**Приложение**

**к ООП ООО МБОУ СШ № 41 по ФГОС ООО**

**Рабочая программа по физической культуре (6 – 9 классы)**

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА**

**Личностные результаты** освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

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 основной образовательной программы:

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

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

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

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

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров). 6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в 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 освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).

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

**Метапредметные результаты** освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

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 ООП

**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.

1. 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.

1. 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.

1. 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.

1. 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.

1. 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.

1. 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.

1. 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.

10. 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.

1. 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.

1. 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** изучения предметной области "Физическая культура " должны отражать:

1. понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
2. овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
3. приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
4. расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
5. формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

**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 основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА**

**Физическая культура как область знаний**

**История и современное развитие физической культуры**

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

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

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

**Физическая культура человека**

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

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

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

**Оценка эффективности занятий физической культурой**

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

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

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

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (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: (лапта) 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. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.

**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).

**Материал по классам:**

**6 класс**

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Коррекция осанки и телосложения. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.

Оценка эффективности занятий. 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: (лапта) технико-тактические действия и правила. Плавание. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.

**7 класс**

Олимпийское движение в России.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Содержание домашних занятий.

**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: (лапта) технико-тактические действия и правила. Плавание (теория). Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.

**8 класс**

Современные Олимпийские игры. Техника движений и ее основные показатели.

Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Организация досуга средствами физической культуры. Специальная физическая подготовка. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

**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: (лапта) технико-тактические действия и правила. Плавание (теория).Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.

**9класс**

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Физическая культура в современном обществе. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Организация досуга средствами физической культуры. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

**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 гранаты. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. **Национальные виды спорта**: (лапта) технико-тактические действия и правила. Плавание (теория).Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ**

**6 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **Урока** | **Тема урока** | **Кол-во часов** |
| **Легкая атлетика 12ч** | | |
| 1 | Вводный инструктаж по охране труда. Бег, ходьба. | 1 |
| 2 | Бег на короткие дистанции. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. | 1 |
| 3 | Бег на короткие дистанции.Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 1 |
| 4 | Бег на средние дистанции. | 1 |
| 5 | Бег на длинные дистанции. | 1 |
| 6 | Бег на длинные дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 1 |
| 7 | Эстафетный бег. Метание малого мяча. | 1 |
| 8 | Кроссовый бег. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. | 1 |
| 9 | Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 1 |
| 10 | Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 1 |
| 11 | Метание малого мяча. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 1 |
| 12 | Упражнения в метании малого мяча. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 1 |
| **Спортивные игры (баскетбол) 13ч** | | |
| 13 | Инструктаж по охране труда. Передача мяча, ведение мяча. | 1 |
| 14 | Стойка игрока, передача мяча от груди двумя руками. Штрафной бросок | 1 |
| 15 | Стойка игрока. Передача мяча в парах  двумя руками от груди об пол, ведение мяча с изменением направления и высоты отскока мяча | 1 |
| 16-17 | Стойка игрока.  Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча. Передача мяча двумя руками от груди | 2 |
| 18 | Действия нападающего против нескольких защитников. Игра «Баскетбол» | 1 |
| 19 | Правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу). Игра «Баскетбол» | 1 |
| 20 | ОРУ с мячами. Штрафные броски. Игра в баскетбол | 1 |
| 21 | Стойка игрока. Передача мяча в парах  двумя руками от груди об пол, ведение мяча с изменением направления и высоты отскока мяча | 1 |
| 22 | Броски в кольцо . Финты. Игра «баскетбол». | 1 |
| 23 | Ведение, бросок в кольцо с 2 шагов. Игра в 2Баскетбол». | 1 |
| 24 | Действия нападающего против нескольких защитников. Игра «Баскетбол» | 1 |
| 25 | Действия нападающего против нескольких защитников. Игра «Баскетбол» | 1 |
| **Гимнастика 12ч** | | |
| 26 | Инструктаж по ОТ. Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. | 1 |
| 27 | Освоение строевых упражнений. Коррекция осанки и телосложения. | 1 |
| 28 | Перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты. | 1 |
| 29 | Кувырки. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. | 1 |
| 30 | Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки) | 1 |
| 31 | Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. | 1 |
| 32 | Висы, упоры, махи, перемахи. Лазание по канату. Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях | 1 |
| 33 | Повороты, передвижения, стойки и соскоки. Упражнения на параллельных брусьях | 1 |
| 34 | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. | 1 |
| 35 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Тест на гибкость. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 1 |
| 36 | Гимнастические упражнения. | 1 |
| 37 | Опорные прыжки. Упражнения на гимнастическом бревне. Упражнения на перекладине | 1 |
| **Лыжная подготовка, плавание 10ч** | | |
| 38 | Инструктаж по ОТ. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости). | 1 |
| 39 | Экипировка, лыжи, лыж. Палки. Ботинки. Стойка лыжника. Лыжные ходы. Одношажный ход. Двушажный ход. | 1 |
| 40 | Трехшажный ход. Четырехшажный ход. Повороты на месте. | 1 |
| 41 | Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. | 1 |
| 42 | Переменный ход. Подъемы, спуски, повороты, торможения. | 1 |
| 43 | Подьемы. Ступающий шаг. Елочка, полуелочка. Лесенка. Спуск с горы. | 1 |
| 44 | Попеременный двухшажный ход. Способ « коньковый ход» способы торможений. Бег на длинные дистанции. 1000м свободный стиль. | 1 |
| 45 | История развития плавания как жизненно важного навыка. | 1 |
| 46 | Стили плавания. Развитие отечественного плавания после 1917 г. | 1 |
| 47 | Оздоровительное значения плавания. | 1 |
| **Спортивные игры (волейбол, футбол) 13ч** | | |
| 48 | Техника безопасности при занятии волейболом. Верхний и нижний приём мяча в парах. Передача мяча через сетку | 1 |
| 49 | Освоение техники приемов и передачи мяча. Нижняя подача. | 1 |
| 50 | Технические приемы и тактические действия в волейболе. Игра «Пионербол». | 1 |
| 51 | Технические приемы и тактические действия в волейболе. Игра «Пионербол». | 1 |
| 52 | Правила соревнований по волейболу. Игра «Пионербол» с элементами волейбола. | 1 |
| 53 | Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол». | 1 |
| 54 | Прием мяча после подачи. Игра «Пионербол». | 1 |
| 55 | Игра «Пионербол» с элементами волейбола. | 1 |
| 56 | Игра «Пионербол» с элементами волейбола. | 1 |
| 57 | Изучение техники верхней подачи . Стойки и передвижения игроков. Игра «Пионербол». | 1 |
| 58 | Инструктаж по ОТ. Передача мяча, ведение мяча в футболе. Правила соревнований по футболу (мини футболу). Игры по правилам | 1 |
| 59 | Обыгрыш сближающихся противников. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. | 1 |
| 60 | Овладение техникой ударов по воротам. Финты. | 1 |
| **Легкая атлетика 8ч** | | |
| 61 | Инструктаж по охране труда. Легкая атлетика: беговые упражнения. Высокий старт. Упражнения в метании малого мяча. | 1 |
| 62 | Равномерный бег 10 мин. Челночный бег 3\*10. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. | 1 |
| 63 | Равномерный бег 10 мин. Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. |  |
| 64 | Бег на 30 м. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Бег 30 м. | 1 |
| 65 | Метание малого мяча. Прыжки в длину с разбега. | 1 |
| 66 | Подтягивание на верхней перекладине (м), подтягивание на нижней перекладине (д). | 1 |
| 67 | Низкий старт. Финиширование. Эстафетный бег. | 1 |
| 68 | Бег на 60 м . Техника спринтерского бега. Техника прыжка в высоту с 3-5 шагов. | 1 |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ**

**7 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Кол-во часов** |
| **Легкая атлетика 12ч** | | |
| 1 | Вводный инструктаж по охране труда. Бег, беговые упражнения. | 1 |
| 2 | Бег на короткие дистанции. Олимпийское движение в России. | 1 |
| 3 | Бег на короткие дистанции.Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 1 |
| 4 | Бег на средние дистанции. | 1 |
| 5 | Бег на длинные дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 1 |
| 6 | Бег на длинные дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 1 |
| 7 | Эстафетный бег. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. | 1 |
| 8 | Кроссовый бег. | 1 |
| 9 | Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 1 |
| 10 | Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 1 |
| 11 | Метание малого мяча. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 1 |
| 12 | Упражнения в метании малого мяча. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 1 |
| **Спортивные игры (баскетбол) 13ч** | | |
| 13 | Инструктаж по охране труда. Передача мяча, ведение мяча в баскетболе. | 1 |
| 14 | Броски в кольцо. Учебная игра. | 1 |
| 15 | Броски в кольцо. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. | 1 |
| 16 | Действия нападающего против нескольких защитников. Игра. | 1 |
| 17 | Действия нападающего против нескольких защитников. Игра | 1 |
| 18 | Броски в кольцо с разных точек. Правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу). Игра. | 1 |
| 19 | Передача мяча в тройках со сменой места Игровые задания (2 х 2,    3 х 2). Двухсторонняя игра. | 1 |
| 20 | Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением.  Штрафной бросок. Игровые задания (2 х 2,     3 х 3). | 1 |
| 21 | Штрафной бросок. Игровые задания (3 х 1,  3 х 2). | 1 |
| 22 | Стойка и передвижения игрока. Бросок в кольцо с 2 шагов. | 1 |
| 23 | Бросок в кольцо с 2 шагов. Позиционное нападение и личная защита. | 1 |
| 24 | Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Штрафной бросок. Броски в кольцо со средних дистанций. | 1 |
| 25 | Оценка техники штрафного броска. Оценка техники передачи мяча в тройках со сменой мест | 1 |
| **Гимнастика 12ч** | | |
| 26 | Инструктаж по ОТ. Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. | 1 |
| 27 | Освоение строевых упражнений. Общефизическая подготовка. | 1 |
| 28 | Перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты. Изучение техники кувырков назад. | 1 |
| 29 | Кувырки вперёд. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. | 1 |
| 30 | Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Кувырки вперёд и назад стойка на лопатках. Физическое развитие человека. | 1 |
| 31 | Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). | 1 |
| 32 | Висы, упоры, махи, перемахи. Лазание по канату. | 1 |
| 33 | Повороты, передвижения, стойки и соскоки. Упражнения на параллельных брусьях. | 1 |
| 34 | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Вис согнувшись, вис прогнувшись. | 1 |
| 35 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Тест на гибкость. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 1 |
| 36 | Гимнастические упражнения и комбинации. | 1 |
| 37 | Опорные прыжки. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на перекладине | 1 |
| **Лыжная подготовка, плавание 10ч** | | |
| 38 | Инструктаж по ОТ. Составление комплексов упражнений. | 1 |
| 39 | Бег в чередовании с ходьбой. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1км. | 1 |
| 40 | Бег в равномерном темпе. | 1 |
| 41 | Инструктаж по ОТ Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Прохождение дистанции 2000м. | 1 |
| 42 | Переменный бег. Подъемы, спуски, повороты, торможения. | 1 |
| 43 | Бег в равномерном темпе. Первая помощь при обморожениях. Спуск, подъём ёлочкой. Скользящий ход. Торможение «плугом». | 1 |
| 44 | Плавание. Основные термины и понятия. | 1 |
| 45 | Работа по станциям. Игра «Пионербол». Свойства воды. | 1 |
| 46 | Гидростатика. Гидродинамика. | 1 |
| 47 | Анатомо – физиологические особенности организма и техника плавания. | 1 |
| **Спортивные игры (волейбол, футбол) 13ч** | | |
| 48 | Инструктаж по ОТ. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. | 1 |
| 49 | Стойка и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд | 1 |
| 50 | Освоение техники приемов и передач мяча. Передача мяча над собой снизу. Учебная игра. | 1 |
| 51 | Технические приемы и тактические действия в волейболе. Учебная игра. | 1 |
| 52 | Технические приемы и тактические действия в волейболе. Передача мяча двумя руками на месте и после подачи мяча. | 1 |
| 53 | Правила соревнований по волейболу. Нижняя и верхняя подача. Учебная игра. | 1 |
| 54 | Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол». | 1 |
| 55 | Прием мяча после подачи. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. | 1 |
| 56 | Игра «Пионербол» с элементами волейбола. Нападающий удар. Режим дня. | 1 |
| 57 | Игра «Пионербол» с элементами волейбола. |  |
| 58 | Инструктаж по ОТ. Передача мяча, ведение мяча в футболе. Игры по правилам | 1 |
| 58 | Обыгрыш сближающихся противников. Овладение техникой ударов по воротам. Финты. | 1 |
| 60 | Правила соревнований по футболу (мини-футболу). | 1 |
| **Легкая атлетика 8ч** | | |
| 61 | Инструктаж по охране труда. Легкая атлетика: беговые упражнения. Высокий старт. Упражнения в метании малого мяча. | 1 |
| 62 | Челночный бег. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. | 1 |
| 63 | Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 1 |
| 64 | Бег на короткие дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 1 |
| 65 | Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. | 1 |
| 66 | Прыжки в длину с разбега. Бег 60м. | 1 |
| 67 | Подтягивание на высокой перекладине (м), подтягивание в упоре лёжа (д). | 1 |
| 68 | 6 минутный бег. Прыжки в высоту. | 1 |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ**

**8класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Кол-во часов** |
| **Легкая атлетика 12ч** | | |
| 1 | Вводный инструктаж по охране труда. | 1 |
| 2 | Бег на короткие дистанции. Современные Олимпийские игры. | 1 |
| 3 | Бег на короткие дистанции.Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 1 |
| 4 | Бег на средние дистанции. | 1 |
| 5 | Бег на средние дистанции. | 1 |
| 6 | Бег на длинные дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 1 |
| 7 | Эстафетный бег. Техника движений и ее основные показатели. | 1 |
| 8 | Кроссовый бег. | 1 |
| 9 | Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 1 |
| 10 | Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 1 |
| 11 | Метание малого мяча. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 1 |
| 12 | Упражнения в метании малого мяча. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 1 |
| **Спортивные игры (баскетбол) 13ч** | | |
| 13 | Инструктаж по охране труда. Передача мяча, ведение мяча. | 1 |
| 14 | Броски в кольцо. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места | 1 |
| 15 | Броски в кольцо. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. | 1 |
| 16 | Действия нападающего против нескольких защитников. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3х3). Двухсторонняя игра. | 1 |
| 17 | Действия нападающего против нескольких защитников. Бросок двумя руками от головы в прыжке.  Двухсторонняя игра. | 1 |
| 18 | Правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу). Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. | 1 |
| 19 | Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4х4). Двухсторонняя игра. | 1 |
| 20 | Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Финты. | 1 |
| 21 | Стойка и передвижения игроков. Бросок с 2 шагов. Двухсторонняя игра. | 1 |
| 22 | Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Финты. Двухсторонняя игра. | 1 |
| 23 | Взаимодействие трех игроков в нападении "малая восьмерка". Учебная игра | 1 |
| 24 | Броски с дальних дистанций. Ведение мяча с изменением скорости. Двухсторонняя игра. | 1 |
| 25 | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2х2). | 1 |
| **Гимнастика 12ч** | | |
| 26 | Инструктаж по ОТ. Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. | 1 |
| 27 | Освоение строевых упражнений. Организация досуга средствами физической культуры. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом | 1 |
| 28 | Опорный прыжок. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в два приема. | 1 |
| 29 | Психические процессы в обучении двигательным действиям. Акробатические элементы. | 1 |
| 30 | Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). Лазание по канату в два приема. | 1 |
| 31 | Лазание по канату. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб) | 1 |
| 32 | Висы, упоры, махи, перемахи. Лазание по канату. Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях | 1 |
| 33 | Повороты, передвижения, стойки и соскоки. Упражнения на параллельных брусьях. Ходьба по гимнастической скамейке | 1 |
| 34 | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной ноге. | 1 |
| 35 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Тест на гибкость. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 1 |
| 36 | Гимнастические упражнения. Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат. | 1 |
| 37 | Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат . Полоса препятствий. | 1 |
| **Лыжная подготовка, плавание 10ч** | | |
| 38 | Инструктаж по ОТ. Составление комплексов упражнений. Освоение техники лыжных ходов. | 1 |
| 39 | Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км. Освоение техники спуска с горы | 1 |
| 40 | Одновременный бесшажный ход. Первая помощь при обморожении. | 1 |
| 41 | Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. | 1 |
| 42 | Подъемы, спуски, повороты, торможения. Одновременный бесшажный ход. Спуск с горы разными способами | 1 |
| 43 | Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход. Прохождение дистанции 1,5 км | 1 |
| 44 | Плавание. Техника спортивного плавания. | 1 |
| 45 | Техника плавания способом «кроль» на спине. | 1 |
| 46 | Техника плавания способом «кроль» на груди. | 1 |
| 47 | Техника плавания способом «брасс». | 1 |
| **Спортивные игры (волейбол, футбол) 13ч** | | |
| 48 | Инструктаж по ОТ. Терминология волейбола. Передача мяча через сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. | 1 |
| 49 | Передача мяча через сетку. Жестикуляция в волейболе. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра | 1 |
| 50 | Освоение техники приемов и передач мяча . Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. | 1 |
| 51 | Технические приемы и тактические действия в волейболе. | 1 |
| 52 | Технические приемы и тактические действия в волейболе. Учебная игра. | 1 |
| 53 | Правила соревнований по волейболу. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. | 1 |
| 54 | Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол». | 1 |
| 55 | Прием мяча после подачи. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах | 1 |
| 56 | Нападающий удар при встречных передачах. Двухсторонняя игра. | 1 |
| 57 | Нападающий удар. Блокирование. | 1 |
| 58 | Верхняя подача через сетку. Двухсторонняя игра. |  |
| 59 | Инструктаж по ОТ. Передача мяча, ведение мяча в футболе. Правила соревнований по футболу (мини-футболу). Игры по правилам | 1 |
| 60 | Овладение техникой ударов по воротам. Финты. Обыгрыш сближающихся противников. | 1 |
| **Легкая атлетика 8ч** | | |
| 61 | Инструктаж по охране труда. Легкая атлетика: беговые упражнения. Высокий старт. Упражнения в метании малого мяча. | 1 |
| 62 | Челночный бег. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. | 1 |
| 63 | Прыжки в длину с места. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 1 |
| 64 | Бег на короткие дистанции. Бег 60 м. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 1 |
| 65 | Бег на средние дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 1 |
| 66 | Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Метание гранаты. | 1 |
| 67 | Подтягивание на высокой перекладине(м). Подтягивание на нижней перекладине(д). | 1 |
| 68 | Прыжок в высоту способом "перешагивание" с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. | 1 |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ**

**9класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Кол-во часов** |
| **Легкая атлетика 12ч** | | |
| 1 | Вводный инструктаж по охране труда. Последовательность действий при ушибах, вывихах, растяжениях, кровотечениях, переломах. | 1 |
| 2 | Бег на короткие дистанции. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения | 1 |
| 3 | Бег на короткие дистанции 60 м.Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 1 |
| 4 | Бег на средние дистанции на 100м . Развитие скорости. | 1 |
| 5 | Бег на средние дистанции. Олимпийское движение в России. | 1 |
| 6 | Бег на длинные дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 1 |
| 7 | Эстафетный бег. Физическая культура в современном обществе. | 1 |
| 8 | Кроссовый бег. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. | 1 |
| 9 | Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 1 |
| 10 | Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 1 |
| 11 | Метание гранаты. *Адаптивная физическая культура.* | 1 |
| 12 | Метание гранаты на дальность. Прыжки в длину с разбега. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 1 |
| **Спортивные игры (баскетбол) 13ч** | | |
| 13 | Инструктаж по охране труда. Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек. Передача мяча, ведение мяча. | 1 |
| 14 | Передача мяча, ведение мяча. Броски в кольцо. | 1 |
| 15 | Передача мяча, ведение мяча. Броски в кольцо. Позиционное нападение со сменой мест | 1 |
| 16 | Броски в кольцо. Терминология и жестикуляция в баскетболе. | 1 |
| 17 | Овладение техникой броска мяча с боковых точек. Позиционное нападение 2:2, 4:4,5:5 | 1 |
| 18 | Броски в кольцо. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. | 1 |
| 19 | Броски в кольцо. Личная защита в игровых взаимодействиях. Игра в мини – баскетбол. | 1 |
| 20 | Действия нападающего против нескольких защитников. Игра в мини – баскетбол. | 1 |
| 21 | Действия нападающего против нескольких защитников. Штрафной бросок. Двухсторонняя игра. | 1 |
| 22 | Правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу). Игра | 1 |
| 23 | Передача мяча при встречном движении. Разновидности бросков мяча. Ведение мяча с заданиями |  |
| 24 | Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке. Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча во время ведения. |  |
| 25 | Тактика свободного нападения. Нападение быстрым прорывом. Броски мяча по кольцу после ведения. |  |
| **Гимнастика 12ч** | | |
| 26 | Инструктаж по ОТ. Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. | 1 |
| 27 | Освоение строевых упражнений. Кувырки вперёд, назад в группировке. Организация досуга средствами физической культуры. | 1 |
| 28 | Перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты. Стойка на голове силой, кувырок вперёд, сед углом. Наклон вперед из положения, сидя | 1 |
| 29 | Кувырки вперёд и назад. Кувырок вперед в стойку на лопатках без помощи рук | 1 |
| 30 | Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Кувырка вперед, назад слитно, кувырок назад в стойку на лопатках, стойка на голове и руках(юноши). | 1 |
| 31 | Лазание по канату. Сед углом на бревне. Лазание по канату в два приёма. | 1 |
| 32 | Висы, упоры, махи, перемахи. Лазание по канату. | 1 |
| 33 | Поднимание туловища из положения лежа. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Опорный прыжок, согнув ноги через козла в длину. | 1 |
| 34 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Тест на гибкость. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 1 |
| 35 | Равновесия на бревне. Смешанные висы и упоры. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 1 |
| 36 | Опорный прыжок через козла ноги врозь.. Прыжки со скакалкой. | 1 |
| 37 | Опорный прыжок через коня боком. Первая помощь при травмах. Страховка. |  |
| **Лыжная подготовка, плавание) 10ч** | | |
| 38 | Инструктаж по ОТ. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО». | 1 |
| 39 | Температурные нормы на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двушажный ход. | 1 |
| 40 | Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км | 1 |
| 41 | Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход.. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. | 1 |
| 42 | Скольжение без палок. Одновременный одношажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право влево. Прохождение дистанции 2 км. | 1 |
| 43 | Скольжение без палок. Одновременный безшажный ход. Подъем «елочкой». Прохождение дистанции. | 1 |
| 44 | Повторить технику спусков и подъемов поворотами при спусках. Коньковый ход Прохождение дистанции 3км со сменой ходов | 1 |
| 45 | Попеременный четырехшажный ход. Прохождение дистанции 3 км. | 1 |
| 46 | Инструктаж по охране труда. Основные термины и понятия. | 1 |
| 47 | Помощь тонущему. Оказание первой помощи пострадавшему. | 1 |
| **Спортивные игры (волейбол , футбол) 13ч** | | |
| 48 | Инструктаж по ОТ. Терминология волейбола. Передача мяча через сетку. Сочетание верхней и нижней передачи мяча в парах. | 1 |
| 49 | Правила соревнований по волейболу. Передача мяча через сетку. Прием мяча сверху двумя руками с перекатом на спину. | 1 |
| 50 | Передача мяча через сетку. Жестикуляция в волейболе | 1 |
| 51 | Освоение техники приемов и передач мяча. Верхняя подача. | 1 |
| 52 | Освоение техники приемов и передач мяча. Верхняя прямая подача мяча по зонам. | 1 |
| 53 | Прием мяча после подачи. Игра в волейбол | 1 |
| 54 | Передачи мяча через сетку. Прямой нападающий удар.Игра в волейбол | 1 |
| 55 | Индивидуальное блокирование в прыжке с места. Прием мяча после подачи. | 1 |
| 56 | Индивидуальное блокирование в прыжке с места. Прием мяча после подачи. | 1 |
| 57 | Технические приемы и тактические действия в волейболе. Прямой нападающий удар | 1 |
| 58 | Футбол. Угловая подача мяча. Передача мяча внешней стороной стопы | 1 |
| 59 | Передача мяча внутренней стороной стопы. Розыгрыш штрафного удара. Двухсторонняя игра. | 1 |
| 60 | Игра в стенку. Способы ведения мяча. Двухсторонняя игра. | 1 |
| **Легкая атлетика 8ч** | | |
| 61 | Инструктаж по охране труда. Легкая атлетика: беговые упражнения. Высокий старт. Метание гранаты. | 1 |
| 62 | Прыжки в высоту способом «перешагивания»  Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 1 |
| 63 | Челночный бег 3\*10. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. | 1 |
| 64 | Прыжки в длину с места. Бег на 100 м. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 1 |
| 65 | Подтягивание на верхней перекладине (юноши), из положения лёжа (девушки). Бег 1000м. | 1 |
| 66 | Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Подготовка к выполнению нормативов ГТО | 1 |
| 67 | Прыжки в длину с разбега. Равномерный бег 20 мин. | 1 |
| 68 | Равномерный бег 20 мин. Беговые упражнение. Развитие выносливости. | 1 |