

**государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Самарской области лицей (технологический) с. Хрящевка  
муниципального района Ставропольский**

7/1, ул. Полевая с. Хрящевка, 445146, Самарская область, м.р. Ставропольский, т.  
8(8482)23-57-42

<b>РАССМОТРЕНО:</b> На заседании МО Протокол № 1 от 29.08.2023	<b>ПРИНЯТО:</b> Педагогический совет Протокол №1 от 30.08.2023	<b>УТВЕРЖДЕНО:</b> И.о. директора государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области лицей (технологического) с. Хрящевка муниципального района Ставропольский _____Доронина Т.Н.  Приказ № 415 от 30.08.2023
---	--	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Предмет (курс) **Физическая культура**

Класс(ы) **5-9**

Количество часов

<b>Класс</b>	<b>Кол-во часов в неделю</b>	<b>Кол-во часов в год</b>
<b>5</b>	<b>3</b>	<b>102</b>
<b>6</b>	<b>3</b>	<b>102</b>
<b>7</b>	<b>3</b>	<b>102</b>
<b>8</b>	<b>3</b>	<b>102</b>
<b>9</b>	<b>3</b>	<b>102</b>

## 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### Личностные результаты

В рамках освоения основной образовательной программы основного общего образования личностные результаты предполагают:

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.

Личностные результаты освоения адаптированной образовательной программы основного общего образования предполагают:

1) для глухих, слабослышащих, позднооглохших обучающихся:

способность к социальной адаптации и интеграции в обществе, в том числе при реализации возможностей коммуникации на основе словесной речи (включая устную коммуникацию), а также, при желании, коммуникации на основе жестовой речи с лицами, имеющими нарушения слуха;

2) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:  
владение навыками пространственной и социально-бытовой ориентировки;  
умение самостоятельно и безопасно передвигаться в знакомом и незнакомом пространстве с использованием специального оборудования;  
способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации;  
способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

3) для обучающихся с расстройствами аутистического спектра:  
формирование умения следовать отработанной системе правил поведения и взаимодействия в привычных бытовых, учебных и социальных ситуациях, удерживать границы взаимодействия;

### **Личностные результаты освоения ООП ООО**

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

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

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

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

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию

образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).

6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей, 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)

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

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

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

#### Метапредметные результаты

Параллельно с формированием мышления на этапе обучения в средней школе оформляются коммуникативные способности детей и их способности к учебной деятельности (умение учиться). Учащиеся осваивают нормы доказательных рассуждений и рефлексивной самоорганизации и начинают их применять для решения учебных и жизненных проблем. Так, осознанный выбор учеником предпрофиля, потом профиля, а затем и своего жизненного пути возможен только на основе рефлексивного анализа и самооценки собственных способностей.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования сформируют у учащихся:

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.

Метапредметные результаты освоения адаптированной образовательной программы основного общего образования сформируют у учащихся:

1) для глухих, слабослышащих, позднооглохших обучающихся:

владение навыками определения и исправления специфических ошибок (аграмматизмов) в письменной и устной речи;

2) для обучающихся с расстройствами аутистического спектра:

- формирование способности планировать, контролировать и оценивать собственные учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора;

- формирование умения определять наиболее эффективные способы достижения результата при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора;

- формирование умения выполнять действия по заданному алгоритму или образцу при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора;

- формирование умения оценивать результат своей деятельности в соответствии с заданными эталонами при организующей помощи тьютора;
- формирование умения адекватно реагировать в стандартной ситуации на успех и неудачу, конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха при организующей помощи тьютора;
- развитие способности самостоятельно обратиться к педагогическому работнику (педагогу-психологу, социальному педагогу) в случае личных затруднений в решении какого-либо вопроса;
- формирование умения активного использования знаково-символических средств для представления информации об изучаемых объектах и процессах, различных схем решения учебных и практических задач при организующей помощи педагога-психолога и тьютора;
- развитие способности самостоятельно действовать в соответствии с заданными эталонами при поиске информации в различных источниках, критически оценивать и интерпретировать получаемую информацию из различных источников.

Важная роль в структуре метапредметных результатов освоения ООП ООО ГБОУ лицея с.Хрящевка отводится работе с межпредметными понятиями.

### **Межпредметные понятия**

Условием формирования межпредметных понятий, например, 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 совершенствуют приобретённые 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 свёртывание 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 неопределённости. Они получают возможность развить способность к разработке нескольких вариантов решений, к поиску нестандартных решений, поиску и осуществлению наиболее приемлемого решения.

Поэтому необходимым условием создания целостной картины мира является формирование у учащихся обобщенного представления о межпредметном понятии как интегрирующего понятия, и уже на этой основе формирование подчиненного ему

предметного понятия. Обобщенное представление включает различные образы (образуют объем понятия) и свойства, существенные для межпредметного понятия (образуют содержание понятия), т.е. «картинки понятия» плюс свойства, существенные для понятия. Запас образов понятия у учащихся должен быть достаточно широк.

Критерии отбора интегрируемых понятий:

понятия должны выходить за рамки одного учебного предмета;

с ними должны быть выполнимы операции синтеза (связь, взаимосвязь, взаимодействие, взаимопроникновение и органический синтез).

Первый аспект отбора интегрируемых понятий позволяет при рассмотрении множества понятий разных учебных предметов, являющихся как целью, так и средством изучения, обозначить множество межпредметных понятий. Элементами этого множества являются понятия, термин которых встречается в учебном материале не менее чем двух различных учебных предметов такие, как: функция, отношение, координаты, система, круг, линия, порядок, сфера, точка, поле, площадь, движение, реакция, знак. Язык, царство, клетка, порядок и т.д.

В соответствии ФГОС ООО выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

### **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;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

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 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.

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:

- 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.

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, 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**

1. 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.

2. 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.

### 3. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
- резюмировать главную идею текста;
- преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction);
- критически оценивать содержание и форму текста.

### 4. 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.

### 5. 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

1. 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.

2. 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.

3. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ). Обучающийся сможет:

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

### **Предметные результаты**

Изучение предметной области "Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности" должно обеспечить:

- 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 отражают:**

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

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

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

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

6) для слепых и слабовидящих обучающихся:

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

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

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

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

## **2.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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, приобретает опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом 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, физкультурминуток, 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 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 передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.



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

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

#### **Распределение учебного времени на различные виды программного материала 5 класс**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Основы знаний о физической культуре	6 часов
2	Спортивные игры	28
3	Гимнастика с элементами акробатики	20
4	Легкая атлетика	28
5	Лыжная подготовка	20
	Всего	102

#### **Распределение учебного времени на различные виды программного материала 6 класс**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Основы знаний о физической культуре	6 часов
2	Спортивные игры	28
3	Гимнастика с элементами акробатики	20
4	Легкая атлетика	28
5	Лыжная подготовка	20
	Всего	102

#### **Распределение учебного времени на различные виды программного материала 7 класс**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Основы знаний о физической культуре	6 часов
2	Спортивные игры	28
3	Гимнастика с элементами акробатики	20
4	Легкая атлетика	28
5	Лыжная подготовка	20
	Всего	102

**Распределение учебного времени на различные виды программного материала 8 класс**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Основы знаний о физической культуре	6 часов
2	Спортивные игры	28
3	Гимнастика с элементами акробатики	20
4	Легкая атлетика	28
5	Лыжная подготовка	20
	Всего	102

**Распределение учебного времени на различные виды программного материала 9 класс**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Основы знаний о физической культуре	6 часов
2	Спортивные игры	28
3	Гимнастика с элементами акробатики	20
4	Легкая атлетика	28
5	Лыжная подготовка	20
	Всего	102

## 5 класс

раздел	Тема урока	Количество часов
Основы знаний	Инструктаж по охране труда на уроках физической культуры, на спортивных площадках, спортивных залах, при занятиях лег. атлетикой. История физической культуры. Олимпийские игры древности	1
	Самонаблюдение и самоконтроль. Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культуры и спорта	1
Легкая атлетика	Овладение техникой спринтерского бега. Низкий старт	1
	Овладение техникой спринтерского бега. Учет бег 30 м.	1
	Техника прыжка в длину с разбега	2
	Оценка результата прыжка в длину с разбега.	1
	Учет Бег 60 м	1
	Техника метания малого мяча на дальность	2
	Совершенствовать технику метания мяча	1
	Оценка результата метания мяча	1
	Оценка бега на 1000 м .	1
	Преодоление полосы препятствий. Сдача КДП (ГТО и ПС)	2
Спортивные игры (волейбол)	Техника безопасности на уроках по волейболу. Стойки и передвижения.	1
	Стойки и передвижения. Остановки.	1
	Прием и передача мяча сверху двумя руками	2
	Оценка техники приема и передачи мяча сверху двумя руками	1
	Прием и передача мяча снизу	2
	Оценка техники приема и передачи мяча снизу.	1
	Совершенствование техники изученных волейбольных элементов. Игра пионербол	3
	Учебно-тренировочная игра. Сдача КДП (ГТО и ПС)	1
Основы знаний	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Физическая культура человека. История гимнастики.	1
Гимнастика	Освоение строевых упражнений	2
	Развитие силовых способностей. Лазанье по канату.	2
	Освоение техники кувырка вперед и назад	2
	Оценка техники кувырка вперед и назад	1
	Освоение техники стойки на лопатках.	1
	Освоение техники стойки на лопатках. Акробатическое соединение	1
	Оценка техники стойки на лопатках. Акробатическое соединение	1
	Оценка техники акробатического соединения.	1
	Освоение и совершенствование висов и упоров.	2
	Освоение техники опорного прыжка, вскок в упор присев.	1
	Освоение техники опорного прыжка. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	2
	Оценка техники опорного прыжка. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	1
	Гимнастическая полоса препятствий. Сдача КДП (ГТО и ПС)	3

Основы знаний	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. История лыжного спорта. Режим дня и его основное содержание.	1
Лыжная подготовка	Попеременный двухшажный ход	1
	Одновременный бесшажный ход	1
	Совершенствовать технику изученных ходов	1
	Оценка техники переменного двухшажного хода	1
	Оценка техники одновременного бесшажного хода	1
	Совершенствовать технику изученных ходов	1
	Освоения спуска в основной стойке. Подъемы и спуски.	1
	Совершенствовать технику спусков и подъемов на склоне	1
	Оценка техники спуска в основной стойке	1
	Прохождение на скорость дистанцию	1
	Освоение техники торможения плугом	1
	Совершенствовать технику спусков и подъемов на склоне	1
	Оценка техники подъема скользящим шагом	1
	Оценка техники торможения плугом	1
	Совершенствовать технику изученных ходов по пересеченной местности	2
	Оценка результата бега на лыжах 1000 м	1
	Оценка техники торможения и поворота упором.	1
Совершенствовать технику изученных ходов. Лыжные эстафеты. Сдача КДП (ГТО, ПС)	2	
Спортивные игры (баскетбол)	Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. История баскетбола.	1
	Стойка, остановки игрока и передвижения по площадке.	
	Стойка, остановки игрока и передвижения по площадке.	1
	Освоение технику ловли и передачи мяча	2
	Освоение техники ведения мяча	2
	Бросок по кольцу	1
	Совершенствовать баскетбольные элементы Оценка броска после ведения мяча	1
Учебно-тренировочная игра. Сдача КДП (ГТО, ПС)	1	
Основы знаний	Инструктаж по технике безопасности. Самонаблюдение и самоконтроль. Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культуры и спорта	1
Спортивные игры (баскетбол)	Индивидуальная техника нападения и защиты	3
	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	3
	Учебно-тренировочная игра	
Легкая атлетика	Инструктаж по технике безопасности. Освоение техники прыжка в высоту	1
	Совершенствовать технику прыжка в высоту	2
	Оценка результата прыжка в высоту	1
	Бег 60 метров	1
	Освоение техники прыжка в длину с разбега	1
	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	2
	Оценка результата прыжка в длину с разбега	1
Совершенствовать технику метания мяча.	2	

	Оценка результата метания мяча. Эстафета	1
	Полоса препятствий. Сдача КДП. Игра «Лапта»	3
Основы знаний	Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.	1

### 6 класс

раздел	Тема урока	Количество часов
Основы знаний	Инструктаж по охране труда на уроках физической культуры, на спортивных площадках, спортивных залах, при занятиях лег.атлетикой. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России	1
	Самонаблюдение и самоконтроль. Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культуры и спорта	1
Легкая атлетика	Овладение техникой спринтерского бега. Низкий старт	1
	Овладение техникой спринтерского бега. Учет бег 30 м.	1
	Техника прыжка в длину с разбега	3
	Оценка результата прыжка в длину с разбега.	1
	Учет Бег 60 м	1
	Техника метания малого мяча на дальность	2
	Совершенствовать технику метания мяча	1
	Оценка результата метания мяча	1
	Оценка бега на 1200 м .	1
	Преодоление полосы препятствий	1
Спортивные игры (волейбол)	Техника безопасности на уроках по волейболу. Стойки и передвижения.	1
	Прием и передача мяча сверху двумя руками	1
	Прием и передача мяча сверху двумя руками. Подвижная игра «Мяч в воздухе»	1
	Оценка техники приема и передачи мяча сверху двумя руками.	1
	Прием и передача мяча снизу	1
	Прием и передача мяча снизу. Линейная эстафета	1
	Оценка техники приема и передачи мяча снизу.	1
	Освоение техники нижней прямой подачи	2
	Оценка освоения техники нижней прямой подачи	1
	Учебно-тренировочная игра .Сдача КДП	2
Основы знаний	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей гимнастики.	1
Гимнастика	Освоение строевых упражнений	2
	Развитие силовых способностей. Лазанье по канату.	2
	Освоение техники 2 кувырка вперед слитно	2
	Оценка техники 2 кувырка вперед слитно.	1
	Освоение техники «мост» из положения стоя.	1
	Освоение техники «мост» из положения стоя. Акробатическое соединение	1
	Оценка техники стойки «мост» из положения стоя.	1

	Акробатическое соединение	
	Оценка техники акробатического соединения.	1
	Освоение и совершенствование висов и упоров. Подъем переворотом (мал.) Наскок вперед в упор (дев)	2
	Оценка техники подъем переворотом (мал.) Наскок вперед в упор (дев)	1
	Освоение техники опорного прыжка ноги врозь.	3
	Оценка техники опорного прыжка ноги врозь.	1
	Гимнастическая полоса препятствий. Сдача КДП	2
Основы знаний	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. История лыжного спорта. Всестороннее и гармоническое физическое развитие .	1
Лыжная подготовка	Попеременный двухшажный ход	1
	Освоение техники одновременныйдвухшажный хода	1
	Совершенствовать технику изученных ходов	1
	Оценка техники одновременного двухшажного хода	1
	Оценка техники одновременного бесшажного хода	1
	Совершенствовать технику изученных ходов	1
	Освоение техники подъема елочкой	1
	Совершенствовать технику спусков и подъемов на склоне	1
	Оценка техники подъема елочкой	1
	Прохождение на скорость дистанции 1 км	1
	Освоение техники торможения и поворота упором.	3
	Оценка техники торможения и поворота упором.	1
	Совершенствовать технику изученных ходов по пересеченной местности	2
	Оценка результата бега на лыжах	1
	Совершенствовать технику изученных ходов. Лыжные эстафеты	1
	Совершенствовать технику изученных ходов. Сдача КДП	1
	Эстафеты. Сдача зачетов	1
Спортивные игры (баскетбол)	Инструктаж по техники безопасности на уроках баскетбола. История баскетбола. Стойка, остановки игрока и передвижения по площадке.	1
	Освоение технику ловли и передачи мяча	2
	Освоение техники ведения мяча	2
	Бросок по кольцу после ведения	1
	Совершенствовать технику ведения мяча и бросок по кольцу после ведения	1
	Совершенствовать баскетбольные элементы Оценка броска после ведения мяча	1
	Освоение техники индивидуальной защиты. Учебно-тренировочная игра. Сдача КДП	1
Основы знаний	Инструктаж по технике безопасности. Самонаблюдение и самоконтроль. Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культуры и спорта	1
Спортивные игры (баскетбол)	Позиционное нападение. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	2
	Нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	2

	Индивидуальная техника нападения и защиты	3
Легкая атлетика	Инструктаж по технике безопасности. Освоение техники прыжка в высоту	1
	Совершенствовать технику прыжка в высоту	2
	Оценка результата прыжка в высоту	1
	Бег 60 метров	1
	Освоение техники прыжка в длину с разбега	1
	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	2
	Оценка результата прыжка в длину с разбега	1
	Совершенствовать технику метания мяча.	2
	Оценка результата метания мяча. Эстафета	1
	Полоса препятствий. Сдача КДП. Игра «Лапта»	3
Основы знаний	Подведение итогов. Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях.	1

### 7 класс

раздел	Тема урока	Количество часов
Основы знаний	Инструктаж по охране труда на уроках физической культуры, на спортивных площадках, спортивных залах, при занятиях лег.атлетикой. Характеристика видов спорта входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.	1
	Самонаблюдение и самоконтроль. Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культуры и спорта	1
Легкая атлетика	Овладение техникой спринтерского бега. Низкий старт	1
	Овладение техникой спринтерского бега. Учет бег 30 м.	1
	Техника прыжка в длину с разбега	3
	Оценка результата прыжка в длину с разбега.	1
	Учет Бег 60 м	1
	Техника метания малого мяча на дальность	2
	Совершенствовать технику метания мяча	1
	Оценка результата метания мяча	1
	Оценка бега на 1500 м. Сдача КДП (ГТО, ПС)	1
	Преодоление полосы препятствий. Сдача КДП (ГТО, ПС)	1
Спортивные игры (волейбол)	Техника безопасности на уроках по волейболу. Стойки и передвижения.	1
	Прием и передача мяча сверху и снизу.	1
	Совершенствование техники приема и передача мяча сверху и снизу.	1
	Оценка техники приема и передача мяча сверху и снизу.	1
	Прием и передача мяча снизу	2
	Освоение техники нижней прямой подачи	2
	Прямой нападающий удар. Учебно-тренировочная игра.	1
	Учебно-тренировочная игра. Сдача КДП	3
Основы	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики.	1

знаний	Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.	
Гимнастика	Освоение строевых упражнений. Выполнение команд «Пол-оборот», «Полный шаг», «Полшага»	2
	Развитие силовых способностей. Лазанье по канату.	2
	Освоение техники кувырок вперед в стойку на лопатках	2
	Оценка техники кувырка вперед в стойку на лопатках	1
	Освоение техники стойка на голове (мал.) кувырок в полушпагат(дев.).	2
	Оценка техники стойки стойка на голове (мал.) кувырок в полушпагат (дев.). Акробатическое соединение	1
	Оценка техники акробатического соединения.	1
	Освоение и совершенствование висов и упоров. Подъем переворотом , махом назад соскок(мал.) Подъем переворотом в упор (дев)	2
	Оценка техники подъем переворотом , махом назад соскок(мал.) Подъем переворотом в упор (дев)	1
	Освоение техники опорного прыжка ноги врозь (дев), прыжок согнув ноги (мал)	3
	Оценка техники опорного прыжка ноги врозь (дев), прыжок согнув ноги (мал)	1
	Гимнастическая полоса препятствий. Сдача КДП	2
Основы знаний	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. История лыжного спорта. Оценка эффективности занятий физической культурой.	1
Лыжная подготовка	Повторение техники лыжных ходов	1
	Освоение техники одновременного одношажного хода	2
	Оценка техники одновременного одношажного хода	1
	Совершенствовать технику изученных ходов	2
	Освоение техники подъема	1
	Совершенствовать технику спусков и подъемов на склоне	1
	Оценка техники подъемов.	1
	Прохождение на скорость дистанции 1 км	1
	Освоение техники преодоление бугров и впадин при спуске.	3
	Оценка техники преодоление бугров и впадин при спуске.	1
	Совершенствовать технику изученных ходов по пересеченной местности	2
	Оценка результата бега на лыжах	1
	Совершенствовать технику изученных ходов. Лыжные эстафеты. Сдача зачетов КДП (ГТО, президентские состязания)	3
Спортивные игры (баскетбол)	Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. История баскетбола. Стойка, остановки игрока и передвижения по площадке.	1
	Освоение техники ловли и передачи мяча с пассивным защитником	2
	Освоение техники ведения мяча в низкой, средней, высокой стойке с пассивным защитником.	2
	Совершенствовать технику ведения мяча и бросок по кольцу с места и в движении.	2
	Освоение техники индивидуальной защиты. Перехват мяча.	2



	Учебно-тренировочная игра. Сдача КДП	
Основы знаний	Инструктаж по технике безопасности. Самонаблюдение и самоконтроль. Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культуры и спорта	1
Спортивные игры (баскетбол)	Позиционное нападение. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	2
	Нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	2
	Индивидуальная техника нападения и защиты	3
Легкая атлетика	Инструктаж по технике безопасности. Освоение техники прыжка в высоту	1
	Совершенствовать технику прыжка в высоту	2
	Оценка результата прыжка в высоту	1
	Бег 60 метров	1
	Освоение техники прыжка в длину с разбега	1
	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	2
	Оценка результата прыжка в длину с разбега	1
	Совершенствовать технику метания мяча.	2
	Оценка результата метания мяча. Эстафета	1
	Полоса препятствий. Сдача КДП. Игра «Лапта»	3
Основы знаний	Подведение итогов. Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях.	1

### 8 класс

раздел	Тема урока	Количество часов
Основы знаний	Инструктаж по охране труда на уроках физической культуры, на спортивных площадках, спортивных залах, при занятиях лег.атлетикой. Характеристика видов спорта входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура и Олимпийское движение в России (СССР).	1
	Самонаблюдение и самоконтроль. Причина возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм.	1
Легкая атлетика	Овладение техникой спринтерского бега. Низкий старт	1
	Овладение техникой спринтерского бега. Учет бег 30 м.	1
	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега	3
	Оценка результата прыжка в длину с разбега.	1
	Оценка результата бега на 60 м	1
	Техника метания малого мяча на дальность	2
	Совершенствовать технику метания мяча	1
	Оценка результата метания мяча	1
	Оценка бега на 2000 м. Сдача КДП (ГТО, ПС)	1
	Преодоление полосы препятствий. Сдача КДП (ГТО, ПС)	1
Спортивные	Техника безопасности на уроках по волейболу. Стойки и	1

игры (волейбол)	передвижения.	
	Прием и передача мяча сверху и снизу над собой.	2
	Оценка техники приема и передача мяча сверху и снизу над собой.	1
	Отбивание мяча кулаком через сетку	2
	Оценка техники отбивания мяча кулаком через сетку	1
	Прямой нападающий удар. Учебно-тренировочная игра.	2
	Учебно-тренировочная игра. Сдача КДП (ГТО, ПС)	3
Основы знаний	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления.	1
Гимнастика	Освоение строевых упражнений. Выполнение команд «Прямо!», повороты в движении направо, налево.	1
	Освоение строевых упражнений. Выполнение команд «Пол-оборота», «Полный шаг», «Полшага»	1
	Развитие силовых способностей. Лазанье по канату.	2
	Освоение техники стойки на голове (мал.) Равновесие на одной выпад вперед(дев.).	2
	Оценка техники стойки на голове (мал.) Равновесие на одной выпад вперед(дев.).	1
	Освоение техники кувырка назад в упор стоя (мал.) мост и поворот в упор сидя(дев.).	2
	Оценка техники кувырка назад в упор стоя (мал.) мост и поворот в упор сидя(дев.). Акробатическое соединение	1
	Оценка техники выполнения акробатического соединения	1
	Освоение и совершенствование висов и упоров	2
	Оценка техники висов и упоров	1
	Освоение техники опорного прыжка боком на 90 (дев), прыжок согнув ноги (мал)	2
	Оценка техники опорного прыжка боком на 90 (дев), прыжок согнув ноги (мал)	1
	Гимнастическая полоса препятствий. Сдача КДП (ГТО, ПС)	3
Основы знаний	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. История лыжного спорта. Оценка эффективности занятий физической культурой. Основы обучения и самообучения двигательным действиям	1
Лыжная подготовка	Повторение техники лыжных ходов	1
	Освоение техники одновременный одношажный ход	2
	Оценка техники одновременного одношажного хода	1
	Совершенствовать технику изученных ходов	2
	Совершенствовать технику спусков и подъемов на склоне	2
	Оценка техники торможения и поворота плугом.	1
	Прохождение на скорость дистанции 1 км	1
	Освоение техники конькового хода.	3
	Оценка техники конькового хода.	1
	Совершенствовать технику изученных ходов по пересеченной	2

	местности	
	Оценка результата бега на лыжах	1
	Совершенствовать технику изученных ходов Лыжные эстафеты. Сдача КДП (ГТО, ПС)	3
Спортивные игры (баскетбол)	Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча	2
	Овладение техникой броска по кольцу с места и в движении в прыжке одной рукой.	2
	Освоение техники индивидуальной защиты. Перехват мяча. Учебно-тренировочная игра	2
	Учебно-тренировочная игра. Сдача КДП (ГТО, ПС)	2
Основы знаний	Инструктаж по технике безопасности. Самонаблюдение и самоконтроль. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность.	1
Спортивные игры (баскетбол)	Закрепление техники владения мячом и развитие координац-х. способностей.	2
	Нападение быстрым прорывом (3:2). Игра по упрощенным правилам баскетбола.	2
	Оценка действий выхода в большинстве	1
	Позиционное нападение 2:2 и 3:3	2
Легкая атлетика	Инструктаж по технике безопасности. Освоение техники прыжка в высоту	1
	Совершенствовать технику прыжка в высоту	2
	Оценка результата прыжка в высоту	1
	Бег 60 метров	1
	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега	3
	Оценка результата прыжка в длину с разбега	1
	Совершенствовать технику метания мяча.	2
	Оценка результата метания мяча. Эстафета	1
	Полоса препятствий. Сдача КДП. Игра «Лапта»	3
Основы знаний	Подведение итогов. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Основы обучения и самообучения двигательным действиям.	1

### 9 класс

раздел	Тема урока	Количество часов
Основы знаний	Инструктаж по охране труда на уроках физической культуры, на спортивных площадках, спортивных залах, при занятиях лег.атлетикой. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Реферат на тему «Знаменитый отечественный победитель Олимпиады».	1
	Самонаблюдение и самоконтроль. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. Физическая подготовка	1

	как система регулярных занятий по развитию физических способностей	
Легкая атлетика	Овладение техникой спринтерского бега. Низкий старт	1
	Овладение техникой спринтерского бега. Учет бег 30 м.	1
	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега	3
	Оценка результата прыжка в длину с разбега.	1
	Оценка результата бега на 60 м	1
	Метание малого мяча на дальность	3
	Оценка результата метания мяча	1
	Оценка бега на 2000 м. Сдача КДП (ГТО, ПС)	1
	Преодоление полосы препятствий. Сдача КДП (ГТО, ПС)	1
Спортивные игры (волейбол)	Техника безопасности на уроках по волейболу. Стойки и передвижения.	1
	Передача мяча у сетки в прыжке через сетку.	2
	Оценка техники передачи мяча у сетки в прыжке через сетку.	1
	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	2
	Оценка овладения техникой передачи мяча сверху, стоя спиной к цели.	1
	Нападающий удар. Учебно-тренировочная игра.	2
	Учебно-тренировочная игра. Сдача КДП (ГТО, ПС)	3
Основы знаний	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармонического физического совершенствования.	1
Гимнастика	Освоение строевых упражнений .	2
	Развитие силовых способностей. Лазанье по канату.	2
	Освоение техники стойки на голове силой (мал.) Равновесие на одной, выпад вперед, кувырок(дев.).	2
	Оценка техники стойки на голове силой (мал.) Равновесие на одной, выпад вперед, кувырок(дев.).	1
	Освоение техники кувырка назад в упор стоя (мал.) мост и поворот в упор сидя(дев.).	1
	Техника выполнения акробатического соединения	2
	Оценка техники выполнения акробатического соединения	1
	Освоение и совершенствование висов и упоров	2
	Оценка техники висов и упоров	1
	Освоение техники опорного прыжка боком на 110 (дев), прыжок согнув ноги через козел (мал)	2
	Оценка техники опорного прыжка боком на 110 (дев), прыжок согнув ноги через козел (мал)	1
	Гимнастическая полоса препятствий. Сдача КДП (ГТО, ПС)	3
Основы знаний	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Оказание помощи при обморожениях и травмах.	1
Лыжная подготовка	Повторение техники лыжных ходов	1

	Освоение техники попеременный четырехшажный ход	2
	Оценка техники попеременного четырехшажного хода	1
	Совершенствовать технику изученных ходов	2
	Освоение техники преодоления контруклона.	2
	Оценка техники преодоления контруклона.	1
	Прохождение на скорость дистанции 1 км	1
	Освоение техники конькового хода.	3
	Оценка техники конькового хода.	1
	Совершенствовать технику изученных ходов по пересеченной местности	2
	Оценка результата бега на лыжах	1
	Совершенствовать технику изученных ходов Лыжные эстафеты. Сдача КДП (ГТО, ПС)	3
Спортивные игры (баскетбол)	Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
	Совершенствование индивидуальной техники владения мяча	2
	Совершенствование техники броска по кольцу.	2
	Совершенствование техники вырывание и выбивание мяча, перехвата	2
	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Учебно-тренировочная игра. Сдача КДП (ГТО, ПС)	2
Основы знаний	Инструктаж по технике безопасности. Самонаблюдение и самоконтроль. Самостоятельные занятия. Правила самоконтроля	1
Спортивные игры (баскетбол)	Закрепление техники владения мячом и развитие координац-х. способностей.	2
	Нападение быстрым прорывом (3:2),(2:1) Игра по упрощенным правилам баскетбола.	2
	Оценка действий выхода в большинстве	1
	Позиционное нападение 4:4 и 5:5. Учебно-тренировочная игра	2
Легкая атлетика	Инструктаж по технике безопасности. Освоение техники прыжка в высоту	1
	Совершенствовать технику прыжка в высоту	2
	Оценка результата прыжка в высоту	1
	Бег 60 метров	1
	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега	3
	Оценка результата прыжка в длину с разбега	1
	Совершенствовать технику метания мяча.	2
	Оценка результата метания мяча. Эстафета	1
	Полоса препятствий. Сдача КДП (ГТО, ПС). Игра «Лапта»	3
Основы знаний	Подведение итогов. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществление двигательных действий. Инструктаж по технике безопасности в летний период.	1

