

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
городского округа Тольятти  
«Школа имени академика Сергея Павловича Королёва»

---

**РАССМОТРЕНА**

на заседании МО учителей  
естественнонаучного цикла

Протокол № 1 от 28.08.2020 г.

**ПРИНЯТА**

решением Педагогического  
совета

Протокол №    от 28.08.2020 г.

**УТВЕРЖДЕНА**

приказом директора  
МБУ «Школа имени С.П.  
Королёва»

№ 134/1 от 28.08.2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**предмета**  
**Физическая культура**  
**5-9 классы**

(указать учебный предмет, курс; номер класса)

Уровень образования: основное общее образование

Уровень программы: базовый

Сроки реализации: 5 лет

Составители: Дерюгина Юлия Александровна, учитель физической культуры

(ФИО разработчика рабочей программы с указанием должности)

Тольятти, 2020 г.

## **I. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА**

### **«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Планируемые результаты ООП ООО представляют собой систему ведущих целевых установок и ожидаемых результатов освоения всех компонентов, составляющих содержательную основу ООП ООО. Они обеспечивают связь между требованиями ФГОС ООО, образовательной деятельности и системой оценки результатов освоения ООП ООО, выступая содержательной и критериальной основой для разработки программ учебных предметов, курсов, учебно-методической литературы, программ воспитания и социализации, с одной стороны, и системы оценки результатов – с другой.

В соответствии с требованиями Стандарта система планируемых результатов – личностных, метапредметных и предметных – устанавливает и описывает классы учебно-познавательных и учебно-практических задач, которые осваивают в ходе обучения, особо выделяя среди них те, которые выносятся на итоговую оценку, в том числе государственную итоговую аттестацию выпускников. Успешное выполнение этих задач требует овладения системой учебных действий (универсальных и специфических для каждого учебного предмета: регулятивных, коммуникативных, познавательных) с учебным материалом и, прежде всего, с опорным учебным материалом, служащим основой для последующего обучения.

В соответствии с реализуемой Стандартом деятельностной парадигмы образования система планируемых результатов строится на основе уровневого подхода: выделения ожидаемого уровня актуального развития большинства обучающихся и ближайшей перспективы их развития. Такой подход позволяет определять динамическую картину развития обучающихся, поощрять продвижение обучающихся, выстраивать индивидуальные траектории обучения с учетом зоны ближайшего развития ребенка.

#### **Структура планируемых результатов**

Планируемые результаты опираются на ведущие целевые установки, отражающие основной, сущностный вклад каждой изучаемой программы в развитие личности обучающихся, их способностей.

В структуре планируемых результатов выделяются следующие группы:

**Личностные результаты** освоения представлены в соответствии с группой личностных результатов и раскрывают и детализируют основные направленности этих результатов. Оценка достижения этой группы планируемых результатов ведется в ходе процедур, допускающих предоставление и использование исключительно неперсонифицированной информации.

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали,

нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).

6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в самоуправлении Школы и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами обучающиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

8. Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).

9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению

природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

**Метапредметные результаты** представлены в соответствии с подгруппами УУД, раскрывают и детализируют основные направленности метапредметных результатов.

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и УУД (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

**Межпредметные понятия**

Условием формирования межпредметных понятий, таких, как система, факт, закономерность, феномен, анализ, синтез является овладение обучающимися основами читательской компетенции, приобретение навыков работы с информацией, участие в проектной деятельности. На уровне основного общего образования на всех предметах будет продолжена работа по формированию и развитию основ читательской компетенции. Обучающиеся овладеют чтением как средством осуществления своих дальнейших планов: продолжения образования и самообразования, осознанного планирования своего актуального и перспективного круга чтения, в том числе досугового, подготовки к трудовой и социальной деятельности. У выпускников будет сформирована потребность в систематическом чтении как средстве познания мира и себя в этом мире, гармонизации отношений человека и общества, создании образа «потребного будущего».

При изучении учебных предметов обучающиеся усвершенствуют приобретенные на первом уровне навыки работы с информацией и пополняют их. Они смогут работать с текстами, преобразовывать и интерпретировать содержащуюся в них информацию, в том числе:

- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;
- выделять главную и избыточную информацию, выполнять смысловое свертывание выделенных фактов, мыслей; представлять информацию в сжатой словесной форме (в виде плана или тезисов) и в наглядно-символической форме (в виде таблиц, графических схем и диаграмм, карт понятий — концептуальных диаграмм, опорных конспектов);
- заполнять и дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты.

В ходе изучения всех учебных предметов обучающиеся приобретут опыт проектной деятельности как особой формы учебной работы, способствующей воспитанию самостоятельности, инициативности, ответственности, повышению мотивации и эффективности учебной деятельности; в ходе реализации исходного замысла на практическом уровне овладеют умением выбирать адекватные стоящей задаче средства, принимать решения, в том числе и в ситуациях неопределенности. Они получают возможность развить способность к разработке нескольких вариантов решений, к поиску нестандартных решений, поиску и осуществлению наиболее приемлемого решения.

Перечень ключевых межпредметных понятий определяется в ходе разработки ООП ООО Школе в зависимости от материально-технического оснащения, кадрового потенциала, используемых методов работы и образовательных технологий.

В соответствии со Стандартом выделяются три группы УУД: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

**Регулятивные УУД**

*Умение* самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;

- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

*Умение* самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

*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. Обучающийся сможет:

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;
- устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;
- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

*Умение* оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;

- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

*Владение* основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет:

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

#### **Познавательные УУД**

*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, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- выделять явление из общего ряда других явлений;
- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;

– делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

*Умение* создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

– обозначать символом и знаком предмет и/или явление;  
– определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;  
– создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;  
– строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;  
– создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;

– преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;

– переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;

– строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;

– строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;

– анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.

– *Смысловое чтение.* Обучающийся сможет:

– находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);

– ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;

– устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;

– резюмировать главную идею текста;

– преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction);

– критически оценивать содержание и форму текста.

*Формирование* и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Обучающийся сможет:

– определять свое отношение к природной среде;

– анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;

– проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;

– прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;

– распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;

– выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.

*Развитие* мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Обучающийся сможет:

– определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;

– осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;

– формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;

– соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

– **Коммуникативные УУД**

*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. Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

*Умение* осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. Обучающийся сможет:

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;
- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;
- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.
- Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ). Обучающийся сможет:
  - целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;



- выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;
- выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;
- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
- создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

**Предметные результаты освоения ООП ООО МБУ «Школа имени С.П. Королёва»** представлены в соответствии с группами результатов учебных предметов, раскрывают и детализируют их.

Предметные результаты приводятся в блоках «Выпускник научится» и «Выпускник получит возможность научиться», относящихся к каждому учебному предмету.

Предметные результаты отражают:

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);

6) для слепых и слабовидящих обучающихся:

- формирование приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

- формирование представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорнодвигательного аппарата;

- владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение ориентироваться с помощью сохраненных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений.

#### **Выпускник научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принеших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
- *проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*

## **II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА**

### **Физическая культура как область знаний**

#### **История и современное развитие физической культуры**

*Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.* Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

#### **Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

#### **Физическая культура человека**

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

#### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

##### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

##### **Оценка эффективности занятий физической культурой**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

#### **Физическое совершенствование**

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

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

##### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.* Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

##### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

*Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени;*

преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игр.

### III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

#### 5 класс

№ п/п	Раздел	Кол-во часов
1	Легкая атлетика	19
2	Баскетбол	8
3	Легкая атлетика	7
4	Гимнастика с основами акробатики	14
5	Лыжная подготовка	16
6	Спортивные игры. Баскетбол	6
7	Подвижные игры на основе спортивных	7
8	Спортивные игры. Волейбол	10
	Легкая атлетика	15
	Итого	102

#### 6 класс

№ п/п	Раздел	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре	3
2	Физическое совершенствование. Лёгкая атлетика	12
3	Способы физкультурной деятельности	3
4	Спортивные игры - баскетбол	15
5	Гимнастика с основами акробатики	15
6	Лыжная подготовка	24
7	Спортивные игры - волейбол	18
8	Легкая атлетика	12
	Итого	102

#### 7 класс

№ п/п	Раздел	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре	3
2	Физическое совершенствование. Лёгкая атлетика	12
3	Способы физкультурной деятельности	3
4	Спортивные игры - баскетбол	14
5	Гимнастика с основами акробатики	15

6	Лыжная подготовка	25
7	Спортивные игры - волейбол	16
8	Легкая атлетика	14
	Итого	102

### 8 класс

№ п/п	Раздел	Кол-во часов
1	Легкая атлетика	27
2	Баскетбол	20
3	Гимнастика	13
4	Волейбол	17
5	Легкая атлетика	25
	Итого	102

### 9 класс

№ п/п	Раздел	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре	3
2	Физическое совершенствование. Лёгкая атлетика	12
3	Способы физкультурной деятельности	3
4	Спортивные игры - баскетбол	15
5	Гимнастика с основами акробатики	15
6	Лыжная подготовка	24
7	Спортивные игры - волейбол	18
8	Легкая атлетика	12
	Итого	102

## Календарно-тематическое планирование

### 5 класс

№ п/п	Раздел	Тема урока	Кл-во часов
1	Легкая атлетика	Основы знаний: Физические упражнения, их влияние на развитие физических качеств. Инструктаж по охране труда..	1
2		Спринтерский бег Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1
3		Спринтерский бег Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	1
4		Высокий старт Финальное усилие. Эстафеты	1
5		Высокий старт Финальное усилие. Эстафеты.	1
6		Развитие скоростных способностей. Развитие скоростной выносливости	1
7		Развитие скоростных способностей. Развитие скоростной выносливости.	1
8		Развитие скоростно-силовых способностей.	1
9		Метание мяча на дальность с разбега .	1

10		Метание мяча на дальность с разбега	1
11		Прыжки. Развитие силовых способностей и прыгучести.	1
12		Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1
13		Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
14		Длительный бег Развитие выносливости. Развитие силовой выносливости	1
15		Длительный бег Развитие выносливости. Развитие силовой выносливости.	1
16		Преодоление препятствий	1
17		Переменный бег. Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.	1
18		Гладкий бег Кроссовая подготовка. Челночный бег; высокий старт с последующим ускорением	1
19		Гладкий бег Кроссовая подготовка. Челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.	1
20	Баскетбол	Правила игры в баскетбол. Терминология игры в баскетбол. Прием и передача мяча. Ведение мяча.	1
21		Стойки и передвижения, повороты, остановки	1
22		Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
23		Бросок мяча Тактика свободного нападения	1
24		Бросок мяча Тактика свободного нападения.	1
25		Вырывание и выбивание мяча.	1
26		Вырывание и выбивание мяча.	1
27		Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков	1
28		Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков.	1
29	Легкая атлетика.	Развитие скоростных и силовых качеств	1
30		Развитие скоростных и силовых качеств.	1
31		Низкий старт. Финальное усилие.	1
32		Низкий старт. Финальное усилие	1
33		Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	1
34		Метание мяча на дальность	1
35		Метание мяча на дальность	1
36		Высокий старт от 10 до 15 м Бег с ускорением от 30 до 40 м	1
37	Гимнастика с основами акробатики	Основы знаний по гимнастике и акробатике. Т.Б. при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1
38		Строевые упражнения	1
39		Опорный прыжок в упор присев, соскок прогнувшись. Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре дроблением и сведением	1
40		Развитие координационных способностей.	1
41		Развитие координационных способностей	1
42		Развитие гибкости Совершенствование упражнений в висах и упорах Лазание по канату.	1
43		Развитие гибкости Совершенствование упражнений в висах и упорах Лазание по канату	1
44		Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Строевой шаг. Повороты в движении Развитие скоростно-силовых способностей.	1
45		Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Строевой шаг. Повороты в движении Развитие скоростно-силовых способностей	1
46		Развитие координационных способностей. Прыжки через короткую скакалку	1
47		Развитие координационных способностей. Прыжки через короткую скакалку.	1
48		Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Упражнения на гимнастическом бревне	1
49		Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.	1
50		Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов	1

51	Лыжная подготовка	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника.	1
52		Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход	1
53		Техника одновременного двухшажного хода на оценку.	1
54		Техника бесшажного одновременного хода .	1
55		Преодоление препятствий произвольным способом	1
56		Прохождение дистанции до 3 км	1
57		Лыжные гонки на 1 км	1
58		Подвижные игры на лыжах	1
59		Встречная эстафета без палок	1
60		Круговая эстафета до 150 м	1
61		Преодоление препятствий произвольным способом.	1
62		Прохождение дистанции до 3 км/	1
63		Лыжные гонки на 1 км/	1
64		Подвижные игры на лыжах/	1
65		Встречная эстафета без палок/	1
66		Круговая эстафета до 150 м с лыжными палками/	1
67	Спортивные игры. Баскетбол	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди.	1
68		Совершенствование передачи мяча от груди. Техника ведения мяча змейкой.	1
69		Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Совершенствование техники ведения мяча.	1
70		КУ – техника ведения мяча. Совершенствование техники передачи мяча.	1
71		КУ – техника передачи мяча. Броски по кольцу.	1
72		Совершенствование техники бросков в кольцо. Развитие двигательных качеств по средствам СПУ баскетбола. Подведение итогов по разделу.	1
73	Подвижные игры на основе спортивных	ТС и ТБ по разделу. Развитие двигательных способностей по средствам ОРУ в ходьбе по кругу. Игра по выбору учащихся	1
74		Развитие координационных способностей по средствам ОРУ. Д – перестрелка, М – футбол.	1
75		Строевая подготовка. Д – перестрелка, М – футбол (технические элементы).	1
76		Выполнение комплекса ОФП. Учебная игра пионербол.	1
77		Строевая подготовка. ОФП. Учебная игра пионербол.	1
78		КУ комплекса ОФП. Учебная игра пионербол.	1
79		Развитие скоростно – силовых качеств по средствам СПУ подвижных игр. Д – перестрелка, М – футбол. Подведение итогов четверти.	1
80	Спортивные игры. Волейбол	ТС и ТБ по разделу волейбол. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Стойка волейболиста	1
81		Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху.	1
82		Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.	1
83		Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа	1
84		КУ – техники набрасывания мяча над собой. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу.	1
85		Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техника прямой нижней подачи.	1
86		КУ – техника приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи.	1
87		Совершенствование приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи. Подъем корпуса из	1



		положения лежа.	
88		КУ - подъем корпуса из положения лежа. Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра.	1
89		Развитие двигательных качеств по средствам СПУ волейбола. Подведение итогов по разделу. Учебная игра.	1
90	Легкая атлетика/	ТС и ТБ по разделу. Строевая подготовка. Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием.	1
91		Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием. Техника метания набивного мяча	1
92		КУ - техника разбега в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Совершенствование техники метания набивного мяча.	1
93		Старт с опорой на одну руку. Контрольное упражнение – метание набивного мяча.	1
94		Стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин.	1
95		Выполнение на оценку техники старта с опорой на одну руку. КУ – прыжки через скакалку за 1 мин	1
96		Бег на короткую дистанцию. Прыжок в длину с разбега	1
97		Совершенствование прыжка в длину с разбега 11-15 шагов. Развитие выносливости. Бег до 6 мин. Совершенствование техники метания мяча на дальность.	1
98		Совершенствование техники метания мяча на дальность. КУ - техника разбега в прыжках в длину. Эстафета с палочкой.	1
99		КУ - техника разбега в прыжках в длину. Эстафета с палочкой	1
100		Техника метания мяча. Развитие выносливости, бег до 8 мин.	1
101		Бег 1500 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки. Встречная эстафета с палочкой. Кроссовая подготовка	1
102		КУ - техника метания мяча. Развитие выносливости, бег до 8 мин. КУ - бег 1500 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	1

### 6 класс

№ п/п	Раздел	Тема урока	Кл-во часов
1	Легкая атлетика	Инструктаж по ТБ, оказание первой доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями	1
2		Влияние физических упр. на здоровье и состояние организма человека.	1
3		Как оборудовать спортивный уголок дома.	1
4		Спринтерский бег ТБ на занятиях по л/а	1
5		Спринтерский бег	1
6		Челночный бег 3*10 м	1
7		Бег в равномерном темпе 15 мин	1
8		Бег на 1200 м	1
9		Бег с преодолением препятствий	1
10		Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	1
11		Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»	1
12		Контрольный урок	1
13		Метание малого мяча в цель с расстояния 8-10м.	1
14		Бросок набивного мяча 2 кг двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх	1
15		Комбинированный	1
16		Правила самоконтроля	1
17		Самостоятельные упражнения для развития координации	1
18		Физическая нагрузка и её влияние на сердце.	1
19	Баскетбол	ТБ при занятиях спортивными играми. Терминология игры в баскетбол. Стойки и перемещения игрока	1
20		Правила и организация игры в баскетбол Остановки и повороты	1
21		Ловля и передача мяча на месте	1

22		Ловля и передача мяча в движении	1
23		Техника ведения мяча	1
24		Техника ведения мяча.	1
25		Техника бросков мяча	1
26		Техника бросков мяча.	1
27		Индивидуальная техника защиты	1
28		Закрепление техники владения мячом	1
29		Закрепление техники перемещений, владений мячом	1
30		Освоение тактики игры Игра «Борьба за мяч»	1
31		Освоение тактики игры Игра «Мяч капитану»	1
32		Овладение игрой	1
33		Овладение игрой.	1
34	Гимнастика с основами акробатики	ТБ при занятиях Освоение строевых упражнений	1
35		Освоение ОРУ без предметов на месте	1
36		Освоение ОРУ без предметов в движении	1
37		Освоение ОРУ с предметами	1
38		Совершенствование висов и упоров.	1
39		Освоение акробатических упражнений	1
40		Освоение акробатических упражнений.2	1
41		Освоение акробатических упражнений.3	1
42		Разучить акробатическое соединение из 3-4 элементов.	1
43		Разучить акробатическое соединение из 3-4 элементов.2	1
44		Разучить акробатическое соединение из 3-4 элементов.3	1
45		Упражнения с гимнастической скамейкой	1
46		Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	1
47		Передвижение по гимнастической скамейке	1
48		Прыжки со скакалкой КУ на гибкость	1
49	Лыжная подготовка	ТБ на занятиях лыжным спортом Требования к одежде и обуви занимающе-гося лыжами	1
50		Значение занятий лыжным спортом. Попеременный двухшажный ход	1
51		Значение занятий лыжным спортом. Попеременный двухшажный ход.2	1
52		Значение занятий лыжным спортом. Попеременный двухшажный ход.3	1
53		Одновременный бесшажный ход	1
54		Одновременный бесшажный ход.2	1
55		Одновременный бесшажный ход.3	1
56		Подъем «полуелочкой»	1
57		Подъем «полуелочкой»2	1
58		Подъем «полуелочкой» 3	1
59		Торможение «плугом»	1
60		Торможение «плугом» 2	1
61		Торможение «плугом» 3	1
62		Повороты переступанием	1
63		Повороты переступанием в движении.	1
64		Одновременный двухшажный и бесшажный ходы	1
65		Развитие скоростно-силовых качеств Эстафеты на лыжах.	1
66		Развитие скоростно-силовых качеств Эстафеты на лыжах. 2	1
67		Подъемы и спуски под уклон.	1
68		Подъемы и спуски под уклон. 2	1
69		Одновременный двухшажный и бесшажные ходы	1
70		Одновременный двухшажный и бесшажные ходы.2	1
71		Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.	1

72		Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.2	1
73		ТБ во время при занятиях спортивными-ми играми. Терминология игры в волейбол. Стойки и перемещения игрока	1
74		Правила и организация игры в волейбол Остановки и повороты	1
75		Освоение техники приема и передач мяча	1
76		Освоение техники приема и передач мяча.	1
77		Овладение игрой	1
78		Овладение игрой.	1
79		Освоение техники нижней прямой подачи	1
80	Волейбол	Освоение техники прямого нападающего удара	1
81		Закрепление техники владения мячом	1
82		Закрепление техники перемещения, владения мячом	1
83		Освоение тактики игры	1
84		Освоение тактики игры.	1
85		Игровой	1
86		Ведение мяча в парах.	1
87		Игра «У кого меньше мячей».	1
88		Соревновательный (1 час)	1
89		Игровой (1 час)	1
90		Соревновательный (1 час).	1
91	Легкая атлетика/	Спринтерский бег ТБ на занятиях по л/а	1
92		Спринтерский бег ТБ на занятиях по л/а.	1
93		Эстафеты с бегом. Значение л/а для совершенствования двигательных способностей	1
94		Челночный бег 3*10 м.	1
95		Бег с ускорением от 15 до 30м.	1
96		Равномерный, медленный бег до 15 мин.	1
97		Равномерный, медленный бег до 15 мин.2	1
98		Прыжки с высоты до 30 см.	1
99		Игры с прыжками с использованием скакалки.	1
100		Метание малого мяча с места на дальность.	1
101		Метание малого мяча стоя на месте в вертикальную цель, в стену. Игра «Быстро и точно», «Снайперы»	1
102		Метание малого мяча стоя на месте в вертикальную цель, в стену. Игра «Быстро и точно», «Снайперы».	1

### 7 класс

№	Раздел	Тема урока	Кл-во часов
1	«Знания о физической культуре»	Инструктаж по ТБ, оказание первой доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями	1
2		Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений	1
3		Ваш домашний стадион	1
4	«Физическое совершенствование» «Лёгкая атлетика»	Спринтерский бег ТБ на занятиях по л/а	1

5		Спринтерс-кий бег КУ 100м	1
6		Челночный бег 3*10 м КУ	1
7		Бег в равномерном темпе до 20 мин, девочки – до 15 мин	1
8		Бег на 2000 м, 1500-девочки	1
9		Бег с преодолением препятствий	1
10		Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	1
11		Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»	1
12		Метание малого мяча в цель (1*1 м) с расстояния ю-16м, д-12-14м	1
13		Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов	1
14		Броски набивного мяча -2кг)	1
15	«Способы физической деятельности»	Правила самоконтроля	1
16		Атлетическая гимнастика. Основные правила занятий	1
17		Физическая нагрузка и её влияние на сердце.	1
18	«Спортивные игры - баскетбол»	ТБ при занятиях спортивными играми. Терминология игры в баскетбол. Совершенствование стоек и перемещений игрока	1
19		Правила и организация игры в баскетбол Совершенствование остановок и поворотов	1
20		Совершенствование ловли и передачи мяча на месте	1
21		Совершенствование ловли и передачи мяча в движении	1
22		Совершенствование техники ведения мяча	1
23		Совершенствование техники штрафных бросков мяча	1
24		Совершенствование техники бросков мяча	1
25		Совершенствование индивидуальной техники защиты	1
26		Закрепление техники владения мячом	1
27		Совершенствование техники перемещений, владений мячом	1
28		Освоение тактики игры Игра «Челнок»	1
29		Освоение тактики игры	1
30		Овладение игрой	1
31		Овладение игрой (игровой)	1
32	«Гимнастика с основами акробатики»	ТБ при занятиях Освоение строевых упражнений	1

3			1
3		Совершенствовать ОРУ без предметов на месте	2
4		Совершенствовать ОРУ без предметов в движении	2
3			2
5		Совершенствовать ОРУ с предметами	2
3			2
6		Совершенствование висов и упоров.	2
3			2
7		Освоение акробатических упражнений	2
3			2
8		Разучить акробатическое соединение из 3-4 элементов.	1
3			1
9		Совершенствование координационных способностей	1
4			1
0		Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	1
4			1
1		Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости	1
4			1
2		Совершенствование скоростно-силовых качеств	1
4	«Лыжная подготовка»	ТБ на занятиях лыжным спортом Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами	1
3			1
4		Значение занятий лыжами. Одновременный одношажный ход.	1
4			1
5		Развитие скоростно-силовых качеств	1
4			1
6		Коньковый ход, торможение и поворот «плугом»	1
4			1
7		Развитие выносливости	1
4			1
8		Преодоление контр уклона	1
4			1
9		Развитие скоростных качеств	1
5			1
0		Поворот «плугом» стартовый вариант одновременного одношажного хода	1
5			1
1		Развитие скоростно-силовых качеств Эстафеты на лыжах.	1
5			1
2		Подъемы и спуски под уклон. Торможение «плугом»	1
5			1
3		Развитие выносливости КУ	1
5			1
4		Спуск с горы применяя изученные способы торможения и поворота «плугом»	2
5			2
5		Развитие выносливости.	2
5	«Спортивные игры - волейбол»		2
6		ТБ во время при занятиях спортивными играми. Терминология игры в волейбол. Стойки и перемещения игрока	2
5			2
7		Правила и организация игры в волейбол. Остановки и повороты	2
5			2
8		Передача мяча у сетки	2
5			2
9		Передача мяча в через сетку	2
6			2
0		Отбивание мяча кулаком через сетку	2
6			2
1		Игра по упрощенным правилам волейбола	2

6			1
2		Освоение техники нижней прямой подачи	
6			2
3		Нижняя прямая подача мяча	
6			2
4		Совершенствование владения мячом	
6			1
5		Совершенствование перемещения, владения мячом	
6			2
6		Совершенствование тактики игры	
6	«Лёгкая атлетика»		1
7		Спринтерский бег ТБ на занятиях по л/а КУ	
6		Эстафеты с бегом. Значение л/а для совершенствования двигательных способностей	2
8			
6		Техника низкого старта	2
9			
7		Кроссовый бег 1,5-2 км	3
0			
7		Метание мяча на дальность.	2
1			
7		Прыжки в длину с разбега Развитие скоростно-силовых способностей	1
2			
7		Метание малого мяча с места на дальность. КУ	2
3			
7		Метание малого мяча стоя на месте в вертикальную цель, в стену. Игра «Быстро и точно», «Снайперы»	1
4			
7		Повторение пройденного	3
5			

## 8 класс

№	Раздел	Тема урока	Кл-во часов
п/п			
1	Легкая атлетика	Основы знаний Инструктаж по охране труда.	1
2		Спринтерский бег Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1
3		Спринтерский бег Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон 2	1
4		Низкий старт.	1
5		Низкий старт.2	1
6		Финальное усилие. Эстафетный бег	1
7		Финальное усилие. Эстафетный бег 2	1
8		Развитие скоростных способностей.	1
9		Развитие скоростной выносливости	1
10		Метание Развитие скоростно-силовых способностей	1
11		Метание мяча на дальность.	1
12		Метание мяча на дальность. 2	1
13		Прыжки Развитие силовых и координационных способностей.	1
14		Прыжки Развитие силовых и координационных способностей. 2	1
15		Прыжок в длину с разбега.	1
16		Прыжок в длину с разбега. 2	1

6			
1			1
7		Длительный бег Развитие выносливости.	
1			1
8		Длительный бег Развитие выносливости. 2	
1			1
9		Развитие силовой выносливости	
2			1
0		Развитие силовой выносливости 2	
2			1
1		Преодоление горизонтальных препятствий	
2			1
2		Преодоление горизонтальных препятствий 2	
2			1
3		Переменный бег	
2			1
4		Переменный бег 2	
2			1
5		Гладкий бег	
2			1
6		Гладкий бег 2	
2			1
7		Гладкий бег 3	
2	Баскетбол		1
8		Стойки и передвижения, повороты, остановки.	
2			1
9		Стойки и передвижения, повороты, остановки.2	
3			1
0		Ловля и передача мяча.	
3			1
1		Ловля и передача мяча. 2	
3			1
2		Ловля и передача мяча. 3	
3			1
3		Ведение мяча	
3			1
4		Ведение мяча 2	
3			1
5		Ведение мяча 3	
3			1
6		Бросок мяча	
3			1
7		Бросок мяча 2	
3			1
8		Бросок мяча в движении.	
3			1
9		Бросок мяча в движении. 2	
4			1
0		Штрафной бросок.	
4			1
1		Штрафной бросок. 2	
4			1
2		Индивидуальная техника защиты	
4			1
3		Индивидуальная техника защиты 2	
4			1
4		Тактика игры.	
4			1
5		Тактика игры. 2	
4			1
6		Тактика игры. 3	

47		Развитие кондиционных и координационных способностей.	1
48	Гимнастика	Основы знаний. Развитие двигательных качеств.	1
49		Основы знаний. Развитие двигательных качеств. 2	1
50		Акробатические упражнения	1
51		Акробатические упражнения 2	1
52		Развитие гибкости	1
53		Развитие гибкости 2	1
54		Упражнения в висе	1
55		Упражнения в висе 2	1
56		Развитие силовых способностей	1
57		Развитие координационных способностей	1
58		Развитие координационных способностей 2	1
59		Развитие скоростно-силовых способностей.	1
60		Развитие скоростно-силовых способностей. 2	1
61	Волейбол	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
62		Стойки и передвижения, повороты, остановки. 2	1
63		Прием и передача мяча.	1
64		Прием и передача мяча. 2	1
65		Прием мяча после подачи	1
66		Прием мяча после подачи 2	1
67		Подача мяча.	1
68		Подача мяча. 2	1
69		Подача мяча. 3	1
70		Нападающий удар	1
71		Нападающий удар 2	1
72		Нападающий удар 3	1
73		Развитие координационных способностей.	1
74		Развитие координационных способностей. 2	1
75		Тактика игры.	1
76		Тактика игры. 2	1
77		Тактика игры. 3	1



7 8	Легкая атлетика 2	Длительный бег Преодоление горизонтальных препятствий	1
7 9		Длительный бег Преодоление горизонтальных препятствий 2	1
8 0		Развитие силовой выносливости.	1
8 1		Развитие силовой выносливости. 2	1
8 2		Переменный бег	1
8 3		Переменный бег 2	1
8 4		Кроссовая подготовка	1
8 5		Развитие силовой выносливости	1
8 6		Развитие силовой выносливости 2	1
8 7		Гладкий бег	1
8 8		Спринтерский бег Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1
8 9		Спринтерский бег Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон 2	1
9 0		Низкий старт.	1
9 1		Низкий старт. 2	1
9 2		Финальное усилие. Эстафетный бег	1
9 3		Финальное усилие. Эстафетный бег 2	1
9 4		Развитие скоростных способностей.	1
9 5		Развитие скоростной выносливости	1
9 6		Метание Развитие скоростно-силовых качеств.	1
9 7		Метание Развитие скоростно-силовых качеств. 2	1
9 8		Метание мяча на дальность.	1
9 9		Метание мяча на дальность. 2	1
1 0 0		Прыжки Развитие силовых и координационных способностей.	1
1 0 1		Прыжок в длину с разбега.	1
1 0 2		Повторение пройденного	1

### 9 класс

№ п/п	Раздел	Тема урока	Кл-во часов
1	Основы знаний	Инструктаж по охране труда	1
2	Легкая атлетика	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1

3		Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	1
4		Низкий старт.	1
5		Низкий старт.1	1
6		Финальное усилие. Эстафетный бег	1
7		Финальное усилие. Эстафетный бег.	1
8		Развитие скоростных способнос	1
9		Развитие скоростной выносливости	1
10		Развитие скоростно-силовых качеств.	1
11		Метание мяча на дальность.	1
12		Метание мяча на дальность.1	1
13		Развитие силовых и координационных способностей.	1
14		Развитие силовых и координационных способностей.1	1
15		Прыжок в длину с разбега.	1
16		Прыжок в длину с разбега.1	1
17		Развитие выносливости.	1
18		Развитие выносливости.1	1
19		Развитие силовой выносливости	1
20		Развитие силовой выносливости.	1
21		Преодоление горизонтальных препятствий	1
22		Преодоление горизонтальных препятствий.	1
23		Переменный бег	1
24		Переменный бег.	1
25		Гладкий бег	1
26		Кроссовая подготовка.	1
27		Кроссовая подготовка	1
28	Баскетбол	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
29		Стойки и передвижения, повороты, остановки. 1	1
30		Ловля и передача мяча.	1
31		Ловля и передача мяча.1	1
32		Ловля и передача мяча.2	1
33		Ведение мяча	1
34		Ведение мяча.	1
35		Ведение мяча1	1
36		Бросок мяча	1
37		Бросок мяча .	1
38		Бросок мяча в движении.	1
39		Бросок мяча в движении. 1	1
40		Штрафной бросок.	1
41		Штрафной бросок.1	1
42		Тактика игры	1
43		Тактика игры.	1
44		Техника защитных действий.	1
45		Техника защитных действий. 1	1
46		Зонная система защиты.	1
47		Развитие кондиционных и координационных способностей.	1
48	Гимнастика	Основы знаний. Развитие двигательных качеств.	1
49		Основы знаний. Развитие двигательных качеств..	1
50		Акробатические упражнения	1
51		Акробатические упражнения.	1
52		Развитие гибкости	1
53		Развитие гибкости.	1
54		Упражнения в висе	1
55		Упражнения в висе.	1
56		Развитие силовых способностей	1

57		Развитие координационных способностей	1
58		Развитие координационных способностей.	1
59		Развитие скоростно-силовых способностей.	1
60		Развитие скоростно-силовых способностей. 1	1
61	Волейбол	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
62		Стойки и передвижения, повороты, остановки. 1	1
63		Прием и передача мяча.	1
64		Прием и передача мяча. 1	1
65		Прием мяча после подачи	1
66		Прием мяча после подачи.	1
67		Подача мяча.	1
68		Подача мяча. 1	1
69		Подача мяча. 2	1
70		Нападающий удар	1
71		Нападающий удар.	1
72		Нападающий удар 1	1
73		Техника защитных действий.	1
74		Техника защитных действий. 1	1
75		Тактика игры.	1
76		Тактика игры. 1	1
77		Тактика игры. 2	1
78	Легкая атлетика.	Преодоление горизонтальных препятствий	1
79		Преодоление горизонтальных препятствий.	1
80		Развитие выносливости.	1
81		Развитие выносливости. 1	1
82		Переменный бег	1
83		Переменный бег.	1
84		Кроссовая подготовка	1
85		Развитие силовой выносливости	1
86		Развитие силовой выносливости.	1
87		Гладкий бег	1
88		Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1
89		Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	1
90		Низкий старт.	1
91		Низкий старт. 1	1
92		Финальное усилие. Эстафетный бег	1
93		Финальное усилие. Эстафетный бег.	1
94		Развитие скоростных способностей.	1
95		Развитие скоростной выносливости	1
96		Развитие скоростно-силовых качеств.	1
97		Развитие скоростно-силовых качеств. 1	1
98		Метание мяча на дальность.	1
99		Метание мяча на дальность. 1	1
100		Развитие силовых и координационных способностей.	1
101		Прыжок в длину с разбега.	1
102		Повторение пройденного	1