

Приложение
к основной образовательной программе
Основного общего образования
МБОУ СОШ № 67 г. Брянска
утверждено приказом
от «30» 08 2023 г. № _____

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
для 7-9 классов
(уровень основного общего образования)

Брянск, 2023 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 6-9 классов (уровень основного общего образования) МБОУ «СОШ №67» города Брянска разработана на основании:

1) Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.

2) Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010г №1897 «Об утверждении федерального государственного стандарта основного общего образования» (с изменениями, внесенными приказами Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 декабря 2014 года №1644, от 31 декабря 2015 года №1577);

3) Примерной основной образовательной программы основного общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию с изменениями (протокол от 28 октября 2015 года №3/15).

4) С учетом Программы по физической культуре для 6-9 классов Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха 5-9 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В.И.Лях. – 9 -е изд. – М.: Просвещение, 2021. – 104с.

Рабочая программа ориентирована на УМК:

7 класс – Физическая культура. 5, 6, 7 классы: учеб. Для общеобразоват.организаций под ред. М.Я.Виленского. – 11-е изд. - М.: Просвещение, 2021.

8 класс - Физическая культура. 8-9 классы. Учебник для учащихся общеобразовательных организаций / В.И.Лях – 11-е изд., стер. - М.: Просвещение, 2022.

9 класс - Физическая культура. 8-9 классы. Учебник для учащихся общеобразовательных организаций / В.И.Лях – 11-е изд., стер. - М.: Просвещение, 2022.

Рабочая программа соответствует календарному учебному графику МБОУ «СОШ №67» города Брянска, рассчитана на 34 учебных недели в 7-8 классах, на 33 учебные недели в 9-х классах и соответствует особенностям учебного плана образовательной организации, где на изучение физической культуре отведено следующее количество часов:

Показатель/классы	7 класс	8 класс	9 класс
Количество часов по программе	68	68	66
Количество часов по учебному плану школы	68	68	66

Тематические планирования включают часы на проведение промежуточной аттестации учащихся.

Промежуточная аттестация учащихся проводится в соответствии с Положением о формах, порядке текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностными результатами освоения программы по физической культуре на уровне основного общего образования являются:

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, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

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

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве;

4. 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 (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).

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 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).

Метапредметными результатами освоения программы на уровне основного общего образования, включающими в себя формирование межпредметных понятий и универсальных учебных действий, являются:

Метапредметные результаты включают основные межпредметные понятия и универсальные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории.

Межпредметные понятия

Условием формирования межпредметных понятий, таких как «система», «факт», «закономерность», «феномен», «анализ», «синтез», «функция», «материал», «процесс», 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 в средстве познания мира и себя в этом мире, гармонизации отношений человека и общества, создания образа «потребного будущего». При изучении учебных предметов обучающиеся усовершенствуют приобретенные на первом уровне навыки работы с информацией и пополнят их. Они смогут работать с текстами, преобразовывать и интерпретировать содержащуюся в них информацию, в том числе:

- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;
- выделять главную и избыточную информацию, выполнять

смысловое свертывание выделенных фактов, мыслей; представлять информацию в сжатой словесной форме (в виде плана или тезисов) и в наглядно символической форме (в виде таблиц, графических схем и диаграмм, карт понятий — концептуальных диаграмм, опорных конспектов);

- заполнять и/или дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты. В ходе изучения всех учебных предметов обучающиеся приобретут опыт проектной деятельности, способствующей воспитанию самостоятельности, инициативности, ответственности, повышению мотивации и эффективности учебной деятельности. В процессе реализации исходного замысла на практическом уровне овладеют умением выбирать адекватные задаче средства, принимать решения, в том числе в ситуациях неопределенности. Они получают возможность развить способности к разработке нескольких вариантов решений, к поиску нестандартных решений, анализу результатов поиска и выбору наиболее приемлемого решения. В соответствии с ФГОС ООО выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

Изучение предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования призвано сформировать у обучающихся

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;

- 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

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 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;

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

6. 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

2. 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;
- 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.

3. 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.

4. Смысловое чтение.

Обучающийся сможет:

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

- 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.

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 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.

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;
- 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 программы по физической культуре на уровне основного общего образования являются:

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.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Физическая культура

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

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

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

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов:

«Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», Иностранный язык», «Музыка» и др.

Знания о физической культуре

История физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История Олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Современные Олимпийские игры. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристических походов.

Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Всестороннее и гармоничное развитие человека. Адаптивная физическая культура.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Спорт и спортивная подготовка. Допинг.

Профессионально-прикладная физическая культура. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

Режим дня и его содержание. Закаливание организма. 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.

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.

Лыжные гонки:17 передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы

препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка.

Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).

Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).

Раздел программы/класс	7 класс	8 класс	9 класс
Знания о физической культуре	5	5	4
Легкая атлетика	15	16	16
Гимнастика	14	13	14
Лыжная подготовка	10	10	10
Футбол	8	8	8
Баскетбол	7	7	6
Волейбол	9	9	8
Всего часов	68	68	66

Тематическое планирование по физической культуре для 7-го класса составлено с учетом рабочей программы воспитания.

Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся ООО:

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

2. к своему отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;

3. к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;

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

5. к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир.

7 класс

№	Название раздела	Тема урока	Общее количество часов
1	Знания о физической культуре 5 часов	Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма	1
2		Повторный инструктаж по ТБ инструктаж №3.4; 3.5 Личная гигиена. Режим труда и отдыха	1
3		Физическая культура в современном обществе. Характеристика видов спорта	1
4		Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физическими упражнениями	1
5		Вредные привычки. Упражнения по профилактике утомления	1
1	Легкая атлетика 15 часов	Первичный инструктаж по ТБ № 3.4; 3.5. Инструктаж по ТБ № 3.6 на л/а. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. Беговые упражнения	1

2		Специальные прыжковые упражнения. Наклон вперед из положения сидя	1
3		Прыжок в длину с места, согнув ноги. ОФП на ловкость	1
4		Прыжковые упражнения на скамейке. Прыжок в длину с места	1
5		Стартовый разгон. Бег 20м. Круговая тренировка на силу	1
6		Бег с высокого и низкого старта. Бег 30м	1
7		Техника спринтерского бега. Ускорения из различных И.П.	1
8		Метание теннисного мяча (финальное усилие). ОФП на беговую выносливость	1
9		Метание мяча в цель. Тест – метание малого мяча на дальность	1
10		Прыжок в высоту способом «перешагиванием». Специальные прыжковые упражнения. Поднимание туловища за 1 мин	1
11		Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Тест ГТО – прыжок в длину с места	1
12		Прыжок в длину с разбега (техника выполнения). Эстафетный бег 4х60м	1
13		Равномерный, темповый бег. Тест ГТО - метание малого мяча на дальность	1
14		Развитие беговой выносливости. Тест – бег 1000 м	1
15		Равномерный бег. Круговая тренировка на выносливость. Тест ГТО –бег 60м	1
1	Гимнастика 14 часов	Инструктаж по ТБ № 3.7 на уроках гимнастики. История гимнастики	1
2		Строевые упражнения на пол-оборота. Акробатические упражнения. ОФП на гибкость	1
3		Виды акробатики. Акробатические упражнения. Комплекс упражнений на пресс	1
4		Строевые перестроения. Акробатическая комбинация. Круговая тренировка с набивным мячом	1

5		Значение утренней гигиенической гимнастики. Полоса препятствий с элементами акробатики. Акробатическая комбинация	1
6		Упражнения на наклонной скамейке. Прыжки со скакалкой за 30 сек. Приемы самоконтроля	1
7		Виды равновесия на скамейке. ОФП на пресс. Подтягивание	1
8		Гимнастическая комбинация на бревне. Круговая тренировка на гибкость	1
9		Ритмическая степ-аэробика. Упражнения на мышцы спины и пресса	1
10		Упражнения на бревне. ОФП со скакалкой	1
11		Опорный прыжок ноги врозь. Гимнастическая комбинация на бревне. ОФП с гантелями	1
12		Ритмическая гимнастика. Опорные прыжки в упор присев	1
13		Опорный прыжок, согнув ноги. Круговая тренировка на силу	1
14		Ритмическая гимнастика. Лазание по канату в 3 приёма. Полоса препятствий	1
1	Лыжная подготовка (лыжные гонки) 10 часов	Инструктаж по ТБ №3.8 на лыжной подготовке. Виды лыжного спорта	1
2		Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км	1
3		Переход с попеременных на одновременные ходы. Одновременные ходы в состязаниях	1
4		Стойки лыжника при спусках. Прохождение дистанции 2 км	1
5		Подъёмы – «Лесенкой», «Полуёлочкой», «Ёлочкой». Попеременные ходы	1
6		Виды торможения. Проведение состязаний с отработыванием одновременных ходов	1
7		Правила соревнований по лыжным гонкам. Переход с одновременного на попеременный 1-шажный ход	1
8		Попеременные ходы. Сочетание ходов	1

9		Виды подъёмов. Прохождение дистанции 2,5 км	1
10		Виды торможений: «Плугом», «Полуплугом», поворотом. Эстафеты со спусками и подъёмами	1
1	Волейбол 9 часов	Инструктаж по ТБ №3.9/2 на волейболе. История волейбола. Перемещения волейболистов, остановки	1
2		Виды передач. Круговая тренировка на ловкость	1
3		Верхняя передача в парах через сетку. Эстафеты	1
4		Нижний приём. Выполнение упражнений на пресс	1
5		Верхняя передача мяча в движении. Учебная игра 1x1	1
6		Передачи мяча в парах ч/сетку. Учебная игра: 2x2	1
7		Нижняя прямая подача. Челночный бег 3x10м	1
8		Подачи мяча. Передачи мяча в тройках	1
9		Нападающий удар. Эстафеты с элементами волейбола. Учебная игра	1
1	Баскетбол 7 часов	Инструктаж № 3.9 по ТБ на уроках баскетбола. Стойки и перемещения, остановки баскетболиста.	1
2		Стойки, повороты и перемещения баскетболиста. Ведение мяча на месте и в движении. Сгибание рук в упоре	1
3		Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча в парах в движении. Поднимание туловища за 30 сек. Эстафеты	1
4		Виды бросков мяча в баскетболе. Тактика игры	1
5		Ведение с передачей мяча в парах. Техника ведения мяча. Прыжковые упражнения через барьеры	1
6		Ведение с передачей в тройках на месте и в движении. Игра в стритбол	1

7		Вырывание, выбивание мяча. Игра 2х2	1
1	Футбол 8 часов	Инструктаж по ТБ № 3.9/3 на уроках футбола. Стойки и перемещения игроков. Ведение мяча носком ноги. Круговая тренировка на координацию	1
2		Техника остановки мяча внутренней стороной стопы. Эстафеты с элементами ведения мяча. ОФП на ловкость	1
3		Остановка мяча передней частью подъема стопы, подошвой. Полоса препятствий с передачей мяча	1
4		Удары по мячу. Круговая тренировки с передачами мяча	1
5		Тактика игры. Вбрасывание и удары по воротам. Подтягивание. Футбольные эстафеты	1
6		Правила игры. Игровые ситуации в футболе: 1х1, 2х2, 3х3. Упражнения на пресс	1
7		Удары по воротам. Полоса препятствий с элементами футбола. Наклон вперед из положения стоя	1
8		Круговая тренировка на координацию. Футбольные эстафеты. Удержание тела в висе	1
		Всего за год	68 часов

Тематическое планирование по физической культуре для 8-го класса составлено с учетом рабочей программы воспитания.

Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся ООО:

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

2. к своему отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;

3. к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;

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

5. к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир.

8 класс

№ урока	Название раздела	Тема урока	Общее количество часов
1	Знания о физической культуре 5 часов	Олимпиада: странички истории. Летние и зимние Олимпийские игры	1
2		Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность	1
3		Повторный инструктаж по ТБ инструктаж №3.4; 3.5 Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	1
4		Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физическими упражнениями	1
5		Адаптивная физическая культура	1
1	Легкая атлетика	Первичный инструктаж по ТБ № 3.4; 3.5. Инструктаж по ТБ № 3.6 на л/а. Влияние легкоатлетических упражнений на	1

	17 часов	укрепление здоровья. Беговые упражнения	
2		Специальные прыжковые упражнения. Наклон вперед из положения сидя	1
3		Прыжок в длину с места, согнув ноги. ОФП на ловкость	1
4		Прыжковые упражнения на скамейке. Прыжок в длину с места	1
5		Стартовый разгон. Бег 20м. Круговая тренировка на силу	1
6		Бег с высокого и низкого старта. Бег 30м	1
7		Техника спринтерского бега. Ускорения из различных И.П.	1
8		Метание теннисного мяча (финальное усилие). ОФП на беговую выносливость	1
9		Метание мяча в цель. Метание малого мяча на дальность	1
10		Прыжок в высоту способом «перешагиванием». Специальные прыжковые упражнения. Поднимание туловища за 1 мин	1
11		Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Прыжок в длину с места	1
12		Передача эстафетной палочки в беге. Прыжок в высоту	1
13		Прыжок в длину с разбега (техника выполнения). Эстафетный бег 4х60м	1
14		Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. Тест ГТО – прыжок в длину с места.	1
15		Метание малого мяча на дальность. Равномерный, темповый бег. Тест ГТО – бег 60м.	1
16		Равномерный бег. Тест ГТО – метание мяча на дальность.	1
1	Гимнастика 13 часов	Инструктаж по ТБ № 3.7 на уроках гимнастики. История гимнастики	1
2		Строевые упражнения на пол-оборота. Акробатические упражнения. ОФП на гибкость	1

3		Виды акробатики. Акробатические упражнения. Комплекс упражнений на пресс	1
4		Строевые перестроения. Акробатическая комбинация. Круговая тренировка с набивным мячом	1
5		Значение утренней гигиенической гимнастики. Полоса препятствий с элементами акробатики. Акробатическая комбинация	1
6		Упражнения на наклонной скамейке. Прыжки со скакалкой за 30 сек. Приемы самоконтроля	1
7		Виды равновесия на скамейке. ОФП на пресс. Подтягивание	1
8		Гимнастическая комбинация на бревне. Круговая тренировка на гибкость	1
9		Ритмическая степ-аэробика. Упражнения на мышцы спины и пресса	1
10		Упражнения на бревне. ОФП со скакалкой	1
11		Опорный прыжок ноги врозь. Гимнастическая комбинация на бревне. ОФП с гантелями	1
12		Опорный прыжок, согнув ноги. Круговая тренировка на силу	1
13		Ритмическая гимнастика. Лазание по канату в 3 приёма. Полоса препятствий	1
1	Лыжная подготовка (лыжные гонки) 10 часов	Инструктаж по ТБ №3.8 на лыжной подготовке. Значение занятий лыжным спортом	1
2		Попеременный четырехшажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км	1
3		Переход с попеременных на одновременные ходы. Одновременные ходы в состязаниях	1
4		Стойки лыжника при спусках. Прохождение дистанции 2 км	1
5		Подъёмы – «Лесенкой», «Полуёлочкой», «Ёлочкой». Попеременные ходы	1
6		Виды торможения. Проведение состязаний с отработыванием одновременных ходов	1

7		Правила соревнований по лыжным гонкам. Переход с одновременного на попеременный 1-шажный ход	1
8		Попеременные ходы. Сочетание ходов	1
9		Виды подъёмов. Прохождение дистанции 2,5 км	1
10		Виды торможений: «Плугом», «Полуплугом», поворотом. Эстафеты со спусками и подъёмами	1
1	Волейбол 9 часов	Инструктаж по ТБ №3.9/2 на волейболе. Перемещения волейболистов, остановки	1
2		Верхняя передача в парах через сетку. Круговая тренировка на ловкость	1
3		Варианты передач в парах и тройках. ОФП на координацию	1
4		Верхняя передача мяча в движении. Эстафеты	1
5		Нижний приём. Выполнение упражнений на пресс	1
6		Верхняя передача мяча в движении. Учебная игра 1x1	1
7		Подачи мяча. Передачи мяча в парах ч/сетку. Учебная игра: 2x2	1
8		Нижняя прямая подача. Челночный бег 3x10м	1
9		Нападающий удар. Эстафеты с элементами волейбола. Учебная игра	1
1	Баскетбол 7 часов	Инструктаж № 3.9 по ТБ на уроках баскетбола. Стойки и перемещения, остановки баскетболиста.	1
2		Стойки, повороты и перемещения баскетболиста. Ведение мяча на месте и в движении. Сгибание рук в упоре	1
3		Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча в парах в движении. Поднимание туловища за 30 сек. Эстафеты	1
4		Виды бросков мяча в баскетболе. Тактика игры	1
5		Ведение с передачей мяча в парах. Техника ведения мяча. Пррыжковые упражнения через	1

		барьеры	
6		Ведение с передачей в тройках на месте и в движении. Игра в стритбол	1
7		Виды бросков мяча в баскетболе. Вырывание, выбивание мяча. Игра 2x2	1
1	Футбол 8 часов	Инструктаж по ТБ № 3.9/3 на уроках футбола. Стойки и перемещения игроков. Ведение мяча носком ноги. Круговая тренировка на координацию	1
2		Техника остановки мяча внутренней стороной стопы. Эстафеты с элементами ведения мяча. ОФП на ловкость	1
3		Остановка мяча передней частью подъема стопы, подошвой. Полоса препятствий с передачей мяча	1
4		Удары по летящему мячу. Круговая тренировки с передачами мяча	1
5		Тактика игры. Вбрасывание и удары по воротам. Подтягивание. Футбольные эстафеты	1
6		Правила игры. Игровые ситуации в футболе: 1x1, 2x2, 3x3. Упражнения на пресс	1
7		Удары по воротам. Полоса препятствий с элементами футбола. Наклон вперед из положения стоя	1
8		Круговая тренировка на координацию. Футбольные эстафеты. Удержание тела в висе	1
		Всего за год	68 часов

Тематическое планирование по физической культуре для 9-го класса составлено с учетом рабочей программы воспитания.

Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся ООО:

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

2. к своему отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;

3. к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;

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

5. к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир.

9 класс

№ урока	Название раздела	Тема урока	Общее количество часов
1	Знания о физической культуре 4 часа	Олимпиада: странички истории. Летние и зимние Олимпийские игры	1
2		Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность	1
3		Повторный инструктаж по ТБ инструктаж №3.4; 3.5 Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	1
4		Адаптивная физическая культура. Причины возникновения травм	1
1	Легкая атлетика 16 часов	Первичный инструктаж по ТБ № 3.4; 3.5. Инструктаж по ТБ № 3.6 на л/а. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. Беговые упражнения	1
2		Специальные прыжковые упражнения. Наклон вперед из положения сидя	1
3		Прыжок в длину с места, согнув ноги. ОФП на ловкость	1

4		Прыжковые упражнения на скамейке. Прыжок в длину с места	1
5		Стартовый разгон. Бег 20м. Круговая тренировка на силу	1
6		Бег с высокого и низкого старта. Бег 30м	1
7		Техника спринтерского бега. Ускорения из различных И.П.	1
8		Метание теннисного мяча (финальное усилие). ОФП на беговую выносливость	1
9		Метание теннисного мяча на дальность (разбег). Челночный бег	1
10		Метание мяча в цель. Метание малого мяча на дальность	
11		Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Тест – прыжок в длину с места.	1
12		Прыжок в высоту способом «перешагиванием». Специальные прыжковые упражнения. Тест-поднимание туловища за 1 мин.	1
13		Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. Тест ГТО – бег 60м.	1
14		Прыжок в длину с разбега (техника выполнения). Эстафетный бег 4x60м.	1
15		Передача эстафетной палочки в беге. Тест - прыжок в высоту.	1
16		Тест ГТО - метание малого мяча на дальность. Равномерный, темповый бег	1
1	Гимнастика 14 часов	Инструктаж по ТБ № 3.7 на уроках гимнастики. История гимнастики	1
2		Строевые упражнения на пол-оборота. Акробатические упражнения. ОФП на гибкость	1
3		Виды акробатики. Акробатические упражнения. Комплекс упражнений на пресс	1
4		Строевые перестроения. Акробатическая комбинация. Круговая тренировка с набивным мячом	1
5		Значение утренней гигиенической гимнастики. Полоса препятствий с элементами акробатики. Акробатическая	1

		комбинация	
6		Упражнения на наклонной скамейке. Прыжки со скакалкой за 30 сек. Приемы самоконтроля	1
7		Виды равновесия на скамейке. ОФП на пресс. Подтягивание	1
8		Гимнастическая комбинация на бревне. Круговая тренировка на гибкость	1
9		Ритмическая степ-аэробика. Упражнения на мышцы спины и пресса	1
10		Упражнения на бревне. ОФП со скакалкой	1
11		Опорный прыжок ноги врозь. Гимнастическая комбинация на бревне. ОФП с гантелями	1
12		Ритмическая гимнастика. Опорные прыжки в упор присев	1
13		Опорный прыжок, согнув ноги. Круговая тренировка на силу	1
14		Ритмическая гимнастика. Лазание по канату в 3 приёма. Полоса препятствий	1
1	Лыжная подготовка (лыжные гонки) 10 часов	Инструктаж по ТБ №3.8 на лыжной подготовке. Значение занятий лыжным спортом	1
2		Попеременный четырехшажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км	1
3		Переход с попеременных на одновременные ходы. Одновременные ходы в состязаниях	1
4		Стойки лыжника при спусках. Прохождение дистанции 2 км	1
5		Подъёмы – «Лесенкой», «Полуёлочкой», «Ёлочкой». Попеременные ходы	1
6		Виды торможения. Проведение состязаний с отработыванием одновременных ходов	1
7		Правила соревнований по лыжным гонкам. Переход с одновременного на попеременный 1-шажный ход	1
8		Попеременные ходы. Сочетание ходов	1
9		Виды подъёмов. Прохождение дистанции 2,5 км	1

10		Виды торможений: «Плугом», «Полуплугом», поворотом. Эстафеты со спусками и подъёмами	1
1	Волейбол 8 часов	Инструктаж по ТБ №3.9/2 на волейболе. Перемещения волейболистов, остановки	1
2		Верхняя передача в парах через сетку. Круговая тренировка на ловкость	1
3		Верхняя передача мяча в движении. Эстафеты	1
4		Нижний приём. Выполнение упражнений на пресс	1
5		Верхняя передача мяча в движении. Учебная игра 1x1	1
6		Подачи мяча. Передачи мяча в парах ч/сетку. Учебная игра: 2x2	1
7		Нижняя прямая подача. Челночный бег 3x10м	1
8		Нападающий удар. Эстафеты с элементами волейбола. Учебная игра	1
1	Баскетбол 6 часов	Инструктаж № 3.9 по ТБ на уроках баскетбола. Стойки и перемещения, остановки баскетболиста.	1
2		Стойки, повороты и перемещения баскетболиста. Ведение мяча на месте и в движении. Сгибание рук в упоре	1
3		Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча в парах в движении. Поднимание туловища за 30 сек. Эстафеты	1
4		Виды бросков мяча в баскетболе. Тактика игры	1
5		Ведение с передачей мяча в парах. Техника ведения мяча. Прыжковые упражнения через барьеры	1
6		Ведение с передачей в тройках на месте и в движении. Игра в стритбол	1
1	Футбол 8 часов	Инструктаж по ТБ № 3.9/3 на уроках футбола. Стойки и перемещения игроков. Ведение мяча носком ноги. Круговая тренировка на координацию	1
2		Техника остановки мяча внутренней стороной стопы. Эстафеты с элементами	1

		ведения мяча. ОФП на ловкость	
3		Остановка мяча передней частью подъема стопы, подошвой. Полоса препятствий с передачей мяча	1
4		Удары по летящему мячу. Круговая тренировка с передачами мяча	1
5		Тактика игры. Вбрасывание и удары по воротам. Подтягивание. Футбольные эстафеты	1
6		Правила игры. Игровые ситуации в футболе: 1х1, 2х2, 3х3. Упражнения на пресс	1
7		Удары по воротам. Полоса препятствий с элементами футбола. Наклон вперед из положения стоя	1
8		Круговая тренировка на координацию. Футбольные эстафеты. Удержание тела в висе	1
		Всего за год	66 часов