

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 19
Приложение к адаптированной основной образовательной программе уровня основного общего образования обучающихся с задержкой
психического развития

Утверждена приказом
директора МАОУ СОШ № 19
№ 439 от 30.08.2021г.



Рассмотрена и согласована
на заседании НМС
МАОУ СОШ № 19
Протокол №1 от 27.08.2021г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»
уровня основного общего образования
срок реализации 5 лет

Екатеринбург
2021г.

Рабочая программа по предмету «физическая культура» составлена на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от 17 декабря 2010 г. № 1897;
3. ООП ООО МАОУ СОШ №19 г. Екатеринбург;
4. Учебный план МАОУ СОШ №19 г. Екатеринбург;
5. Устав МАОУ СОШ №19 г. Екатеринбург;
6. Положение о рабочей программе учебного предмета, курса по ФГОС начального общего, основного общего и среднего общего образования.
7. Адаптированной основной общеобразовательной программы основного общего образования обучающихся с задержкой психического развития в соответствии ФГОС ООО МАОУ СОШ №19.

Учёт особенностей обучающихся

Рабочая программа по предмету физическая культура создает условия для достижения обучающимися с ограниченными возможностями здоровья (задержкой психического развития) результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования в соответствии с требованиями, установленными ФГОС ООО.

Обучающиеся с ОВЗ получают основное общее образование в общеобразовательных классах в рамках инклюзии.

При обучении по данной программе будут учитываться следующие психические особенности обучающихся: неустойчивое внимание, малый объём памяти, неточность и затруднения при воспроизведении материала, несформированность мыслительных операций анализа, синтеза, сравнения, обобщения, негрубые нарушения речи. Процесс обучения таких обучающихся имеет коррекционно- развивающий характер, это выражается в использовании заданий, направленных на коррекцию недостатков и опирается на субъективный опыт обучающихся, связь изучаемого материала с реальной жизнью.

На изучение предмета физическая культура отводится:

предмет	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
Физическая культура	68 часов	68 часов	68 часов	68 часов	66 часов
Итого за уровень образования 338 часов					

1. Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета, курса

Содержание предмета «Физическая культура» направлено на достижение следующих результатов:

Личностные результаты

освоения учебного предмета:

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

- 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 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.

- 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 учебного предмета, включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные):

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- 7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- 8) смысловое чтение;
- 9) 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;
- 10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее - ИКТ компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Регулятивные УУД

1. 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;
 - определять совместно с педагогом критерии оценки планируемых образовательных результатов;
 - идентифицировать препятствия, возникающие при достижении собственных запланированных образовательных результатов;
 - выдвигать версии преодоления препятствий, формулировать гипотезы, в отдельных случаях — прогнозировать конечный результат;
 - ставить цель и формулировать задачи собственной образовательной деятельности с учетом выявленных затруднений и существующих возможностей;
 - обосновывать выбранные подходы и средства, используемые для достижения образовательных результатов.
2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:
 - определять необходимые действия 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 (определять целевые ориентиры, формулировать 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 (описывать жизненный цикл выполнения проекта, алгоритм 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 алгоритма решения практических задач;
 - планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.
3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Обучающийся сможет:
 - различать результаты и способы действий при достижении результатов;
 - определять совместно с педагогом критерии достижения планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
 - систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии достижения 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, анализируя и аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;

- находить необходимые и достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик/показателей результата;
- устанавливать связь между полученными характеристиками результата и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик результата;

- соотносить свои действия с целью обучения.

4. 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;
- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;

деятельности;

- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

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

- анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы о причинах ее успешности/эффективности или неуспешности/неэффективности, находить способы выхода из критической ситуации;
- принимать решение в учебной ситуации и оценивать возможные последствия принятого решения;
- определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;

- демонстрировать приемы регуляции собственных психофизиологических/эмоциональных состояний.

Познавательные УУД

6. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, 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 или отличие двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство или отличия;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- различать/выделять явление из общего ряда других явлений;
- выделять причинно-следственные связи наблюдаемых явлений или событий, выявлять причины возникновения наблюдаемых явлений или событий;

или событий;

- 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 их общие признаки и различия;

- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;

- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности;
- выявлять и называть причины события, явления, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

7. 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;

- 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) с точки зрения решения проблемной ситуации, достижения поставленной цели и/или на основе заданных критериев оценки продукта/результата.

8. 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, меняя его модальность (выражение отношения к содержанию текста, целевую установку речи), интерпретировать текст (художественный и нехудожественный — учебный, научно-популярный, информационный);

- критически оценивать содержание и форму текста.

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

- определять свое отношение к окружающей среде, к собственной среде обитания;

- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
- проводить причинный и вероятностный анализ различных экологических ситуаций;
- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на другой фактор;
- распространять экологические знания и участвовать в практических мероприятиях по защите окружающей среды.

10. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей, справочников, открытых источников информации и электронных поисковых систем. Обучающийся сможет:

- определять необходимые ключевые поисковые слова и формировать корректные поисковые запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, базами знаний, справочниками;
- формировать множественную выборку из различных источников информации для объективизации результатов поиска;
- соотносить полученные результаты поиска с задачами и целями своей деятельности.

Коммуникативные УУД

11. Умение организовывать учебное сотрудничество с педагогом и совместную деятельность с педагогом 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), доказательства (аргументы);
- 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;
- критически относиться к собственному мнению, уметь признавать ошибочность своего мнения (если оно ошибочно) 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 эффективное 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.

12. 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 и использовать речевые средства;
- 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 тексты различных типов с использованием необходимых речевых средств;
- использовать средства логической связи для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать вербальные и невербальные средства в соответствии с коммуникативной задачей;
- оценивать эффективность коммуникации после ее завершения.

13. 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;
- использовать для передачи своих мыслей естественные и формальные языки в соответствии с условиями коммуникации;
- оперировать данными при решении задачи;
- выбирать адекватные задаче инструменты и использовать компьютерные технологии для решения учебных задач, в том числе для: вычисления, написания писем, сочинений, докладов, рефератов, создания презентаций и др.;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
- создавать цифровые ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

Предметными результатами освоения обучающимися в период обучения в основной школе являются:

Обучающийся 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.*

2. Содержание учебного предмета, курса

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» и «Физическое совершенствование».

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 (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (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: 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.

Общefизическая 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, плавание, спортивные игры).

**3. Тематическое планирование, с указанием часов по каждой теме.
5 класс**

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	1
2	Легкая атлетика. Беговые упражнения.	1
3	Беговые упражнения: высоки старт	1
4	Упражнения, ориентированные на развитие быстроты.	1
5	Самонаблюдение и самоконтроль	1
6	Беговые упражнения: длительный бег.	1
7	Беговые упражнения: длительный бег в равномерном темпе	1
8	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	1
9	Прыжковые упражнения.	1
10	Общефизическая подготовка: упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств.	1
11	Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).	1
12	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.	1
13	Общефизическая подготовка: упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств. Физическое развитие человека	1
14	Баскетбол. Технические действия: перемещения баскетболиста	1
15	Баскетбол. Технические действия и примы игры.	1
16	Технические действия: ведение мяча	1
17	Технические действия: ведение, передача мяча	1
18	Технические действия: бросок	1
19	Специальная физическая подготовка: упражнения, ориентированные на развитие специальных качеств на основе баскетбола.	1
20	Технико-тактические действия. Правила игры.	1
21	Ирга по упрощённым правилам	1
22	Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).	1
23	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.	1
24	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	1

	Акробатические упражнения.	
25	Акробатические упражнения.	1
26	Акробатическая комбинация	1
27	Акробатическая комбинация.	1
28	Организующие команды и приемы. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой	1
29	Олимпийские игры древности	1
30	Общефизическая подготовка: упражнения, ориентированные на развитие гибкости и силовых способностей.	1
31	Гимнастические упражнения на спортивных снарядах (опорные прыжки).	1
32	Гимнастические упражнения на спортивных снарядах (опорные прыжки)	1
33	Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.	1
34	Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения	1
35	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз	1
36	Лыжная подготовка. Инструктаж по ТБ. Передвижение на лыжах разными способами	1
37	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1
38	Передвижение на лыжах одновременно одношажным ходом	1
39	Передвижение на лыжах разными способами	1
40	Поворот переступанием на месте и в движении	1
41	Торможение «плугом».	1
42	Подъем «полуелочкой», спуск в основной и средней стойке	1
43	Передвижение на лыжах разными способами на учебной дистанции	1
44	Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развития физических качеств.	1
45	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на развитие основных физических качеств.	1
46	Волейбол. Технические действия: перемещение волейболиста	1
47	Технические действия: прием и передача мяча	1
48	Технические действия: прием и передача мяча.	1
49	Технические действия: подача	1
50	Технические действия: подача	1
51	Технико-тактические действия.	1
52	Правила игры. Игра по упрощенным правилам	1
53	Игра по упрощенным правилам	1
54	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	1
55	Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях	1
56	Футбол. Технические действия: перемещения	1

57	Технические действия: ведение мяча	1
58	Технические действия: удары разным способами	1
59	Технико-тактические приемы	1
60	Правила игры. Игра по правилам	1
61	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой	1
62	Легкая атлетика. Прыжковые упражнения.	1
63	Легкая атлетика. Беговые упражнения	1
64	Легкая атлетика: бег на короткую дистанцию.	1
65	Упражнения в метании мяча.	1
66	Упражнения в метании мяча	1
67	Беговые упражнения: длительный бег	1
68	Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении (видеоурок).	1

Итого 68 часов

Тематическое планирование, с указанием часов по каждой теме.

6 класс.

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	1
2	Легкая атлетика. Беговые упражнения.	1
3	Беговые упражнения: бег с ускорением.	1
4	Общефизическая подготовка: упражнения, ориентированные на развитие быстроты.	1
5	Прыжковые упражнения.	1
6	Самонаблюдение и самоконтроль	1
7	Беговые упражнения: бег в равномерном темпе.	1
8	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	1
9	Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).	1
10	Прикладная физическая подготовка: преодоление препятствий разной сложности	1
11	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.	1
12	Олимпийское движение в России. Общефизическая подготовка	1
13	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	1
14	Баскетбол. Технические действия: ведение мяча	1
15	Технические действия: ловля и передача мяча	1
16	Технические действия: бросок мяча в движении	1
17	Технические действия: бросок мяча в движении.	1
18	Специальная физическая подготовка: упражнения, ориентированные на развитие специальных качеств баскетболиста.	1
19	Технико-тактические действия и взаимодействия.	1
20	Правила игры в баскетбол. Игра по правилам	1
21	Игра по правилам.	1
22	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.	1
23	Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).	1
24	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток,	1

	физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.	
25	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.	1
26	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Акробатические упражнения.	1
27	Акробатические упражнения.	1
28	Акробатические комбинации.	1
29	Акробатические комбинации	1
30	Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения.	1
31	Гимнастические упражнения на спортивных снарядах (опорные прыжки)	1
32	Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Упражнения на развитие силовых способностей (мальчики). Прикладная физическая подготовка: передвижение в висах и упорах (мальчики)	1
33	Организующие команды и приемы. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.	1
34	Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).	1
35	Общефизическая подготовка: упражнения, ориентированные на развитие гибкости, силовых способностей.	1
36	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом	1
37	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами.	1
38	Передвижение на лыжах разными способами.	1
39	Поворот переступанием в движении.	1
40	Торможение упором.	1
41	Подъем «полуелочкой», спуски в основной и низкой стойке.	1
42	Передвижение на лыжах разными способами учебных дистанций	1
43	Упражнения, ориентированные на развитие выносливости.	1
44	Передвижение на лыжах разными способами учебных дистанций	1
45	Подъемы, спуски, торможения разными способами.	1
46	Волейбол. Технические действия: прием и передача мяча.	1
47	Технические действия: прием и передача мяча.	1
48	Технические действия: прием и передача мяча разными способами.	1
49	Общефизическая подготовка: упражнения, ориентированные на развитие координации. Технические действия: подача мяча.	1
50	Технические действия: подача мяча.	1
51	Технико-тактические действия.	1
52	Правила игры. Игра по упрощенным правилам.	1
53	Игра по правилам.	1
54	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.	1
55	Физическое развитие человека. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических	1

	качеств.	
56	Мини-футбол. Технические действия: остановка, удары.	1
57	Технические действия: ведение мяча.	1
58	Технические действия: удар по неподвижному и катящемуся мячу.	1
59	Технико-тактические действия.	1
60	Специальная физическая подготовка: упражнения, ориентированные на развитие специальных качеств футболиста.	1
61	Правила игры. Игра по правилам.	1
62	Прикладная физическая подготовка: метание малого мяча по движущейся мишени	1
63	Легкая атлетика. Упражнения, ориентированные на развитие быстроты. Беговые упражнения: спринтерский бег	1
64	Общefизическая подготовка: упражнения на развитие основных физических качеств. Прыжковые упражнения.	1
65	Упражнение в метании малого мяча.	1
66	Метание мяча на дальность.	1
67	Беговые упражнения: длительный бег. Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях	1
68	Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.	1

Итого 68 часов

Тематическое планирование, с указанием часов по каждой теме.

7 класс.

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	1
2	Легкая атлетика. Беговые упражнения.	1
3	Беговые упражнения: спринтерский бег.	1
4	Прикладная физическая подготовка: преодоление препятствий разной сложности.	1
5	Самонаблюдение и самоконтроль.	1
6	Беговые упражнения: длительный бег.	1
7	Беговые упражнения: длительный бег	1
8	Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).	1
9	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой	1
10	Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.	1
11	Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.	1
12	Прыжковые упражнения.	1
13	Общефизическая подготовка: упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств.	1
14	Баскетбол. Технические действия: ведение мяча.	1
15	Технические действия: ведение мяча, передача мяча в движении.	1
16	Технические действия: бросок.	1
17	Технико-тактические действия.	1
18	Технико-тактические действия	1
19	Правила игры. Игра по правилам	1
20	Игра по правилам	1
21	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	1
22	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.	1
23	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Организующие команды и приемы.	1
24	Акробатические упражнения	1
25	Акробатические упражнения. Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.	1

26	Акробатическая комбинация	1
27	Акробатическая комбинация.	1
28	Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Гимнастические упражнения на спортивных снарядах: опорные прыжки (мальчики).	1
29	Специальная физическая подготовка: упражнения, ориентированные на развитие специальных качеств.	1
30	Общефизическая подготовка: упражнения, ориентированные на развитие гибкости и силовых способностей.	1
31	Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).	1
32	Прикладная физическая подготовка: передвижение в висах и упорах.	1
33	Физическая культура в современном обществе. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	1
34	Самонаблюдение и самоконтроль. Общефизическая подготовка	1
35	Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.	1
36	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах разными способами.	1
37	Передвижение на лыжах разными способами.	1
38	Передвижение на лыжах разными способами, чередование ходов.	1
39	Подъем «елочкой», спуски в разных стойках.	1
40	Передвижение на лыжах разными способами на учебной дистанции.	1
41	Торможения «упором», поворот упором.	1
42	Специальная физическая подготовка: упражнения, ориентированные на развитие специальных качеств на основе лыжной подготовки.	1
43	Подъемы, спуски, повороты разными способами.	1
44	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой	1
45	Оценка эффективности занятий. Общефизическая подготовка: упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств.	1
46	Волейбол. Технические действия: прием и передача мяча.	1
47	Технические действия: прием и передача мяча	1
48	Технические действия: подача	1
49	Технические действия: подача разными способами	1
50	Технико-тактические действия.	1
51	Специальная физическая подготовка: упражнения, ориентированные на развитие специальных качеств на основе волейбола. Правила игры.	1
52	Игра по правилам	1
53	Игра по правилам.	1
54	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	1

55	Футбол: технические действия: ведение, остановка, удары.	1
56	Технико-тактические действия.	1
57	Технико-тактические действия и взаимодействия.	1
58	Правила игры. Игра по правилам.	1
59	Правила игры мини-футбола. Игра по правилам мини-футбола.	1
60	Легкая атлетика. Беговые упражнения: челночный бег	1
61	Прикладная физическая подготовка: метание малого мяча по движущейся мишени	1
62	Беговые упражнения: спринтерский бег	1
63	Упражнения в метании мяча	1
64	Упражнения в метании мяча.	1
65	Беговые упражнения: длительный бег	1
66	Беговые упражнения: длительный бег. Общефизическая подготовка: упражнения, ориентированные на развитие общей выносливости.	1
67	Прыжковые упражнения. Беговые упражнения: эстафетный бег	1
68	Плавание. Плавание на груди и спине вольным стилем (видеоурок).	1

Итого 68 часов

Тематическое планирование, с указанием часов по каждой теме.

8 класс.

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	1
2	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Легкая атлетика. Беговые упражнения.	1
3	Беговые упражнения: спринтерский бег.	1
4	Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	1
5	Легкая атлетика. Беговые упражнения: длительный бег в равномерном темпе. Самонаблюдение и самоконтроль.	1
6	Общефизическая подготовка: упражнения, ориентированные на развитие выносливости	1
7	Специальная физическая подготовка: упражнения, ориентированные на развитие специальных качеств на основе легкой атлетики.	1
8	Легкая атлетика. Прыжковые упражнения	1
9	Общефизическая подготовка: упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств	1
10	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.	1
11	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.	1
12	Баскетбол. Технические действия: передвижения баскетболиста.	1
13	Технические действия: передача мяча разными способами	1
14	Технические действия: ведение мяча	1
15	Технические действия: вырывание и выбивание мяча, перехват во время передачи	1
16	Технические действия: броски разными способами.	1
17	Технико-тактические действия.	1
18	Правила игры. Игра по правилам.	1
19	Игра по правилам.	1
20	Техника движений и ее основные показатели. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.	1
21	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.	1
22	Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.	1
23	Акробатические упражнения.	1

24	Акробатические упражнения.	1
25	Акробатическая комбинация	1
26	Акробатическая комбинация.	1
27	Физическая культура в современном обществе. Общефизическая подготовка: упражнения, ориентированные на развитие гибкости и силовых способностей	1
28	Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девушки). Развитие силовых способностей (мальчики)	1
29	Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девушки). Передвижение в висах и упорах (мальчики)	1
30	Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения	1
31	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах: опорный прыжок	1
32	Организация досуга средствами физической культуры. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).	1
33	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.	1
34	Специальная физическая подготовка: упражнения, ориентированные на развитие специальных качеств на основе гимнастики.	1
35	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом	1
36	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами.	1
37	Передвижение на лыжах разными способами	1
38	Подъемы, спуски разными способами.	1
39	Торможения, повороты разными способами.	1
40	Общефизическая подготовка: упражнения, ориентированные на развитие выносливости	1
41	Подъемы, спуски, торможения, повороты разными способами.	1
42	Передвижение изученными способами на учебной дистанции	1
43	Специальная физическая подготовка: упражнения, ориентированные на развитие специальных качеств на основе лыжной подготовки.	1
44	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	1
45	Национальные виды спорта. Техничко-тактические действия и правила.	1
46	Волейбол. Технические действия: перемещения.	1
47	Технические действия: прием и передача мяча разными способами.	1
48	Технические действия: подача мяча.	1
49	Технические действия: верхняя прямая подача	1
50	Специальная физическая подготовка: упражнения, ориентированные на развитие специальных качеств на основе волейбола.	1
51	Техничко-тактические действия.	1
52	Правила игры. Игра по правилам.	1
53	Игра по правилам.	1

54	Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.	1
55	Мини-футбол. Технические действия: передвижения.	1
56	Технические действия: ведение мяча, остановка, удары.	1
57	Технико-тактические действия.	1
58	Общефизическая подготовка: упражнения, ориентированные на развитие координации.	1
59	Правила игры. Игра по правилам.	1
60	Прикладная физическая подготовка: Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях.	1
61	Легкая атлетика. Прыжковые упражнения.	1
62	Беговые упражнения: спринтерский бег.	1
63	Упражнения в метании мяча.	1
64	Упражнения в метании мяча	1
65	Беговые упражнения: длительный бег. Самоконтроль и самонаблюдение.	1
66	Общефизическая подготовка: упражнения, ориентированные на развитие общей выносливости.	1
67	Беговые упражнения: эстафетный бег	1
68	Прикладная физическая подготовка: метание малого мяча по движущейся мишени	1

Итого 68 часов

Тематическое планирование, с указанием часов по каждой теме.

9 класс.

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	1
2	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Легкая атлетика. Беговые упражнения.	1
3	Беговые упражнения: спринтерский бег	1
4	Общефизическая подготовка: упражнения, ориентированные на развитие быстроты.	1
5	Легкая атлетика. Беговые упражнения: длительный бег. Самонаблюдение и самоконтроль	1
6	Специальная физическая подготовка: упражнения, ориентированные на развитие специальных качеств на основе легкой атлетики.	1
7	Легкая атлетика. Беговые упражнения: длительный бег на учебной дистанции	1
8	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.	1
9	Оценка эффективности занятий. Общефизическая подготовка: упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств.	1
10	Легкая атлетика. Прыжковые упражнения.	1
11	Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).	1
12	Прикладная физическая подготовка: преодоление препятствий разной сложности	1
13	Баскетбол. Технические действия: перемещения игрока	1
14	Технические действия: передача мяча разными способами.	1
15	Технические действия: ведение мяча с пассивным сопротивлением	1
16	Технические действия: бросок мяча разными способами	1
17	Технико-тактические действия.	1
18	Технико-тактические действия.	1
19	Правила игры. Игра по правилам.	1
20	Игра по правилам.	1
21	Техника движений и ее основные показатели. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.	1
22	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.	1
23	Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.	1

24	Акробатические упражнения.	1
25	Акробатические упражнения. Специальная физическая подготовка: упражнения, ориентированные на развитие специальных качеств на основе гимнастики.	1
26	Акробатическая комбинация	1
27	Акробатическая комбинация.	1
28	Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).	1
29	Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.	1
30	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).	1
31	Общефизическая подготовка: упражнения, ориентированные на развитие силовых способностей, гибкости.	1
32	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.	1
33	Общефизическая подготовка: упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств.	1
34	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.	1
35	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	1
36	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами.	1
37	Передвижение на лыжах разными способами.	1
38	Основные способы передвижения на лыжах.	1
39	Подъемы и спуски в разных стойках.	1
40	Специальная физическая подготовка: упражнения, ориентированные на развитие специальных качеств на основе лыжной подготовки.	1
41	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами: переход с одного хода на другой.	1
42	Торможения и повороты разными способами.	1
43	Общефизическая подготовка: упражнения, ориентированные на развитие выносливости	1
44	Передвижения на лыжах разными способами на учебной дистанции	1
45	Спорт и спортивная подготовка. Общефизическая подготовка: упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств.	1
46	Волейбол. Технические действия: перемещения.	1
47	Технические действия: прием и передача мяча разными способами	1
48	Технические действия: подача разными способами	1
49	Специальная физическая подготовка: упражнения, ориентированные на развитие специальных качеств на основе волейбола.	1
50	Технико-тактические действия.	1
51	Технико-тактические действия	1
52	Правила игры. Игра по правилам.	1

53	Игра по правилам.	1
54	Физическая культура в современном обществе. Общезначительная подготовка: упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств	1
55	Футбол. Технические действия: перемещения	1
56	Технические действия: ведение, остановка мяча, удары различными способами.	1
57	Технико-тактические действия.	1
58	Правила игры. Игра по правилам.	1
59	Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.	1
60	Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые различными способами в разных условиях	1
61	Легкая атлетика. Беговые упражнения: спринтерский бег. ВФСР ГТО.	1
62	Прыжковые упражнения	1
63	Беговые упражнения: длительный бег на учебной дистанции. ВФСР ГТО	1
64	Упражнения в метании мяча	1
65	Упражнения в метании мяча. Специальная физическая подготовка: подготовка: упражнения, ориентированные на развитие специальных качеств на основе легкой атлетики.	1
66	Плавание на груди и спине вольным стилем (видеоурок).	1

Итого 66 часов

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575776

Владелец Белова Светлана Анатольевна

Действителен с 24.05.2021 по 24.05.2022