебная программа реализуется в 2022-2023 учебном году в соответствии с учебным планом МБОУ СОШ№22 имени Г.Ф. Пономарева.

### **Планируемые результаты по Физической культуре**

- характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается 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, аргументированно 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.

| Ученик научится   | Ученик получит возможность научиться   |
|---|--|
| <p>-определять понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках</li> <li>•выполнять акробатические комбинации ;• выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах;выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);• выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно,• выполнять основные технические действия волейбол, баскетбол. выполнять основные технические приемы в волейболе и баскетболе.выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно</li> <li>• выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.</li> <li>•выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>•характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту; определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.</li> <li>• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.</li> </ul> |

## Содержание учебного предмета

**По разделу «Знания о физической культуре»**—Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма, виды и разновидности туристических походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

**Базовые понятия физической культуры.** Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека, роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Прикладное ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

**Физическая культура человека.** Правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности. Правила планирования активного отдыха и его основных форм с учетом особенностей учебной (трудовой) деятельности, индивидуального образа жизни. Правила и гигиенические требования к проведению банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и в условиях активного отдыха.

**По разделу «Гимнастика с элементами акробатики»** - Акробатическая комбинация(*юноши*):из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь. Упражнения на гимнастическом бревне(*девушки*):танцевальные шаги (полька), ходьба со взмахами ног и поворотами; соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности. Упражнения на перекладине(*юноши*):из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись сзади; вис на согнутых ногах. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности. Упражнения на брусках: махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности(*юноши*);из вися присев на нижней жерди толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности(*девушки*). Упражнения общей физической подготовки.

**По разделу «Легкая атлетика»**-Спортивная ходьба. Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании. Бег на дистанции: 60 м с низкого старта (на результат), 1000 м—*девушки* и 2000м—*юноши*(на результат). Кроссовый бег: *юношей*—3км,*девушки*—2км.Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков; передвижения на руках в вися, лазанья и перелизание.

**По разделу «Лыжная подготовка»** — Освоение техники лыжных ходов: Бесшажный ход. Передвижение по пересеченной местности с чередованием одновременных, попеременных и бесшажного ходов. Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Прохождение соревновательной дистанции 3 км.

**По разделу «Спортивные игры»** Баскетбол. Техничко-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину).Игра в баскетбол по правилам. Волейбол. Техничко-тактические командные действия (взаимодействие игроков передней линии в нападении; взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от нижней подачи; взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении при приеме подачи). Игра в волейбол по правилам Футбола. Техничко-тактические командные действия (взаимодействие игроков в нападении и защите при подаче углового удара, при пробитии штрафных ударов, при вбрасывании мяча из-за лицевой линии). Игра в футбол по правилам.

**Упражнения культурно-этнической направленности.** Сюжетно-образные (подвижные) и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта.

## 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, накоплении 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 передвижений;

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. Знания о физической культуре.

**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 образовательного процесса (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 долгую 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.

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

- способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата,
- умение понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять общую цель и пути ее достижения;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- владение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Регулятивные:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Познавательные:**

- 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 долгую сохранность творческой активности;

понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

-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.

-освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

-выбирать направление и вид физкультурной или спортивной деятельности в соответствии со своими интересами организовывать свой режим жизни для обеспечения занятий физкультурной и спортивной деятельностью;

-организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований её безопасности, сохранности мест занятий, оборудования и инвентаря;

-осуществлять контроль своих действий и действий других людей, определять причины возникновения ошибок и способы их исправления;

-корректировать свои действия в соответствии с изменяющимися условиями и обстоятельствами, объективно и спокойно оценивать свои возможности, адекватно реагировать на успех и неудачу;

-анализировать и излагать в речевом и письменном виде технику выполняемых физических упражнений, конструировать комплексы средств и методических приемов для решения разнонаправленных задач физической культуры;

-использовать изученные физические упражнения в игровой, соревновательной, рекреативной, оздоровительной деятельности с учетом закономерностей работоспособности организма человека в соответствии с возрастными особенностями.

### **Коммуникативные:**

-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.

**Тематическое планирование**  
9 класс (2 часа x 34неделя=68 часов)

| № п/п                      | Тема, раздел                              | Количество часов | Деятельность учителя с учетом программы воспитания   | ЭОР/ЦОР  | Формы текущего контроля и промежуточной аттестации |
|----------------------------|---|------------------|--|--|--|
| Легкая атлетика (10 часов) |   |                  |  |  |  |
| 1.                         | Инструктаж Т/Б на уроках легкой атлетики. | 1                | - формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни с целью сохранения, и укрепления физического, психологического и социального здоровья обучающихся как одной из ценностных составляющих личности обучающегося<br>- формирование у обучающихся сознательного и ответственного отношения к личной безопасности и безопасности окружающих, усвоение ими знаний и умений распознавать и оценивать опасные ситуации, определять способы защиты от них, оказывать само и взаимопомощь; | <a href="https://resh.edu.ru/fizkulturavshkole.ru">https://resh.edu.ru/fizkulturavshkole.ru</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> | Беседа, опрос                                      |
| 2.                         | Президентские тесты                       | 1                |  |  | Тест   |
| 3.                         | Низкий старт                              | 1                |  |  | Оценивание практической деятельности               |
| 4.                         | Спринтерский бег                          | 1                |  |  | Оценивание практической деятельности               |
| 5.                         | Сонтроль бега на 60 метров                | 1                |  |  | Оценивание практической деятельности               |
| 6.                         | Прыжки в длину, метание мяча              | 1                |  |  | Оценивание практической деятельности               |
| 7.                         | Бег на длинные дистанции                  | 1                |  |  | Оценивание практической деятельности               |
| 8.                         | Контроль метания мяча на дальность.       | 1                |  |  | Оценивание практической деятельности               |
| 9.                         | Спортивные игры                           | 1                |  |  | Оценивание практической                            |

|                      |                                       |   |  |  |   |                                      |
|----------------------|---------------------------------------|---|--|--|---|--------------------------------------|
|                      |                                       |   |  |  | деятельности  |                                      |
| 10.                  | Челночный бег 3x10 м;                 | 1 |  |  | Оценивание практической деятельности  |                                      |
| Баскетбол (16 часов) |                                       |   |  |  |   |                                      |
| 11                   | ТБ на уроках баскетбола               | 1 | -формирование представлений о содержании ценности и безопасности современного информационного пространства<br><br>- формирование обучающихся навыков здорового образа жизни средствами физической культуры и занятием спортом; | <a href="https://resh.edu.ru/fizkulturavshkole.ru">https://resh.edu.ru/fizkulturavshkole.ru</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> | Беседа  |                                      |
| 12                   | Передвижения и остановки в баскетболе | 1 |  |  | Оценивание практической деятельности  |                                      |
| 13                   | Передачи мяча со сменой мест          | 1 |  |  | Оценивание практической деятельности  |                                      |
| 14                   | Передачи и броски в движении          | 1 |  |  | Оценивание практической деятельности  |                                      |
| 15                   | Ведение мяча и броски в движении      | 1 |  |  | Оценивание практической деятельности  |                                      |
| 16                   | Ведение мяча, броски по кольцу        | 1 |  |  | Оценивание практической деятельности  |                                      |
| 17                   | Штрафной бросок                       | 1 |  |  | - формирование у обучающихся сознательного и ответственного отношения к личной безопасности и безопасности окружающих, усвоение ими знаний и умений распознавать и оценивать опасные ситуации, определять способы защиты от них, оказывать само и взаимопомощь; | Оценивание практической деятельности |
| 18                   | Броски мяча по кольцу                 | 1 |  |  |   | Оценивание практической деятельности |
| 19                   | Броски и ловля мяча                   | 1 |  |  |   | Оценивание практической деятельности |
| 20                   | Нападение быстрым прорывом            | 1 |  |  |   | Оценивание практической деятельности |
| 21                   | Игра в защите                         | 1 | Оценивание практической деятельности   |  |   |                                      |

|                     |   |   |   |  |                                      |
|---------------------|---|---|---|--|--------------------------------------|
|                     |   |   |   |  | деятельности                         |
| 22                  | Персональная защита                           | 1 |   |  | Оценивание практической деятельности |
| 23                  | Бросок в прыжке                               | 1 |   |  | Оценивание практической деятельности |
| 24                  | Бросок в прыжке                               | 1 |   |  | Оценивание практической деятельности |
| 25                  | Бросок в прыжке                               | 1 |   |  | Оценивание практической деятельности |
| 26                  | Броски и передачи                             | 1 |   |  | Оценивание практической деятельности |
| Гимнастики(9 часов) |   |   |   |  |                                      |
| 27                  | Правила безопасности на уроках гимнастики     | 1 | - формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни с целью сохранения, и укрепления физического, психологического и социального здоровья обучающихся как одной из ценностных составляющих личности обучающегося | <a href="https://resh.edu.ru/fizkulturavshkole.ru">https://resh.edu.ru/fizkulturavshkole.ru</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> | Беседа                               |
| 28                  | Комбинации на снарядах                        | 1 |   |  | Оценивание практической деятельности |
| 29                  | Акробатическое соединение, Лазание по канату. | 1 |   |  | Оценивание практической деятельности |
| 30                  | Акробатическое соединение, Лазание по канату. | 1 |   |  | Оценивание практической деятельности |
| 31                  | Акробатика Комбинации на снарядах             | 1 |   |  | Оценивание практической деятельности |
| 32                  | Акробатика Комбинации на снарядах             | 1 |   |  | Оценивание практической деятельности |
| 33                  | Контроль лазания по канату                    | 1 |   |  | Оценивание                           |

|                    |  |   |  |  |                                      |
|--------------------|--|---|--|--|--------------------------------------|
|                    |  |   |  |  | практической деятельности            |
| 34                 | Комбинации на снарядах                       | 1 |  |  | Оценивание практической деятельности |
| 35                 | Контроль на снарядах                         | 1 |  |  | Оценивание практической деятельности |
| Волейбол(14 часов) |  |   |  |  |                                      |
| 36                 | Инструктаж Т/Б по волейболу                  | 1 | -формирование представлений о содержании ценности и безопасности современного информационного пространства<br><br>- формирование обучающихся навыков здорового образа жизни средствами физической культуры и занятием спортом; | <a href="https://resh.edu.ru/fizkulturavshkole.ru">https://resh.edu.ru/fizkulturavshkole.ru</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> | Оценивание практической деятельности |
| 37                 | Прием и передачи мяча сверху двумя руками на | 1 |  |  | Оценивание практической деятельности |
| 38                 | Элементы волейбола.                          | 1 |  |  | Оценивание практической деятельности |
| 39                 | Прием и передачи мяча сверху двумя руками на | 1 |  |  | Оценивание практической деятельности |
| 40                 | Прием и передачи мяча сверху двумя руками на | 1 |  |  | Оценивание практической деятельности |
| 41                 | Техника передач мяча на месте и в движении.  | 1 |  |  | Оценивание практической деятельности |
| 42                 | Прием мяча снизу двумя руками на месте.      | 1 |  |  | Оценивание практической деятельности |
| 43                 | Нападающий удар.                             | 1 |  |  | Оценивание практической деятельности |
| 44                 | Техника передач мяча на месте и в движении.  | 1 |  |  | Оценивание практической деятельности |

|                             |  |   |  |  |                                      |
|-----------------------------|--|---|--|--|--------------------------------------|
|                             |  |   |  |  | деятельности                         |
| 45                          | Прямая нижняя подача   | 1 |  |  | Оценивание практической деятельности |
| 46                          | Прием и передачи мяча сверху двумя руками.                       | 1 |  |  | Оценивание практической деятельности |
| 47                          | Прямая нижняя подача   | 1 |  |  | Оценивание практической деятельности |
| 48                          | Прямая нижняя подача, нападающий удар                            | 1 |  |  | Оценивание практической деятельности |
| 49                          | Прямая нижняя подача ,нападающий удар                            | 1 |  |  | Оценивание практической деятельности |
| Лыжная подготовка(10 часов) |  |   |  |  |                                      |
| 50                          | Т/Б на уроках лыжной подготовки                                  | 1 | - формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни с целью сохранения, и укрепления физического, психологического и социального здоровья обучающихся как одной из ценностных составляющих личности обучающегося<br>- формирование у обучающихся сознательного и ответственного отношения к личной безопасности и безопасности окружающих, усвоение ими знаний и умений распознавать и оценивать опасные ситуации, определять способы защиты от них, оказывать само и взаимопомощь; | <a href="https://resh.edu.ru/fizkulturavshkole.ru">https://resh.edu.ru/fizkulturavshkole.ru</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> | Беседа                               |
| 51                          | Подъём елочкой;<br>Спуски со склона.                             | 1 |  |  | Оценивание практической деятельности |
| 52                          | Контроль техники одновременного бесшажного хода; Подъём елочкой. | 1 |  |  | Оценивание практической деятельности |
| 53                          | Подъём елочкой;<br>Спуски со склона.                             | 1 |  |  | Оценивание практической деятельности |
| 54                          | Контроль дистанции 1 км;<br>Подъём елочкой;<br>Спуски со склона. | 1 |  |  | Оценивание практической деятельности |
| 55                          | Торможение плугом;<br>Спуски и подъёмы елочкой.                  | 1 |  |  | Оценивание практической деятельности |
| 56                          | Контроль техники подъёма   | 1 |  |  | Оценивание                           |

|                                  |   |   |   |  |                                      |
|----------------------------------|---|---|---|--|--------------------------------------|
|                                  | ёлочкой; Торможение плугом.                               |   |   |  | практической деятельности            |
| 57                               | Торможение плугом;<br>Дистанция 2 км.                     | 1 |   |  | Оценивание практической деятельности |
| 58                               | Контроль техники торможения плугом;<br>Дистанция 2 км.    | 1 |   |  | Оценивание практической деятельности |
| 59                               | Повороты плугом;<br>Дистанция 3 км.                       | 1 |   |  | Оценивание практической деятельности |
| <b>Легкая атлетика (9 часов)</b> |   |   |   |  |                                      |
| 60                               | Инструктаж по Т/Б в зале;<br>Прыжки в высоту.             | 1 | - формирование у обучающихся сознательного и ответственного отношения к личной безопасности и безопасности окружающих, усвоение ими знаний и умений распознавать и оценивать опасные ситуации, определять способы защиты от них, оказывать само и взаимопомощь; | <a href="https://resh.edu.ru/fizkulturavshkole.ru">https://resh.edu.ru/fizkulturavshkole.ru</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> | Беседа                               |
| 61                               | Старт с опорой на одну руку;<br>Прыжки в высоту.          | 1 |   |  | Оценивание практической деятельности |
| 62                               | Контроль прыжка в высоту;<br>Старт с опорой на одну руку. | 1 |   |  | Оценивание практической деятельности |
| 63                               | Старт с опорой на одну руку;<br>Элементы баскетбола.      | 1 |   |  | Оценивание практической деятельности |
| 64                               | Челночный бег 3x10 м;<br>Элементы баскетбола.             | 1 |   |  | Оценивание практической деятельности |
| 65                               | Промежуточная аттестация                                  | 1 |   |  | Оценивание практической деятельности |
| 66                               | ОРУ типа зарядки;<br>Подтягивание на перекладине.         | 1 |   |  | Оценивание практической деятельности |
| 67                               | Прыжки в длину с разбега;<br>Спринтерский бег.            | 1 |   |  | Оценивание практической деятельности |



|    |   |   |  |  |  |
|----|---|---|--|--|--|
|    |   |   |  |  | деятельности                               |
| 68 | Контроль бега 60 м;<br>Прыжки в длину с разбега;<br>Метание мяча. | 1 |  |  | Оценивание<br>практической<br>деятельности |