МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КУЗБАССА
КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НОВОКУЗНЕЦКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 33»
МБОУ «ООШ № 33»

УТВЕРЖДАЮ: _____ Директор МБОУ «ООШ № 33» Н.В.Колбина Приказ № 237 от 21.06.2022	Согласовано: _____ Зам.директора по УВР О.Г.Проскуровская «20» июня 2022 г.	Рассмотрено на ШМО учителей естественно-математического цикла Протокол № 6 от 20.06.2022
Программа рекомендована педагогическим советом МБОУ «ООШ № 33» Протокол № 8 от 21.06.2022		

Рабочая программа
по учебному предмету
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
5-9 классы
Уровень образования: основной общий
Срок реализации: 5 лет

Составители:
Бабенко Лариса Михайловна, учитель физической культуры, высшей квалификационной категории

Новокузнецкий городской округ 2022

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов разработана на основе требований ФГОС и результатов освоения ООП ООО, с учетом программ, включенных в ее структуру.

1.Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»:

1) 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;

2) 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 учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) 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 нем взаимопонимания;

5) 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 учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) 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;

7) 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;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения.

Метапредметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»:

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) 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;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) 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;

7) 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 учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

8) 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;

9)физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;

10)формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;

11)понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения;

12)развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и

показателях физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;

13)установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей.

Предметные результаты освоения учебного предмета "Физическая культура"

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) 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 учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) 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 ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

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

подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» реализуется с учетом Программы воспитания.

В воспитании обучающихся подросткового возраста (уровень основного общего образования) таким приоритетом является создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений обучающихся, и, прежде всего, ценностных отношений:

к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья;

к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогу его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;

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;

к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;

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;

к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;

к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение;

к здоровью как залогу долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;

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;

к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

Данный ценностный аспект человеческой жизни чрезвычайно важен для личностного развития обучающегося, так как именно ценности во многом определяют его жизненные цели, его поступки, его повседневную жизнь. Выделение данного приоритета в воспитании обучающихся, обучающихся на ступени основного общего образования, связано с особенностями обучающихся подросткового возраста: с их стремлением утвердить себя как личность в системе отношений, свойственных взрослому миру. В этом возрасте особую значимость для обучающихся приобретает становление их собственной жизненной позиции, собственных ценностных

ориентаций. Подростковый возраст – наиболее удачный возраст для развития социально значимых отношений обучающихся.

2.Содержание учебного предмета «Физическая культура»

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности, программа включает в себя три основных учебных раздела:

1.Знания о физической культуре (информационный компонент деятельности) соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и её развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепление здоровья средствами физической культуры, раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, изучаются правила контроля и требования техники безопасности.

1. *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, развитии ГТО. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

2. *Физическая культура (основные понятия*): Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движения и её основные показатели. Всестороннее и гармоническое физическое развитие. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни.

3. *Физическая культура человека*: Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности содержит задания, которые ориентированы на активное включение обучающихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Включает в себя такие темы, как «Организация о и проведение занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений. Задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в

самостоятельные занятия физической культурой, в том числе на подготовку к сдачи норм ГТО.

1. *Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой*: Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультминуток. Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий спортивной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

2. *Оценка эффективности занятий физической культурой*: Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и установления ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные занятия физической культурой, в том числе на подготовку к сдачи норм ГТО.

3.Физическое совершенствование, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя ряд основных тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью».

1. *Физкультурно-оздоровительная деятельность*: Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Упражнения распределяются по разделам базовых видов (вида) спорта и дополнительно группируются внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств, формируются комплексы упражнений направленные на подготовку обучающихся к сдаче норм ГТО.

2.*Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью*:

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

* лёгкая атлетика: Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

* лыжная подготовка: Передвижения на лыжах. Подъёмы, спуски, повороты, торможения.

* спортивные игры:

Баскетбол (ловли передача мяча, броски, ведение). Игра по правилам.

Волейбол (приём и передача мяча, подача, нападающий удар). Игра по правилам.

Футбол (ведение и остановка мяча, удар по мячу). Игра по правилам.

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

4*Упражнения общеразвивающей направленности*: Общефизическая подготовка.

* гимнастика с основами акробатики: развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

* лёгкая атлетика: развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

* лыжная подготовка: развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

* баскетбол: развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

* футбол: развитие быстроты, силы, выносливости.

3.Тематическое планирование с указанием часов, отводимых на освоение каждой темы

5 класс

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов	Формы и виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	**Лёгкая атлетика**	**24**	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками; Применение изученных правил; Управление поведением партнера; Создание ситуации выбора для оценки своих возможностей; Дифференцированное задание; Работа в парах; Упражнение; Игра-соревнование; Игровое упражнение; Работа в группах, парах.	Просвещение
	1.Беговые упражнения	5		
	2.Спринтерский бег	4		
	3.Гладкий равномерный бег	5		
	4.Прыжковые упражнения	6		
	5.Метание малого мяча	4		
2	**Спортивные игры**	**30**	Игровое упражнение Работа в группах, парах; Самостоятельная работа Игра-соревнование Упражнение Дифференцированное задание Контролировать этапы работы, оценивание процессаи результат выполнения задания Применение изученных правил Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками;	Просвещение

			Управление поведением партнера Самонаблюдение	
	1.Баскетбол	12		
	2.Волейбол	10		
	3.Футбол	8		
3	**Лыжная подготовка**	**24**	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками; Применение изученных правил Создание ситуации выбора для оценки своих возможностей Самонаблюдение Упражнение Самостоятельная работа Работа в парах. Игра-соревнование	Просвещение
	1.Передвижения на лыжах заданным ходом	12		
	2.Торможения на лыжах	6		
	3.Повороты на лыжах	6		
4	**Гимнастика**	**24**	Работа в группах, парах; Упражнение Самостоятельная работа Дифференцированное задание Контролировать этапы работы, оценивание процесса и результат выполнения задания Самонаблюдение Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками; Применение изученных правил	Просвещение
	1.Акробатические упражнения и комбинации	4		
	2.Опорный прыжок	4		
	3.Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне	4		

	4.Упражнения и комбинации на невысокой гимнастической перекладине	3		
	5.Упражнения на параллельных брусьях	3		
	6.Упражнения на разновысотных брусьях	3		
	7.Ритмическая гимнастика	3		
Знания о физической культуре		в процессе урока		
Способы двигательной (физкультурной) деятельности		в процессе урока		
Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность		в процессе урока		
Тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»		При контроле		
Итого:		**102**		

6 класс

№ п/п	**Разделы, темы**	**Количество часов**	**Формы и виды деятельности**	**Электронные (цифровые) образовательные ресурсы**
1	**Лёгкая атлетика**	**24**	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками; Применение изученных правил; Управление поведением партнера; Создание ситуации выбора для оценки своих возможностей; Дифференцированное задание; Работа в парах; Упражнение;	Просвещение

			Игра-соревнование; Игровое упражнение; Работа в группах, парах.	
	1.Беговые упражнения	5		
	2.Спринтерский бег	4		
	3.Гладкий равномерный бег	5		
	4.Прыжковые упражнения	6		
	5.Метание малого мяча	4		
2	**Спортивные игры**	**30**	Игровое упражнение Работа в группах, парах; Самостоятельная работа Игра-соревнование Упражнение Дифференцированное задание Контролировать этапы работы, оценивание процесса и результат выполнения задания Применение изученных правил Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками; Управление поведением партнера Самонаблюдение	Просвещение
	1.Баскетбол	10		
	2.Волейбол	12		
	3.Футбол	8		
3	**Лыжная подготовка**	**24**	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками; Применение изученных правил Создание ситуации выбора для оценки своих возможностей Самонаблюдение Упражнение Самостоятельная работа Работа в парах. Игра-соревнование	Просвещение
	1.Передвижения на лыжах	11		

	заданным ходом			
	2.Торможения на лыжах	7		
	3.Повороты на лыжах	6		
4	**Гимнастика**	**24**	Работа в группах, парах; Упражнение Самостоятельная работа Дифференцированн ое задание Контролировать этапы работы, оценивание процесса и результат выполнения задания Самонаблюдение Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками; Применение изученных правил	Просвещение
	1.Акробатические упражнения и комбинации	6		
	2.Опорный прыжок	3		
	3.Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне	4		
	4.Упражнения и комбинации на невысокой гимнастической перекладине	4		
	5.Упражнения на параллельных брусьях	2		
	6.Упражнения на разновысотных брусьях	2		
	7.Ритмическая гимнастика	3		
Знания о физической культуре		в процессе урока		
Способы		в процессе		

двигательной (физкультурной) деятельности	урока		
Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	в процессе урока		
Тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»	При контроле		
Итого:	**102**		

7 класс

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов	Формы и виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	**Лёгкая атлетика**	**24**	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками; Применение изученных правил; Управление поведением партнера; Создание ситуации выбора для оценки своих возможностей; Дифференцированное задание; Работа в парах; Упражнение; Игра-соревнование; Игровое упражнение; Работа в группах, парах.	Просвещение
	1. Беговые упражнения	10		
	2.Прыжковые упражнения	8		
	3.Метание малого мяча	6		
2	**Спортивные игры**	**30**	Игровое упражнение Работа в группах, парах; Самостоятельная работа Игра-соревнование Упражнение Дифференцированное	Просвещение

			задание Контролировать этапы работы, оценивание процесса и результат выполнения задания Применение изученных правил Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками; Управление поведением партнера Самонаблюдение	
	1.Баскетбол	10		
	2.Волейбол	12		
	3.Футбол	8		
3	**Лыжная подготовка**	**24**	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками; Применение изученных правил Создание ситуации выбора для оценки своих возможностей Самонаблюдение Упражнение Самостоятельная работа Работа в парах. Игра-соревнование	Просвещение
	1.Передвижение на лыжах заданным ходом	12		
	2.Торможение и повороты на лыжах	6		
	3.Спуски и подъёмы на лыжах	6		
4	**Гимнастика**	**24**	Работа в группах, парах; Упражнение Самостоятельная работа Дифференцированное задание Контролировать этапы работы, оценивание процесса и результат выполнения задания Самонаблюдение Планирование учебного сотрудничества с учителем и	Просвещение

			сверстниками; Применение изученных правил	
	1.Акробатические упражнения и комбинации	7		
	2.Опорные прыжки	3		
	3.Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне	3		
	4.Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях	4		
	5.Упражнения на разновысотных брусьях	4		
	6.Ритмическая гимнастика	3		
Знания о физической культуре		в процессе урока		
Способы двигательной (физкультурной) деятельности		в процессе урока		
Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность		в процессе урока		
Тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»		При контроле		
Итого:		**102**		

8 класс

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов	Формы и виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	**Лёгкая атлетика**	**24**	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками; Применение изученных правил; Управление поведением партнера; Создание ситуации выбора для оценки своих возможностей; Дифференцированное задание; Работа в парах; Упражнение; Игра-соревнование; Игровое упражнение; Работа в группах, парах.	Просвещение
	1.Беговые упражнения	11		
	2.Прыжковые упражнения	7		
	3.Метание малого мяча	6		
2	**Спортивные игры**	**30**	Игровое упражнение Работа в группах, парах; Самостоятельная работа Игра-соревнование Упражнение Дифференцированное задание Контролировать этапы работы, оценивание процесса и результат выполнения задания Применение изученных правил Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками; Управление поведением партнера Самонаблюдение	Просвещение
	1.Баскетбол. По правилам	12		
	2.Волейбол. По правилам	10		

	3.Футбол. По правилам	8		
3	**Лыжная подготовка**	**24**	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками; Применение изученных правил Создание ситуации выбора для оценки своих возможностей Самонаблюдение Упражнение Самостоятельная работа Работа в парах. Игра-соревнование	Просвещение
	1.Передвижение на лыжах заданным ходом	10		
	2.Торможение и повороты на лыжах	6		
	3.Спуски и подъёмы на лыжах	8		
4	**Гимнастика**	**24**	Работа в группах, парах; Упражнение Самостоятельная работа Дифференцированн ое задание Контролировать этапы работы, оценивание процесса и результат выполнения задания Самонаблюдение Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками; Применение изученных правил	Просвещение
	1.Акробатические упражнения и комбинации	8		
	2.Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне	8		
	3.Упражнения и комбинации	8		

	на гимнастических брусьях			
Знания о физической культуре		в процессе урока		
Способы двигательной (физкультурной) деятельности		в процессе урока		
Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность		в процессе урока		
Тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»		При контроле		
Итого:		**102**		

9 класс

№ п/п	**Разделы, темы**	**Количество часов**	**Формы и виды деятельности**	**Электронные (цифровые) образовательные ресурсы**
1	**Лёгкая атлетика**	**24**	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками; Применение изученных правил; Управление поведением партнера; Создание ситуации выбора для оценки своих возможностей; Дифференцированное задание; Работа в парах; Упражнение; Игра-соревнование; Игровое упражнение; Работа в группах, парах.	Просвещение
	1.Беговые упражнения	10		
	2.Прыжковые упражнения	8		
	3.Метание малого мяча	6		
2	**Спортивные игры**	**30**	Игровое упражнение Работа в группах, парах;	Просвещение

			Самостоятельная работа Игра-соревнование Упражнение Дифференцированное задание Контролировать этапы работы, оценивание процесса и результат выполнения задания Применение изученных правил Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками; Управление поведением партнера Самонаблюдение	
	1.Баскетбол.	10		
	2.Волейбол.	10		
	3.Футбол.	10		
3	**Лыжная подготовка**	**24**	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками; Применение изученных правил Создание ситуации выбора для оценки своих возможностей Самонаблюдение Упражнение Самостоятельная работа Работа в парах. Игра-соревнование	Просвещение
	1.Передвижение на лыжах заданным ходом	10		
	2.Торможение и повороты на лыжах	8		
	3.Спуски и подъёмы на лыжах	6		
4	**Гимнастика**	24	Работа в группах, парах; Упражнение Самостоятельная работа Дифференцированн ое задание Контролировать этапы работы, оценивание процесса и результат выполнения задания	Просвещение

			Самонаблюдение Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками; Применение изученных правил	
	1.Акробатические упражнения и комбинации	6		
	2.Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне	4		
	3.Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине	2		
	4.Упражнения и комбинации на параллельных брусьях	4		
	5.Упражнения и комбинации на разновысотных брусьях	6		
	6.Ритмическая гимнастика	2		
Знания о физической культуре		в процессе урока		
Способы двигательной (физкультурной) деятельности		в процессе урока		
Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность		в процессе урока		
Тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»		При контроле		
Итого:		**102**		