

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Самарской области средняя общеобразовательная школа с. Каменный Брод  
муниципального района Челно-Вершинский Самарской области

Рассмотрено на  
школьном  
методическом  
объединении  
Протокол №1  
от «24» августа  
2020г.

Проверено  
Заместитель директора  
по УВР  
М.Н.Иванова  
«24» августа 2020 г.

Утверждено  
Директор школы  
Н.В.Иванов  
Приказ № 35/1-од от  
«24» августа 2020г.

**Рабочая программа основного общего  
образования по физической культуре  
для 5-9 классов**

**Срок реализации: 5 лет**

Составители:  
учителя физической культуры  
Иванова Татьяна Петровна  
Иванов Николай Владимирович

2020 год

Рабочая программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012  
N 273-ФЗ (ред. от 12.05.2019г.)
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утверждённый приказом министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 г. № 413 (редакция от 29.06.2017 г.)
3. СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010г. №189, зарегистрированным в Минюсте России 3 марта 2011г., регистрационный номер 1993 с изменениями и дополнениями от 29 июня 2011г., 25 декабря 2013г., 24 ноября 2015г.)
4. Основной образовательной программы основного общего образования  
ГБОУ СОШ с. Каменный Брод

Образовательный процесс обеспечивается учебниками, входящими в действующий федеральный перечень учебников.

Перечень учебников ежегодно утверждается приказом директора по школе.

#### **Личностные результаты освоения основной образовательной программы:**

- 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.

- 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.

- Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личного 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.

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

- 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).

- Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении 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 учащиеся; 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).

- 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.

- 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).

- 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 освоения ООП**

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (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. В основной школе 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 получат 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 основной образовательной программы основного общего образования образовательной организации в зависимости от материально-технического оснащения, кадрового потенциала, используемых методов работы и образовательных технологий.

В соответствии ФГОС ООО выделяются три группы универсальных учебных действий: 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 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;
- 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.

### **Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности**

Изучение предметной области "Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности" обеспечит:

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

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

понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;

овладение основами современной культуры безопасности жизнедеятельности, понимание ценности экологического качества окружающей среды, как естественной основы безопасности жизни;

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

развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;

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

### **Предметные результаты изучения предметной области "Физическая культура" должны отражать:**

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);

б) 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 опорно-двигательного 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 приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

умение ориентироваться с помощью сохранных 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, принесших 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»;

- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Физическая культура»**

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Иностранный язык», «Музыка» и др.

### **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<sup>1</sup>**

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусках, упражнения на параллельных брусках (мальчики), упражнения на разновысоких брусках (девочки). 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. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки:<sup>2</sup> 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;

---

<sup>1</sup> Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

<sup>2</sup> Для беснежных районов Российской Федерации или в отсутствие условий для занятий лыжной подготовкой разрешается заменять модуль «Лыжные гонки» на двигательную активность на свежем воздухе.

метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

### Тематическое планирование учебного курса

№	Название темы	Практик а кол-во часов
<b>5 класс</b>		
<b>Основы знаний: в процессе урока</b>		
<b>Раздел: легкая атлетика</b>		<b>13</b>
1.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике.	1
2.	Старт с опорой на одну руку.	1
3.	Прыжки в длину с места. Старт с опорой на одну руку	1
4.	Бег 30 метров.	1
5.	Бег 60м	1
6.	Равномерный бег	1
7.	Прыжки в длину с разбега	1
8.	Метание мяча на дальность	1
9.	Бег 500м	1
10.	Бег 1000м	1
11.	Кроссовый бег	1
12.	Бег по пересеченной местности.	1
13.	Бег 1500м	1
<b>Раздел: Спортивные игры: волейбол</b>		<b>17</b>
1.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми	1
2.	Верхняя передача мяча над собой	1
3.	Верхняя передача мяча в парах	1
4.	Верхняя передача через сетку	1
5.	Нижняя прямая подача и расстановка игроков	1
6.	Нижняя прямая подача	1
7.	Нижняя передача мяча	1
8.	Нижняя передача мяча в парах	1
9.	Прыжки в длину с места. Элементы игры в волейбол	1
10.	Нижняя боковая подача	1
11.	Нижняя боковая подача. Игра в «Пионербол»	1
12.	Встречные эстафеты с элементами игры в волейбол	1
13.	Комбинации из разученных элементов игры в волейбол.	1

14.	Сочетание элементов игры в волейбол	1
15.	Эстафеты с элементами игры в волейбол.	1
16.	Челночный бег. Игра Пионербол	1
17.	Игра по упрощенным правилам	1
<b>Раздел: гимнастика.</b>		<b>18</b>
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики	1
2.	Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.	1
3.	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке	1
4.	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне	1
5.	Комбинация упражнений на бревне	1
6.	Акробатика: кувырок вперед	1
7.	Акробатика: кувырок назад.	1
8.	Стойка на лопатках перекатом назад	1
9.	Мост из положения лежа	1
10.	Тестирование упражнения - наклон вперед сидя на полу. Акробатика	1
11.	Акробатические соединения	1
12.	Лазание по канату.	1
13.	Лазание по канату	1
14.	Тестирование сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1
15.	Опорный прыжок	1
16.	Опорный прыжок ноги врозь	1
17.	Тестирование прыжка через вращающую скакалку.	1
18.	Круговая тренировка	1
<b>Раздел: лыжная подготовка.</b>		<b>18</b>
1.	Инструктаж по ТБ	1
2.	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	1
3.	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	1
4.	Попеременный двухшажный ход.	1
5.	Одновременный двухшажный ход	1
6.	Одновременный одношажный ход	1
7.	Одновременный бесшажный ход,	1
8.	Подъемы на склон «полуелочкой», «елочкой», спуск в основной стойке.	1
9.	Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах	1
10.	Торможение плугом.	1
11.	Подъем скользящим шагом	1
12.	Лыжные гонки 1 км	1
13.	Поворот при спуске.	1
14.	Техника спусков, подъемов, поворотов	1
15.	Прохождение дистанции 2км.	1
16.	Лыжные гонки 2 км	1
17.	Прохождение дистанции 3км	1



18.	Техника лыжных ходов.	1
<b>Раздел: спортивные игры: баскетбол</b>		<b>12</b>
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр.	1
2.	Стойка, держание мяча, передвижения	1
3.	Ведение мяча на месте, в движении	1
4.	Ведение мяча с изменением направления	1
5.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1
6.	Бросок мяча двумя руками от груди	1
7.	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча.	1
8.	Остановка в два шага	1
9.	Броски мяча одной рукой от плеча в движении.	1
10.	Прыжки в длину с места. Броски мяча в кольцо с места	1
11.	Сочетание приёмов: ловля, передача, ведение, бросок	1
12.	Двусторонняя игра в мини-баскетбол.	1
<b>Раздел: спортивные игры: баскетбол/легкая атлетика</b>		<b>8/24</b>
1.	Прыжки в высоту с разбега, (учить)	1
2.	Прыжки в высоту с разбега, (закрепить)	1
3.	Прыжки в высоту с разбега,	1
4.	Прыжки в высоту с разбега.	1
5.	Элементы игры в баскетбол.	1
6.	Элементы игры в баскетбол. Прыжки со скакалкой.	1
7.	Двусторонняя игра.	1
8.	Игра в мини - баскетбол.	1
9.	Низкий старт и стартовый разгон	1
10.	Эстафета. Бег на 60м	1
11.	КУ-шестиминутный бег. Игра	1
12.	Прыжки в длину с разбега.	1
13.	Прыжки в длину с разбега (закрепить) Метание мяча.	1
14.	Прыжки в длину с разбега (совершенствовать) Метание мяча.	1
15.	Прыжки в длину с разбега. Метание мяча.	1
16.	Метание мяча.	1
17.	Кросс: 800м,1000м	1
18.	Преодоление горизонтальных препятствий.	1
19.	Бег на 1500м	1
20.	Экспресс –тесты.	1
21.	Кроссовый бег	1
22.	Техника преодоление препятствий	1
23.	Смешанное передвижение	1
24.	Смешанное передвижение Игра. Итоги за год.	1
<b>Итого:</b>		<b>102</b>

№	Название темы	Практика кол-во часов
<b>6 класс</b>		
<b>Основы знаний: в процессе урока</b>		
<b>Раздел: легкая атлетика</b>		<b>13</b>
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике. Низкий старт	1
2	Спринтерский бег. Низкий старт	1
3	Спринтерский бег. Прыжки в длину с разбега.	1
4	Бег 30м Прыжки в длину с разбега	1
5	Бег 60м	1
6	Прыжки в длину с разбега	1
7	Метание мяча на дальность	1
8	Бег 600м	1
9	Смешанное передвижение	1
10	Бег 1000м	1
11	Преодоление препятствий	1
12	Бег по пересеченной местности.	1
13	Кроссовый бег	1
<b>Раздел: Спортивные игры: волейбол</b>		<b>17</b>
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках волейболом. Стойка и передвижения игрока.	1
2	Верхняя передача мяча над собой	1
3	Верхняя передача мяча в парах	1
4	Передача и прием мяча снизу двумя руками	1
5	Прыжки в длину с места. Элементы игры в волейбол	1
6	Нижняя прямая подача мяча в стену	1
7	Нижняя прямая подача мяча	1
8	Нижняя прямая подача мяча через сетку	1
9	Прием нижней прямой подачи	1
10	Нижняя боковая подача	1
11	Прямой нападающий удар	1
12	Эстафеты с элементами игры в волейбол	1
13	Подтягивание на перекладине. Игра	1
14	Тактика вторых передач	1
15	Комбинации из разученных элементов.	1
16	Игра по упрощенным правилам	1
17	Элементы игры в волейбол	1
<b>Раздел: гимнастика.</b>		<b>18</b>
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики	1
2	Акробатика:2-3 кувырка вперед (слитно)	1

3	Акробатика: кувырок назад (слитно)	1
4	Акробатика: гимнастическое упражнение «Мост»	1
5	КУ- наклон вперед сидя на полу. Акробатика	1
6	Акробатическое соединение	1
7	Лазание по канату	1
8	Висы и упоры	1
9	Опорный прыжок, висы и упоры	1
10	Опорный прыжок ноги врозь	1
11	Переворот в упор махом одной и толчком другой.	1
12	Висы и упоры: соскок с поворотом из упора	1
13	Соединение на низкой перекладине	1
14	Круговая тренировка	1
15	Ритмическая гимнастика	1
16	Преодоление полосы препятствий	1
17	Подтягивание из висов. Игра - эстафета	1
18	Игра-эстафета. Подведение итогов за четверть	1
<b>Раздел: лыжная подготовка.</b>		<b>18</b>
1	Инструктаж по ТБ	1
2	Попеременный двухшажный ход.	1
3	Одновременный двухшажный ход	1
4	Одновременный одношажный ход	1
5	Одновременный бесшажный ход,	1
6	Торможение плугом.	1
7	Спуск в основной стойке.	1
8	Спуск в высокой стойке	1
9	Лыжные гонки 1 км	1
10	Подъём скользящим шагом	1
11	Поворот при спуске.	1
12	Техника спусков, подъёмов, поворотов	1
13	Эстафеты.	1
14	Прохождение дистанции, эстафеты	1
15	Прохождение дистанции.	1
16	Прохождение дистанции.3км.	1
17	Эстафеты	1
18	Техника лыжных ходов.	1
<b>Раздел: спортивные игры: баскетбол</b>		<b>12</b>
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр	1
2	Челночный бег 4x15. Техника передвижений, остановок, поворотов.	1
3	Ловля и передача мяча двумя руками.	1
4	КУ-поднимание туловища за 30сек Техника ведения мяча.	1
5	Прыжки в длину с места. Броски мяча по кольцу с места	1

6	Броски мяча одной рукой от плеча в движении.	1
7	Индивидуальная техника защиты.	1
8	Комбинация из освоенных элементов.	1
9	Тактика свободного нападения	1
10	Взаимодействие двух игроков.	1
11	Учебная игра с заданием.	1
12	Двусторонняя игра в мини-баскетбол. Итоги успеваемости в 3 четверти.	1
<b>Раздел: спортивные игры: баскетбол/легкая атлетика</b>		<b>8/24</b>
1	Прыжки в высоту с разбега, (учить)	1
2	Прыжки в высоту с разбега, (закрепить)	1
3	Прыжки в высоту с разбега,	1
4	Прыжки в высоту с разбега.	1
5	Элементы баскетбола.	1
6	Элементы баскетбол. Прыжки со скакалкой.	1
7	Двусторонняя игра. Метание мяча	1
8	Игра в мини - баскетбол.	1
9	Низкий старт и стартовый разгон	1
10	Эстафета. Бег на 60м	1
11	КУ-шестиминутный бег. Игра	1
12	Прыжки в длину с разбега с 3-5беговых шагов.	1
13	Прыжки в длину с разбега с 5-7беговых шагов.	1
14	Прыжки в длину с разбега	1
15	Прыжки в длину с разбега. Метание мяча.	1
16	Метание мяча с разбега.	1
17	Кросс:800м,1000м	1
18	Кроссовый бег.	1
19	Бег на 1500м	1
20	Экспресс –тесты.	1
21	Кроссовый бег	1
22	Техника преодоление препятствий	1
23	Смешанное передвижение	1
24	Смешанное передвижение. Игра. Итоги успеваемости за четверть, за год.	1
Итого:		<b>102</b>

№	Название темы	Практик а кол-во часов
<b>7 класс</b>		
<b>Основы знаний: в процессе урока</b>		
<b>Раздел: легкая атлетика</b>		<b>13</b>
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике. Низкий старт и стартовый разгон	1

2	Низкий старт.	1
3	Низкий старт. Бег 30м	1
4	Низкий старт.6-минутный бег	1
5	Бег на 60м	1
6	Прыжки в длину с разбега	1
7	Метание мяча на дальность	1
8	Бег 1000м	1
9	Бег 1500м	1
10	Смешанное передвижение	1
11	Кроссовый бег	1
12	Бег по пересеченной местности.	1
13	Кроссовый бег.	1
<b>Раздел: Спортивные игры: волейбол</b>		<b>17</b>
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр.	1
2	Передачи мяча сверху	1
3	Прием мяча снизу	1
4	Прыжки в длину с места. Прием мяча сверху	1
5	Нижняя прямая подача	1
6	Элементы волейбола. Игра	1
7	Учебная игра по упрощенным правилам	1
8	Элементы игры в волейбол	1
9	Нижняя прямая подача, прием мяча снизу	1
10	Нижняя прямая подача и прием мяча.	1
11	Сочетание первой и второй передачи мяча.	1
12	Техника приема и передачи мяча	1
13	Прием мяча с подачи	1
14	Учебная игра по упрощенным правилам	1
15	Подачи мяча.	1
16	Учебная игра по упрощенным правилам.	1
17	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Игра	1
<b>Раздел: гимнастика.</b>		<b>18</b>
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики.	1
2	Акробатика. Лазание по канату.	1
3	КУ – наклон вперед сидя на полу. Акробатика.	1
4	Акробатические упражнения	1
5	Акробатика	1
6	Акробатика. Игра-эстафета	1
7	Лазание по канату	1
8	Упражнения на перекладине.	1
9	Упражнения на перекладине. КУ-мост	1
10	Висы и упоры. Опорный прыжок.	1

11	Переворот в упор махом и толчком - другой	1
12	Перекладина. Опорный прыжок.	1
13	Опорный прыжок.	1
14	Упражнения на брусьях	1
15	Прикладные упражнения.	1
16	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1
17	Круговая тренировка	1
18	Преодоление полосы препятствий	1
<b>Раздел: лыжная подготовка.</b>		<b>18</b>
1	Инструктаж по ТБ.	1
2	Одновременный двухшажный ход	1
3	Одновременный бесшажный ход	1
4	Одновременный одношажный ход	1
5	Лыжные гонки 1 км	1
6	Подъем в гору скользящим ходом	1
7	Спуски со склона в основной стойке	1
8	Подъем елочкой	1
9	Лыжные гонки 2 км	1
10	Прохождение дистанции 2-2,5 км	1
11	Поворот махом на месте	1
12	Прохождение дистанции 3 км. со средней скоростью	1
13	Лыжные гонки 3 км	1
14	Техника лыжных ходов	1
15	Спуски и подъемы.	1
16	Прохождение дистанции 4км.	1
17	Гонка на дистанции	1
18	Лыжная эстафета.	1
<b>Раздел: спортивные игры: баскетбол</b>		<b>12</b>
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр	1
2	Техника поворотов	1
3	Передача мяча одной рукой от плеча	1
4	Прыжки в длину с места. Броски по кольцу после ловли	1
5	Элементы игры в баскетбол	1
6	Элементы игры в баскетбол.	1
7	учебно-тренировочная игра 3*3	1
8	Штрафной бросок.	1
9	КУ-поднимание туловища за 30сек	1
10	Челночный бег 3*20	1
11	Учебно–тренировочная игра 4x4	1
12	Учебно –тренировочная игра 5x5	1
<b>Раздел: спортивные игры: баскетбол/легкая атлетика</b>		<b>8/24</b>
1	Прыжки в высоту с разбега.	1

2	Прыжки в высоту с 5-7 беговых шагов разбега.	1
3	Прыжки в в высоту с 11-13 беговых шагов разбега.	1
4	Прыжки в высоту с разбега.	1
5	Низкий старт. Элементы баскетбола.	1
6	Элементы баскетбол.	1
7	Двусторонняя игра.	1
8	Прыжки со скакалкой. Двусторонняя игра.	1
9	Низкий старт. Бег на 30м	1
10	Низкий старт. Бег на 60м	1
11	Спринтерский бег, эстафетный бег	1
12	Прыжки в длину с 5-7 беговых шагов разбега	1
13	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега	1
14	Метание мяча.	1
15	Прыжки в длину с разбега	1
16	Метание мяча.	1
17	Кроссовый бег	1
18	Бег на 1500м	1
19	Экспресс –тесты.	1
20	Экспресс –тесты	1
21	Техника преодоление препятствий	1
22	Бег с гандикапом	1
23	Равномерный бег	1
24	Смешанное передвижение. Игра. Итоги успеваемости за четверть, за год	1
Итого:		<b>102</b>

№	Название темы	Практик а кол-во часов
<b>8 класс</b>		
<b>Основы знаний: в процессе урока</b>		
<b>Раздел: легкая атлетика</b>		<b>13</b>
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике. Низкий старт и стартовый разгон	1
2	Бег 30м. Низкий старт.	1
3	Низкий старт. КУ – 6-минутный бег	1
4	Низкий старт и стартовый разгон.	1
5	Бег на 60м	1
6	Прыжки в длину с разбега	1
7	Метание мяча на дальность	1
8	Бег 1000м	1
9	Смешанное передвижение	1
10	Кроссовый бег	1

11	Бег 2000м	1
12	Бег по пересеченной местности.	1
13	Учебное соревнование	1
<b>Раздел: Спортивные игры: волейбол</b>		<b>17</b>
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Передача сверху	1
2	Прием мяча снизу.	1
3	Нижняя передача мяча.	1
4	Прыжки в длину с места. Элементы волейбола	1
5	Элементы волейбола	1
6	Элементы волейбола. Игра	1
7	Отбивание мяча кулаком через сетку в опорном положении	1
8	Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке	1
9	Нижняя прямая подача	1
10	Нижняя прямая подача и прием мяча.	1
11	Сочетание первой и второй передачи мяча.	1
12	Нижняя прямая подача, прием мяча снизу	1
13	Учебная игра	1
14	Групповые упражнения в передачах и приеме мяча.	1
15	Челночный бег.3*10 Учебная игра	1
16	Подтягивание на перекладине. Игра	1
17	Игры с элементами волейбол.	1
<b>Раздел: гимнастика.</b>		<b>18</b>
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики.	1
2	Акробатика. Лазание по канату.	1
3	КУ – наклон вперед сидя на полу. Акробатика.	1
4	Кувырок вперед и назад – слитно.	1
5	Акробатика Равновесие.	1
6	Акробатика	1
7	Акробатическое соединение.	1
8	Лазание по канату.	1
9	Висы и упоры	1
10	Висы и упоры. Опорный прыжок.	1
11	Переворот в упор махом и толчком - другой	1
12	Перекладина Опорный прыжок.	1
13	Опорный прыжок.	1
14	Круговая тренировка	1
15	Прикладные упражнения.	1
16	Подтягивание из висов	1
17	Суставная гимнастика	1
18	Преодоление полосы препятствий	1
<b>Раздел: лыжная подготовка.</b>		<b>18</b>



1	Инструктаж по ТБ. Попеременный двухшажный ход	1
2	Одновременный одношажный ход	1
3	Лыжные гонки 1 км	1
4	Одновременный двухшажный ход	1
5	Торможение плугом	1
6	Поворот плугом	1
7	Спуски с поворотами.	1
8	Лыжные гонки 2 км	1
9	Прохождение дистанции 2-2,5 км	1
10	Прохождение дистанции 3 км. Эстафета	1
11	Прохождение дистанции 3 км. со средней скоростью	1
12	Лыжные гонки 3 км	1
13	Техника лыжных ходов	1
14	Спуски и подъемы.	1
15	Прохождение дистанции 4км.	1
16	Гонка на дистанции	1
17	Техника лыжных ходов (коньковый ход)	1
18	Техника лыжных ходов (коньковый ход). Эстафета.	1
<b>Раздел: спортивные игры: баскетбол</b>		<b>12</b>
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр	1
2	Броски мяча по кольцу после ведения.	1
3	Передачи в парах в движении.	1
4	Прыжки в длину с места. Элементы баскетбола	1
5	Передачи мяча разными способами в движении	1
6	Бросок одной рукой от плеча с места	1
7	Челночный бег 3*20	1
8	Действие двух нападающих против одного защитника	1
9	Тактические действия в игре.	1
10	Учебно –тренировочная игра 3х3 4х4	1
11	Учебно –тренировочная игра 5х5	1
12	Круговая тренировка.	1
<b>Раздел: спортивные игры: баскетбол/легкая атлетика</b>		<b>8/24</b>
1	Прыжки в высоту с разбега.	1
2	Прыжки в высоту с 5-7 беговых шагов разбега.	1
3	Прыжки в высоту с 11-13 беговых шагов разбега.	1
4	Прыжки в высоту с разбега.	1
5	Низкий старт. Элементы баскетбола.	1
6	Элементы баскетбол.	1
7	Двусторонняя игра.	1
8	Прыжки со скакалкой. Двусторонняя игра.	1
9	Низкий старт. Бег на 30м	1
10	Низкий старт. Бег на 60м	1

11	Эстафетный бег	1
12	Прыжки в длину с 5-7 беговых шагов разбега	1
13	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега Метание мяча.	1
14	Прыжки в длину с разбега Метание мяча.	1
15	Прыжки в длину с разбега	1
16	Метание мяча.	1
17	Кроссовый бег	1
18	Бег на 2000м	1
19	Экспресс –тесты.	1
20	Бег 2км	1
21	Техника преодоление препятствий	1
22	Бег с гандикапом	1
23	Бег на 3000м	1
24	Смешанное передвижение. Игра. Итоги успеваемости за четверть, за год	1
Итого:		<b>102</b>

№	Название темы	Практик а кол-во часов
<b>9 класс</b>		
<b>Основы знаний: в процессе урока</b>		
<b>Раздел: легкая атлетика</b>		<b>13</b>
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике. Низкий старт и стартовый разгон	1
2	Бег 30м. Низкий старт.	1
3	Низкий старт. КУ – 6-минутный бег	1
4	Бег 60 м.	1
5	Эстафетный бег.	1
6	Прыжки в длину с разбега.	1
7	Метание мяча на дальность	1
8	Бег 1000м	1
9	Смешанное передвижение	1
10	Бег 2000м	1
11	Кроссовый бег	1
12	Бег по пересеченной местности.	1
13	Учебное соревнование	1
<b>Раздел: Спортивные игры: волейбол</b>		<b>17</b>
1	Инструктаж по технике безопасности.	1
2	Сочетание перемещений и приемов	1
3	Нижняя прямая подача	1
4	Элементы игры в волейбол	1
5	Прием мяча снизу после подачи	1

6	Верхняя передача мяча через сетку в парах	1
7	Передача мяча из низкой стойки.	1
8	Прием мяча, отскочившего от сетки	1
9	Нижняя прямая подача с заданием	1
10	Учебная игра с заданием	1
11	Двусторонняя тренировочная игра в волейбол	1
12	Челночный бег. Учебная игра	1
13	Нижняя боковая подача	1
14	Двусторонняя тренировочная игра в волейбол.	1
15	Подтягивание в висе мальчики и поднимание туловища девочки.	1
16	Игра в волейбол в три касания.	1
17	Двусторонняя игра в волейбол	1
<b>Раздел: гимнастика.</b>		<b>18</b>
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики.	1
2	Акробатика. Лазание по канату.	1
3	КУ – наклон, вперед сидя на полу. Лазание по канату.	1
4	Кувырок вперед с выпада, стойка на голове и руках силой.	1
5	Акробатика	1
6	Акробатическое соединение.	1
7	Перекладина Лазание.	1
8	Висы и упоры	1
9	Висы и упоры. КУ – «Мост»	1
10	Перекладина	1
11	Перекладина. Опорный прыжок	1
12	Перекладина, брусья	1
13	Опорный прыжок.	1
14	Гимнастическая полоса препятствий.	1
15	Круговая тренировка	1
16	Подтягивание из висов	1
17	Суставная гимнастика	1
18	Прикладные упражнения.	1
<b>Раздел: лыжная подготовка.</b>		<b>18</b>
1	Инструктаж по ТБ. Попеременный двухшажный ход	1
2	Попеременный двухшажный ход	1
3	Одновременный двухшажный ход	1
4	Лыжные гонки -1 км.	1
5	Одновременный одношажный ход	1
6	Одновременный бесшажный ход	1
7	Попеременно четырехшажный ход.	1
8	Лыжные гонки 2 км	1
9	Техника лыжных ходов	1
10	Коньковый ход.	1

11	Коньковый ход – одновременно двухшажный	1
12	Техника лыжных ходов с заданием учителя	1
13	Переход с хода на ход	1
14	Лыжные гонки 3 км	1
15	Преодоление бугров и впадин.	1
16	Торможения и поворота плугом.	1
17	Спуск с горы в основной стойке. Поворот упором.	1
18	Техника выполнения поворота упором.	1
<b>Раздел: спортивные игры: баскетбол</b>		<b>12</b>
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр	1
2	Передачи мяча в парах в движении	1
3	Броски по кольцу в прыжке.	1
4	Броски по кольцу после ведения	1
5	Дальние броски.	1
6	Прыжки в длину с места. Элементы игры в баскетбол.	1
7	Действие двух нападающих против одного защитника	1
8	Тактические действия в игре.	1
9	Учебная игра в баскетбол 4*4	1
10	Челночный бег 3*20	1
11	Учебная игра 5*5.	1
12	Круговая тренировка	1
<b>Раздел: спортивные игры: баскетбол/легкая атлетика</b>		<b>8/24</b>
1	Прыжки в высоту с разбега (разучить)	1
2	Прыжки в высоту с разбега (закрепить)	1
3	Прыжки в высоту с разбега (совершенствовать)	1
4	Прыжки в высоту с разбега.	1
5	Броски в кольцо с места.	1
6	Бросок по кольцу в прыжке.	1
7	Двусторонняя игра.	1
8	Прыжки со скакалкой. Двусторонняя игра.	1
9	Штрафной бросок.	1
10	Низкий старт. Бег на 30м	1
11	Низкий старт. Бег на 60м	1
12	Эстафетный бег	1
13	Прыжки в длину с 5-7 беговых шагов разбега	1
14	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега Метание мяча	1
15	Прыжки в длину с разбега Метание мяча.	1
16	Прыжки в длину с разбега	1
17	Метание мяча с разбега.	1
18	Бег 400,800м	1
19	Кроссовый бег	1
20	Бег на 2000м	1

21	Экспресс –тесты.	1
22	Техника преодоление препятствий	1
23	Бег с гандикапом	1
24	Смешанное передвижение. Игра. Итоги успеваемости за четверть, за год	1
Итого:		<b>102</b>