

Муниципальное автономное общеобразовательное
учреждение
Старская средняя
общеобразовательная школа
Дятьковского района Брянской
области

Аннотация к рабочей программе

учебного предмета «физическая культура»

Программа по физической культуре на основного общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС ООО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации. Рабочая программа разработана методическим объединением учителей начальной школы в соответствии с положением о рабочих программах и определяет организацию образовательной деятельности учителя в школе по учебному предмету «физическая культура».

Рабочая программа учебного предмета «физическая культура» является частью ООП НОО определяющей:

- содержание;
- планируемые результаты (личностные, метапредметные и предметные);
- тематическое планирование с учетом рабочей программы воспитания и возможностью использования ЭОР/ЦОР.

Рабочая программа обсуждена и принята решением методического объединения и согласована заместителем директора по учебно-воспитательной работе МАОУ Старской СОШ

Дата: 30.08.2023

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Старская средняя общеобразовательная
школа Дятьковского района Брянской
области

Выписка

из основной образовательной программы
начального общего образования

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 7-9 класса

Выписка верна
Директор школы
30.08.2023

Е.В.Стибунова

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты

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

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

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего

образования должны отражать:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- смысловое чтение;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий;
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты

Предметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования:

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

занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

■ формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

1. Содержание учебного предмета «Физическая культура» 7 класс

Знания о физической культуре

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.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Олимпийские виды спорта, изучаемые в школе.

Физическая культура в современном обществе. Задачи физического воспитания в современном обществе. Основные направления физического воспитания в современном обществе.

Организация здорового образа жизни

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание. Заливание 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. Профилактика нарушения осанки. Проведение банных процедур. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Отношения между людьми противоположного пола. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Планирование занятий физической культурой. Наблюдение и контроль за состоянием организма

Виды физической подготовки. Выбор одежды и обуви для спортивных занятий.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

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

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Физические упражнения дыхательной гимнастики. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и коррегирующей физической культуры. Упражнения для занятий адаптивной и коррегирующей физической культурой. Упражнения для развития двигательных качеств. Пешие туристские походы.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики (организуемые команды и приемы; акробатические упражнения и комбинации). Опорные прыжки.

Легкая атлетика (беговые упражнения, прыжковые упражнения, метание малого мяча).

Льжные гонки (льжные ходы, преодоление подъемов и спусков, повороты и торможения).

Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол). Правила и техника игр. Организация соревнований.

2. Тематическое планирование предмета, курса

Ниже представлены таблицы тематического планирования для 5, 6, 7, 8 и 9 классов отдельно (табл. 1–5). Планирования составлены из расчёта 2 и 3 учебных часа в неделю. Распределение учебного материала по годам и учебным часам на изучение учебных тем является примерным. Учитель может изменять его по своему усмотрению, ориентируясь на индивидуальные особенности учащихся и исходя из целей и задач

обучения предмету.

Рекомендуется при изучении программы использовать материал учебников для 5–7 и 8–9 классов, подготовленных авторским коллективом и выпускаемых издательским центром «Вентана-Граф» совместно с данной программой.

При наличии в школьном учебном плане 2 ч в неделю на изучение предмета «Физическая культура» следует ориентироваться на количество часов, указанных возле названий разделов и тем до косой черты. При наличии 3 ч в неделю нужно исходить из количества часов, указанных после косой черты.

Содержание учебного предмета «Физическая культура», 8 класс

Знания о физической культуре

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.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Олимпийские виды спорта, изучаемые в школе.

Физическая культура в современном обществе. Задачи физического воспитания в современном обществе. Основные направления физического воспитания в современном обществе.

Организация здорового образа жизни

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание. Заливание 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. Профилактика нарушения осанки. Проведение банных процедур. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Отношения между людьми противоположного пола. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Планирование занятий физической культурой. Наблюдение и контроль за состоянием организма

Виды физической подготовки. Выбор одежды и обуви для спортивных занятий.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

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

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Физические упражнения дыхательной гимнастики. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Упражнения для занятий адаптивной и корригирующей физической культурой. Упражнения для развития двигательных качеств. Пешие туристские походы.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики (организуемые команды и приемы; акробатические упражнения и комбинации). Опорные прыжки.

Легкая атлетика (беговые упражнения, прыжковые упражнения, метание малого мяча).

Льжные гонки (льжные ходы, преодоление подъемов и спусков, повороты и торможения).

Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол). Правила и техника игр. Организация соревнований.

При наличии в школьном учебном плане 2 ч в неделю на изучение предмета «Физическая культура» следует ориентироваться на количество часов, указанных возле названий разделов и тем до косой черты. При наличии 3 ч в неделю нужно исходить из количества часов, указанных после косой черты.

3. Содержание учебного предмета «Физическая культура», 9 класс

Знания о физической культуре

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.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Олимпийские виды спорта, изучаемые в школе.

Физическая культура в современном обществе. Задачи физического воспитания в современном обществе. Основные направления физического воспитания в современном обществе.

Организация здорового образа жизни

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание. Заливание 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. Профилактика нарушения осанки. Проведение банных процедур. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Отношения между людьми противоположного пола. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Планирование занятий физической культурой. Наблюдение и контроль за состоянием организма
Виды физической подготовки. Выбор одежды и обуви для спортивных занятий.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

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

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Физические упражнения дыхательной гимнастики. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и коррегирующей физической культуры. Упражнения для занятий адаптивной и коррегирующей физической культурой. Упражнения для развития двигательных качеств. Пешие туристские походы.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики (организуемые команды и приемы; акробатические упражнения и комбинации). Опорные прыжки.

Легкая атлетика (беговые упражнения, прыжковые упражнения, метание малого мяча).

Льжные гонки (льжные ходы, преодоление подъемов и спусков, повороты и торможения).

Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол). Правила и техника игр. Организация соревнований.

4. Тематическое планирование предмета, курса

Ниже представлены таблицы тематического планирования для 5, 6, 7, 8 и 9 классов отдельно (табл. 1–5). Планирования составлены из расчёта 2 и 3 учебных часа в неделю. Распределение учебного материала по годам и учебных часов на изучение учебных тем является примерным. Учитель может изменять его по своему усмотрению, ориентируясь на индивидуальные особенности учащихся и исходя из целей и задач обучения предмету.

Рекомендуется при изучении программы использовать материал учебников для 5–7 и 8–9 классов, подготовленных авторским коллективом и выпускаемых издательским центром «Вентана-Граф» совместно с данной программой.

При наличии в школьном учебном плане 2 ч в неделю на изучение предмета «Физическая культура» следует ориентироваться на количество часов, указанных возле названий разделов и тем до косой черты. При наличии 3 ч в неделю нужно исходить из количества часов, указанных после косой черты.

Тематическое планирование курса 7 класса

№	Наименование раздела (темы),	Часы	Дата	Деятельность учителя с
----------	-------------------------------------	-------------	-------------	-------------------------------

п/п	тема урока		План	Факт	учетом рабочей программы воспитания
Знания о физической культуре (1 час)					
Олимпийское движение в советской и современной России					
1	-Летние Олимпийские игры в Москве в 1980 г. Олимпийские игры в Сочи в 2014 г. Наиболее известные отечественные олимпийские чемпионы	1	4.09		- Развитие ценностного отношения к своему отечеству, своей малой и большой Родине, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать; к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений - Развитие ценностного отношения к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир; к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.
Легкая атлетика (8 часов)					
Беговые упражнения					
2	бег с изменением направления, с поворотами вокруг своей оси, бег спиной вперед, с чередованием максимальной и средней скорости	1	7.09		- Развитие ценностного отношения к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне; - Развитие ценностного отношения к своему отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;
3	бег на короткую дистанцию до 60 м,	1	11.09		- Развитие ценностного отношения к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;
4	бег 60 м зачет	1	14.09		- Развитие ценностного отношения к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;
5	бег на дистанцию до 1 км	1	18.09		- Развитие ценностного отношения к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;
6	бег 1 км зачет	1	21.09		- Развитие ценностного отношения к окружающим
Прыжковые упражнения					
7	прыжок в длину с разбега, многоскоки	1	25.09		
Метание малого мяча					
8	Правила безопасности при метаниях. Метание малого мяча на точность	1	28.09		
9	Метание малого мяча на дальность с разбега	1	2.10		
Спортивные игры (9 часов)					
Техника игры в баскетбол					
10	ведение мяча левой и правой рукой	1	5.10		
11	ловля и передача мяча одной и двумя руками от груди, передача одной и двумя руками снизу	1	9.10		

12	бросок двумя руками от груди с места, бросок двумя руками из-за головы	1	12.10		людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества; - Развитие ценностного отношения к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.
13	бросок одной рукой от плеча с места	1	16.10		
14	Бросок одной рукой от головы с места	1	19.10		
15	бросок в движении	1	23.10		
16	приём мяча двумя руками	1	26.10		
17	правила игры в баскетбол	1	6.11		
18	правила игры в баскетбол зачет	1	9.11		
Организация здорового образа жизни (2 часа)					
Показатели физического развития человека					
19	Понятие «физическое развитие».	1	13.11		
20	Основные двигательные качества человека	1	16.11		

					отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества; - Развитие ценностного отношения к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.
Гимнастика (12 часов)					- Развитие ценностного отношения к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне; - Развитие ценностного отношения к своему отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать; - Развитие ценностного отношения к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье; - Развитие ценностного отношения к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда; - Развитие ценностного отношения к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир; - Развитие ценностного отношения к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества; - Развитие ценностного отношения к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и
Организирующие команды и приёмы					
21	команды «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Полный шаг!», «Полшага!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!»	1	20.11		
22	повторение ранее изученного материала	1	23.11		
Акробатические упражнения					
23	длинный кувырок	1	27.11		
24	перекат назад из упора присев в стойку на лопатках	1	30.11		
25-26	стойка на голове и руках	2	4.12 7.12		
27	стойка на голове и руках зачет	1	11.12		
Упражнения и комбинации на спортивных снарядах					
28	передвижения в висячем и упоре на руках на перекладине — юноши	1	14.12		
29	лазание по канату в два приёма	1	18.12		
30-31	лазание по канату в три приёма	2	21.12 25.12		
32	Лазание по канату	1	28.12		

					самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.
	Планирование занятий физической культурой (2 часа)				<ul style="list-style-type: none"> - Развитие ценностного отношения к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне; - Развитие ценностного отношения к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье; - Развитие ценностного отношения к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного труда; - Развитие ценностного отношения к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир; - Развитие ценностного отношения к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества; - Развитие ценностного отношения к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.
	Выбор упражнений для развития двигательных качеств				
33	Критерии отбора упражнений для составления индивидуального комплекса. Противопоказания для занятий физическими упражнениями	1	8.01		
	Составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий физической культурой				
34	Состав тренировочного занятия. Выбор одежды и обуви в зависимости от сезона и погоды. Правила подбора обуви	1	11.01		
	Лыжные гонки (12 часов)				<ul style="list-style-type: none"> - Развитие ценностного отношения к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне; - Развитие ценностного отношения к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;
35-36	Одновременный бесшажный ход	2	15.01 18.01		
37-38	попеременный двухшажный ход	2	22.01 25.01		
39	Преодоление подъёмов способом «лесенка»,	1	29.01		

40	Преодоление подъёмов способом «ёлочка».	1	1.02		<p>отношения к своему отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;</p> <p>- Развитие ценностного отношения к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;</p> <p>- Развитие ценностного отношения к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;</p> <p>- Развитие ценностного отношения к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;</p> <p>- Развитие ценностного отношения к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;</p> <p>- Развитие ценностного отношения к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.</p> <p>- Развитие ценностного отношения к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;</p> <p>- Развитие ценностного отношения к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в</p>
41	Спуски со склона в основной и высокой стойке	1	5.02		
42	Повороты с переступанием на внешнюю лыжу	1	8.02		
43	Повороты с переступанием на внутреннюю лыжу	1	12.02		
44	Повороты с переступанием с торможением «плугом».	1	15.02		
45	Передвижение по пересечённой местности	1	19.02		
46	Преодоление дистанции 1,5км юноши, 1км девушки	1	22.02		
Гимнастика (4 часа)					
Акробатические упражнения					
47	длинный кувырок, перекаат назад из упора присев в стойку на лопатках	1	26.02		
48	стойка на голове и руках	1	29.02		
Упражнения и комбинации на спортивных снарядах					
49	передвижения в висячем и упоре на руках на перекладине — юноши,	1	4.03		
50	лазание по канату в два приёма	1	4.03		
Спортивные игры (2 часа)					
Техника игры в баскетбол					
51	ведение мяча левой и правой рукой	1	11.03		
52	ловля и передача мяча одной и двумя руками от груди	1	14.03		
Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 часа)					
Досуг и физическая культура					
53	Занятия в закрытых помещениях: единоборства, шейпинг.	1	18.03		
54	Занятия на открытом воздухе: оздоровительная ходьба, оздоровительный бег, пешие оздоровительные прогулки	1	21.03		

					<p>своей собственной семье;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Развитие ценностного отношения к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда; - Развитие ценностного отношения к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир; - Развитие ценностного отношения к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества; - Развитие ценностного отношения к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.
Спортивные игры (6 часов)					<ul style="list-style-type: none"> - Развитие ценностного отношения к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне; - Развитие ценностного отношения к своему отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать; - Развитие ценностного отношения к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье; - Развитие ценностного отношения к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного
Техника игры в баскетбол					
55	передача одной и двумя руками снизу, бросок двумя руками от груди с места	1	1.04		
56	бросок двумя руками из-за головы, бросок одной рукой от плеча с места	1	4.04		
57	бросок одной рукой от головы с места	1	8.04		
58	бросок в движении	1	11.04		
59	приём мяча двумя руками	1	15.04		
60	правила игры в баскетбол	1	18.04		
Легкая атлетика (8 часов)					
Беговые упражнения					
61	бег с изменением направления, с поворотами вокруг своей оси, бег спиной вперед, с чередованием максимальной и средней скорости	1	22.04		
62	бег на короткую дистанцию до 60 м	1	25.04		

63	бег 60 м зачет	1	29.04		<p>учебного труда;</p> <p>- Развитие ценностного отношения к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;</p> <p>- Развитие ценностного отношения к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;</p> <p>- Развитие ценностного отношения к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.</p>
64	бег на дистанцию до 1 км	1	2.05		
65	бег 1 км зачет	1	6.05		
Прыжковые упражнения					
66	Промежуточная аттестация за год. Прыжок в длину с разбега, многоскоки	1	9.05		
Метание малого мяча					
67	Правила безопасности при метаниях	1	13.05		
68	Метание малого мяча на дальность с разбега	1	16.05		

Тематическое планирование курса 8 класса

№ п/п	Наименование раздела (темы), тема урока	Часы	Дата		Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
			План	Факт	
	Знания о физической культуре (2 час)				
	Физическая культура в современном обществе				
1-2	-Физическое воспитание и его задачи. Виды спорта зимних Олимпийских игр (бобслей, скелетон, санный спорт, конькобежный спорт, фигурное катание, горнолыжный спорт, лыжное двоеборье, лыжные гонки, прыжки на лыжах с трамплина, сноубординг, биатлон, фристайл, керлинг, хоккей с шайбой). Летние Олимпийские виды спорта (бадминтон, теннис, настольный теннис, борьба, бокс, фехтование, дзюдо, тхэквандо, тяжелая атлетика, легкая атлетика, прыжки на батуте, спортивная гимнастика, художественная гимнастика, велосипедный спорт, конный спорт, стрельба, многоборье, академическая гребля, гребля на байдарках и каноэ, парусный спорт, плавание, водное поло, прыжки в воду с трамплина и с вышки, футбол,	2	5.09 5.09		<p>- Развитие ценностного отношения к своему отечеству, своей малой и большой Родине, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать; к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений</p> <p>- Развитие ценностного отношения к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир; к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.</p>

№ п/п	Наименование раздела (темы), тема урока	Часы	Дата		Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
			План	Факт	
	волейбол, баскетбол, гандбол, бейсбол, софтбол, хоккей на траве).				
Легкая атлетика (12 часов)					<p>- Развитие ценностного отношения к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;</p> <p>- Развитие ценностного отношения к своему отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;</p> <p>- Развитие ценностного отношения к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;</p> <p>- Развитие ценностного отношения к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;</p> <p>- Развитие ценностного отношения к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;</p> <p>- Развитие ценностного отношения к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;</p> <p>- Развитие ценностного отношения к самим себе как хозяевам своей судьбы,</p>
Беговые упражнения					
3	эстафетный бег	1	6.09		
4-5	кроссовый бег, бег с препятствиями	2	12.09 12.09		
6	бег на короткую дистанцию 60-100 м	1	13.09		
7	бег на короткую дистанцию 60-100 м зачет	1	19.09		
8-9	бег на дистанцию 1-1,5 км	2	19.09 20.09		
10	бег 1 км зачет	1	26.09		
Прыжковые упражнения					
11-12	прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги	2	26.09 27.09		
Метание малого мяча					
13-14	Метание малого мяча на дальность с разбега, метание мяча по движущейся мишени, метание мяча в вертикальную и горизонтальную мишени	2	3.10 3.10		
Спортивные игры (футбол) (13 часов)					
15	правила игры в футбол, размеры футбольного поля и разметка, размеры футбольных ворот	1	4.10		
Техника игры в футбол					
16-17	удары внешней и внутренней стороной стопы	2	10.10 10.10		
18-19	серединой подъема стопы и внутренней частью подъема стопы	2	11.10 17.10		
20-21	остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и передней частью подъема стопы, подошвой	2	17.10 18.10		
22-23	Ведение мяча носком ноги	2	24.10 24.10		

№ п/п	Наименование раздела (темы), тема урока	Часы	Дата		Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
			План	Факт	
24-25	остановка опускающегося мяча внутренней стороны стопы	2	25.10 7.11		самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.
26	остановка мяча грудью, удар по мячу серединой лба	1	7.11		
27	отбор мяча подкатом	1	8.11		
Организация здорового образа жизни (3 часа)					- Развитие ценностного отношения к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне; - Развитие ценностного отношения к своему отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать; - Развитие ценностного отношения к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье; - Развитие ценностного отношения к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда; - Развитие ценностного отношения к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир; - Развитие ценностного отношения к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества; - Развитие ценностного отношения к самим себе как хозяевам своей судьбы,
Режим дня					
28-29	Правильный режим дня, утренняя гигиеническая гимнастика. Виды физических упражнений для выполнения на открытом воздухе, правильный режим питания школьников	2	14.11 14.11		
30	Оборудование места для выполнения домашних заданий; закаливание организма	1	15.11		

№ п/п	Наименование раздела (темы), тема урока	Часы	Дата		Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
			План	Факт	
					самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.
Гимнастика (18 часов)					
	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне				
31-32	стойки, наклоны	2	21.11 21.11		- Развитие ценностного отношения к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;
33-34	передвижение бегом	2	22.11 28.11		- Развитие ценностного отношения к своему отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в
35-36	передвижение приставными шагами	2	28.11 29.11		котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;
37-38	прыжки на месте	2	5.12 5.12		- Развитие ценностного отношения к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания
39-40	передвижение прыжками	2	6.12 12.12		отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;
41-42	танцевальные шаги, спрыгивание	2	12.12 13.12		- Развитие ценностного отношения к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;
На гимнастической перекладине					
43-44	Висы	2	19.12 19.12		- Развитие ценностного отношения к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;
45-46	упоры	2	20.12 26.12		- Развитие ценностного отношения к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;
47	размахивание	1	26.12		- Развитие ценностного отношения к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое
48	соскоки	1	27.12		

№ п/п	Наименование раздела (темы), тема урока	Часы	Дата		Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания собственное будущее.
			План	Факт	
	Наблюдение и контроль за состоянием организма (3 часа)				
	Показатели развития организма				
49-50	-Самоконтроль физического состояния и значение самоконтроля; способы измерения длины и массы тела; окружность грудной клетки. Осанка; особенности строения позвоночника человека и значение осанки; виды нарушений осанки и их профилактика	2	9.01 9.01		- Развитие ценностного отношения к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне; - Развитие ценностного отношения к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;
51	Частота сердечных сокращений и ее зависимость от физической нагрузки; измерение массы и длины тела, окружности грудной клетки и измерение ЧСС	1	10.01		- Развитие ценностного отношения к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда; - Развитие ценностного отношения к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир; - Развитие ценностного отношения к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества; - Развитие ценностного отношения к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.
	Лыжные гонки (20 часов)				
52-54	Передвижение по пересеченной местности	3	16.01 16.01 17.01		- Развитие ценностного отношения к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;
55-57	Попеременный двухшажный ход	3	23.01 23.01 24.01		- Развитие ценностного

№ п/п	Наименование раздела (темы), тема урока	Часы	Дата		Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания	
			План	Факт		
Переходы с хода на ход						
58-60	переход без шага	3	30.01 30.01 31.01		<p>отношения к своему отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;</p> <p>- Развитие ценностного отношения к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;</p> <p>- Развитие ценностного отношения к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;</p> <p>- Развитие ценностного отношения к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;</p> <p>- Развитие ценностного отношения к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избежать чувства одиночества;</p> <p>- Развитие ценностного отношения к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.</p> <p>- Развитие ценностного отношения к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;</p> <p>- Развитие ценностного отношения к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой</p>	
61-63	переход через один шаг	3	6.02 6.02 7.02			
64-66	прямой переход	3	13.02 13.02 14.02			
Подъемы и спуски со склонов						
67-69	повторение материала предыдущих лет обучения	3	20.02 20.02 21.02			
70-71	Преодолевать дистанцию (2км юноши и 1,5км девушки) на время.	2	27.02 27.02			
Гимнастика (5 часов)						
Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне						
72-73	стойки, наклоны	2	28.02 5.03			
74	передвижение бегом	1	5.03			
75	передвижение приставными шагами	1	6.03			
76	прыжки на месте, передвижение прыжками	1	12.03			
Спортивные игры (волейбол) (2 часа)						
Техника игры в волейбол						
77	Прием мяча сверху двумя руками с перекатом на спине	1	12.03			
78	прием мяча одной рукой с перекатом в сторону	1	13.03			
Физкультурно-оздоровительная деятельность (4 часа)						
Упражнения для утренней гимнастики						
79-80	Комплексы упражнений, состоящие из вольных упражнений и упражнений; комплексы упражнений, включающих упражнения для расслабления глаз, мышц рук и общей релаксации.	2	19.03 19.03			
81-82	Значение дыхательной гимнастики;	2	20.03			

№ п/п	Наименование раздела (темы), тема урока	Часы	Дата		Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
			План	Факт	
	комплексы упражнений дыхательной гимнастики. Назначение адаптационной физической культуры; коррекция телосложения; комплекс упражнений с гантелями		2.04		дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье; - Развитие ценностного отношения к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда; - Развитие ценностного отношения к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир; - Развитие ценностного отношения к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества; - Развитие ценностного отношения к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.
Спортивные игры (волейбол) (9 часов)					- Развитие ценностного отношения к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне; - Развитие ценностного отношения к своему отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать; - Развитие ценностного отношения к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по
83	Правила игры в волейбол; размеры волейбольной площадки и разметка; размеры волейбольной сетки	1	2.04		
Техника игры в волейбол					
84-85	Прием мяча сверху двумя руками с перекатом на спине	2	3.04 9.04		
86-87	прием мяча одной рукой с перекатом в сторону	2	9.04 10.04		
88-89	прямой нападающий удар	2	16.04 16.04		
90-91	блокирование мяча	2	17.04 23.04		
Легкая атлетика (11 часов)					
Беговые упражнения					

№ п/п	Наименование раздела (темы), тема урока	Часы	Дата		Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
			План	Факт	
92-93	эстафетный бег, кроссовый бег	2	23.04 24.04		<p>работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;</p> <p>- Развитие ценностного отношения к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;</p> <p>- Развитие ценностного отношения к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;</p> <p>- Развитие ценностного отношения к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;</p> <p>- Развитие ценностного отношения к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.</p>
94-95	бег с препятствиями, бег на короткую дистанцию 60-100 м	2	30.04 30.04		
96-97	бег на дистанцию 1-1,5 км	2	7.05 7.05		
Прыжковые упражнения					
98-99	прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги	2	8.05 14.05		
100	Промежуточная аттестация за год. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги	1	14.05		
Метание малого мяча					
101	Метание малого мяча на дальность с разбега, зачет	1	15.05		
102	Метание мяча по движущейся мишени, метание мяча в вертикальную и горизонтальную мишени	1	21.05		

Тематическое планирование курса 9 класса

№ п/п	Наименование раздела (темы), тема урока	Часы	Дата		Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
			План	Факт	
	Знания о физической культуре (1 час)				<p>- Развитие ценностного отношения к своему отечеству, своей малой и большой Родине, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать; к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений</p> <p>- Развитие ценностного отношения к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир; к самим себе как хозяевам своей судьбы,</p>
	Физическая культура в современном обществе				
1	-Олимпийские виды спорта, изучаемые в школе. Цель занятий спортом в школе. Особенности общего физического воспитания, физического воспитания с профессиональной направленностью, физического воспитания со спортивной направленностью	1	5.09		

№ п/п	Наименование раздела (темы), тема урока	Часы	Дата		Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
			План	Факт	
					самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.
Легкая атлетика (8 часов)					
Беговые упражнения					
2	бег на короткую дистанцию 70-100 м с низкого старта	1	7.09		<p>- Развитие ценностного отношения к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;</p> <p>- Развитие ценностного отношения к своему отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;</p> <p>- Развитие ценностного отношения к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;</p> <p>- Развитие ценностного отношения к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;</p> <p>- Развитие ценностного отношения к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;</p> <p>- Развитие ценностного отношения к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;</p> <p>- Развитие ценностного отношения к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое</p>
3	бег на короткую дистанцию 70-100 м с низкого старта зачет	1	12.09		
4	бег на выносливость на дистанцию 1,5-2 км	1	14.09		
5	бег 1,5-2 км зачет	1	19.09		
Прыжковые упражнения					
6	прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1	21.09		
7	прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1	26.09		
Метание малого мяча					
8	Метание малого мяча с разбега по движущейся мишени	1	28.09		
9	на дальность, с разбега	1	3.10		
Спортивные игры (Волейбол) (9 часов)					
10	Правила игры, размеры игровой площадки и разметка, размеры волейбольной сетки, техника игры в волейбол	1	5.10		
11	нижняя прямая и верхняя прямая подачи	1	10.10		
12	способы приёма и передачи мяча двумя руками сверху и снизу	1	12.10		
13	Приём мяча с перекатом на спине и с перекатом в сторону	1	17.10		
14	передача мяча назад	1	19.10		
15	нападающий удар	1	24.10		
16	блокирование мяча	1	26.10		
17-18	повторение материала предыдущих лет обучения	2	7.11 9.11		

№ п/п	Наименование раздела (темы), тема урока	Часы	Дата		Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
			План	Факт	
					собственное будущее.
	Организация здорового образа жизни (3 часа)				
	Режим дня				
19	-Банные процедуры. Виды бань и банные традиции в мировой истории. Особенности русской бани. Техника проведения банных процедур Понятие «массаж». Приёмы массажа. Виды массажа.	1	14.11		- Развитие ценностного отношения к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне; - Развитие ценностного отношения к своему отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в
20	Первая помощь. Правила оказания первой помощи. Первая помощь при разных видах кровотечений. Первая помощь при повреждениях суставов, мышц и сухожилий. Влияние физической культуры на характер и нравственные установки человека. Качества личности, корректируемые физическими упражнениями, и цели корректировки.	1	16.11		котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать; - Развитие ценностного отношения к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье; - Развитие ценностного отношения к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда; - Развитие ценностного отношения к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;
21	Вопросы морали в отношениях между юношей и девушкой Вред здоровью от употребления допинга. Психическая зависимость от допинга. Антидопинговый контроль и ответственность за употребление допинга. Влияние алкоголя на жизнь человека. Причины возникновения привычки курить. Особенности следования привычке курить у подростков	1	21.11		- Развитие ценностного отношения к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества; - Развитие ценностного отношения к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.
	Гимнастика (11 часов)				- Развитие ценностного

№ п/п	Наименование раздела (темы), тема урока	Часы	Дата		Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
			План	Факт	
Упражнения и комбинации на параллельных брусьях					<p>отношения к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;</p> <p>- Развитие ценностного отношения к своему отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которую завещана ему предками и которую нужно оберегать;</p> <p>- Развитие ценностного отношения к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;</p> <p>- Развитие ценностного отношения к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;</p> <p>- Развитие ценностного отношения к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;</p> <p>- Развитие ценностного отношения к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;</p> <p>- Развитие ценностного отношения к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.</p>
22	наскоки в упор	1	23.11		
23	упоры	1	28.11		
24	соскоки	1	30.11		
25	Передвижения на руках	1	5.12		
26	размахивания в упоре на предплечьях,	1	7.12		
27	переходы из одного положения в другое	1	12.12		
28	переход из упора на предплечьях в положение сидя ноги врозь	1	14.12		
29-30	из седа ноги врозь в упор на прямых руках	2	18.12 21.12		
31-32	из седа ноги врозь, кувырок вперед ноги врозь	2	26.12 28.12		
Наблюдение и контроль за состоянием организма (3 часа)					<p>- Развитие ценностного отношения к труду как основному способу достижения жизненного благополучия</p>
33	Функциональные резервы организма и функциональные пробы. Оценка	1	9.01		

№ п/п	Наименование раздела (темы), тема урока	Часы	Дата		Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
			План	Факт	
	функциональных резервов своего организма с помощью проб Штанге, Руфье, шестиминутной функциональной пробы.				человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;
34	Двигательные тесты для оценки основных двигательных качеств. Взаимозависимость развития двигательных качеств человека. Показатели для контроля в дневнике самонаблюдений.	1	11.01		- Развитие ценностного отношения к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;
35	Техника выполнения упражнений и технические ошибки. Способы оценки собственной техники бега, прыжков, метаний. Отработка техники движений	1	16.01		- Развитие ценностного отношения к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;
	Лыжные гонки (11 часов)				- Развитие ценностного отношения к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;
36-37	Передвижение по пересечённой местности различными ходами,	2	18.01 23.01		- Развитие ценностного отношения к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;
38-39	переходы с хода на ход, подъёмы и спуски со склонов	2	25.01 30.01		- Развитие ценностного отношения к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.
40	повторение материала предыдущих лет обучения	1	1.02		- Развитие ценностного отношения к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;
41-42	Преодоление препятствий (преодоление канавы, преодоление бревна)	2	6.02 8.02		- Развитие ценностного отношения к своему отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и

№ п/п	Наименование раздела (темы), тема урока	Часы	Дата		Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
			План	Факт	
43-44	Повороты на параллельных лыжах, поворот упором	2	13.02 15.02		<p>которую нужно оберегать;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Развитие ценностного отношения к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье; - Развитие ценностного отношения к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда; - Развитие ценностного отношения к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир; - Развитие ценностного отношения к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества; - Развитие ценностного отношения к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.
45-46	Торможение разворотом, торможение упором, торможение падением	2	20.02 22.02		
Гимнастика (4 часа)					
Упражнения и комбинации на разновысоких брусьях					
47	наскоки на нижнюю жердь и верхнюю жердь в вис, висы, упоры	1	27.02		
48	размахивание изгибами в висе на верхней жерди	1	29.02		
49	соскоки вправо из упора на нижнюю жердь махом назад	1	5.03		
50	соскальзывания	1	7.03		
Физическая подготовка с прикладной направленностью (2 часа)					
51	Цели и значение физической подготовки с прикладной направленностью. Запрыгивание на опору и спрыгивание с грузом на плечах.	1	12.03		
52	Спрыгивание на точность с сохранением равновесия.	1	14.03		

№ п/п	Наименование раздела (темы), тема урока	Часы	Дата		Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
			План	Факт	
					<p>отношения к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного увлекательного учебного труда;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Развитие ценностного отношения к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир; - Развитие ценностного отношения к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества; - Развитие ценностного отношения к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.
	Физкультурно-оздоровительная деятельность (3 часа)				- Развитие ценностного отношения к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;
53	-Комплекс вольных упражнений и упражнений с набивным мячом для тренировки мышечной силы. Комплексы упражнений с гантелями для тренировки мышечной силы. Комплекс беговых упражнений для тренировки быстроты. Упражнения со скакалкой и с мячом для тренировки быстроты. Комплекс легкоатлетических упражнений для тренировки выносливости. Комплекс упражнений с набивным мячом для тренировки выносливости. Комплекс беговых упражнений для тренировки выносливости. Комплекс упражнений с большой амплитудой движений для тренировки гибкости.	1	19.03		<ul style="list-style-type: none"> - Развитие ценностного отношения к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье; - Развитие ценностного отношения к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;
54	Упражнения для тренировки координации движений. Упражнения для тренировки умения концентрировать внимание. Организация занятий оздоровительным бегом. Режим	1	21.03		<ul style="list-style-type: none"> - Развитие ценностного отношения к здоровью как залогом долгой и активной жизни

№ п/п	Наименование раздела (темы), тема урока	Часы	Дата		Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
			План	Факт	
	тренировок				
55	Поход как форма активного отдыха. Подготовка к походу. Правила укладывания рюкзака. Правила поведения во время пешего туристического похода	1	2.04		<p>человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Развитие ценностного отношения к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества; - Развитие ценностного отношения к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.
Спортивные игры (баскетбол) (4 часа)					
56	-Правила игры в баскетбол, размеры игровой площадки и разметка, размеры оборудования для игры	1	4.04		<ul style="list-style-type: none"> - Развитие ценностного отношения к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне; - Развитие ценностного отношения к своему отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать; - Развитие ценностного отношения к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье; - Развитие ценностного отношения к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда; - Развитие ценностного отношения к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего
Техника игры в баскетбол					
57	Ведение мяча левой и правой рукой; ловля и передача одной и двумя руками от груди, одной и двумя руками снизу	1	9.04		
58	бросок одной и двумя руками от груди с места, двумя руками из-за головы, одной рукой от плеча с места, одной рукой от головы с места; бросок в движении; приём мяча двумя руками (повторение материала 7 класса)	1	11.04		
59	бросок одной рукой от плеча в движении, одной рукой от головы в прыжке, вырывание мяча, выбивание мяча, перехват мяча, накрывание мяча при броске	1	16.04		
Легкая атлетика (7 часов)					
Беговые упражнения					
60	бег на короткую дистанцию 70-100 м с низкого старта	1	18.04		
61	бег на короткую дистанцию 70-100 м с низкого старта зачет	1	23.04		

№ п/п	Наименование раздела (темы), тема урока	Часы	Дата		Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания	
			План	Факт		
62	бег на выносливость на дистанцию 1,5-2 км	1	25.04		настроения и оптимистичного взгляда на мир; - Развитие ценностного отношения к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества; - Развитие ценностного отношения к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее. - Развитие ценностного отношения к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне; - Развитие ценностного отношения к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье; - Развитие ценностного отношения к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного увлекательного учебного труда; - Развитие ценностного отношения к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир; - Развитие ценностного отношения к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и	
63	бег 1,5-2 км зачет	1	30.04			
Прыжковые упражнения						
64	прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1	2.05			
65	Промежуточная аттестация за год. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1	7.05			
Метание малого мяча						
66	Метание малого мяча с разбега по движущейся мишени, на дальность, с разбега	1	9.05			
Физическая подготовка с прикладной направленностью (2 часа)						
67	-Прыжки через препятствия с грузом на плечах. Преодоление препятствий прыжковым бегом.	1	14.05			
68	Подъем и спуск бегом с грузом на плечах. Переноска пострадавшего в зависимости от вида травмы	1	16.05			

№ п/п	Наименование раздела (темы), тема урока	Часы	Дата		Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
			План	Факт	
					<p>взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;</p> <p>- Развитие ценностного отношения к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.</p>