**Пояснительная записка**

Данная рабочая программа учебного курса «Физическая культура» для 7-9 классов средней общеобразовательной школы составлена на основе следующих документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции от 02.07.2021 г.).
2. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации №373 от 6 октября 2009 года «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования»).
3. [Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура»
в образовательных организациях, реализующих основные общеобразовательные программы](https://docs.edu.gov.ru/document/f7ccb63562c743ddc208b5c1b54c3aca/) (утв. 24.12.2018 г. на Коллегии Министерства просвещения Российской Федерации).
4. [Приказ Министерства просвещения РФ от 20.05.2020 г. №254](http://ivo.garant.ru/#/document/74634042/paragraph/1:0)
«Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность» (с изменениями от 13.03.2021 г.).
5. [Постановление Главного государственного санитарного врача РФ
от 28.09.2020 г. №28](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74993644/) Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» ([выписка](#требования) о санитарно-эпидемиологических требованиях к организации физического воспитания представлена в конце методического письма).
6. Приказа Министерства просвещения РФ от 28.12.2018 г. №345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (с изменениями от 08.05.2020 года) на 2022/2023 учебный год.
7. Методического письма о преподавании учебного предмета «Физическая культура» в 2022-2023 учебном году в общеобразовательных учреждениях Ярославской области.

**Цель программы**

Формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения своего здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Задачи программы**

* Укрепить здоровье, улучшить осанку, выполнять профилактику для плоскостопия, содействовать гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению.
* Сформировать первоначальные умения саморегуляции средствами физической культуры.
* Овладеть школой движений.
* Развивать координационные (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционные (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способности.
* Формировать элементарные знания о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей.
* Выработать представление об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий.
* Сформировать установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.
* Приобщить к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми; использовать их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта.
* Воспитать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников по физической культуре, настоящая рабочая программа в своём предметном содержании направлена на:

* Реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения.
* Реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся.
* Соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности.
* Расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.
* Усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно-значимых результатов в физическом совершенстве.

**Личностные результаты** могут проявляться в разных областях культуры.

***В области познавательной культуры:***

* владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности о соответствии их возрастным и половым нормативам;
* владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
* владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

***В области нравственной культуры:***

* способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
* способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
* владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

***В области трудовой культуры:***

* умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
* умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
* умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

***В области эстетической культуры:***

* красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
* хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
* культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

***В области коммуникативной культуры:***

* владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
* владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
* владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

***В области физической культуры:***

* владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
* владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
* умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные результаты характеризуют** уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

**Метапредметные результаты** проявляются в различных областях культуры.

***В области познавательной культуры:***

* понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
* понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора, профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
* понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения.

***В области нравственной культуры:***

* бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
* уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
* ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

***В области трудовой культуры:***

* добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
* рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
* поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

***В области эстетической культуры:***

* восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
* понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
* восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

***В области коммуникативной культуры:***

* владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
* владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
* владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

***В области физической культуры:***

* владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного направления;
* владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
* владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

**Предметные результаты** проявляются в различных областях культуры.

***В области познавательной культуры:***

* знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
* знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
* знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

***В области нравственной культуры:***

* способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
* умение оказывать помощь, занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
* способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

***В области трудовой культуры:***

* способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
* способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от ориентации на будущую профессиональную деятельность.

***В области эстетической культуры:***

* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
* способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
* способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

***В области коммуникативной культуры:***

* способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
* способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
* способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

***В области физической культуры:***

* способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
* способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач и индивидуальных особенностей организма;
* способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**Планируемые результаты обучения учебного предмета «Физическая культура»**

**7 класс**

**Предметные результаты:**

***Выпускник научится:***

* владению навыками бега с высокого старта, прыжков в длину с разбега, метания мяча на дальность, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
* владению навыками бега в медленном темпе (контролируя частоту дыхания, пульса и функциональные возможности организма), а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
* умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;
* проявлять уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
* воспринимать и осваивать алгоритм акробатических упражнений и их комбинаций, и помогать в этом другим. Используя приобретенные навыки в выполнении силовых и координационных упражнений, повышать мастерство в опорных прыжках, лазанию по канату, прыжкам со скалкой, висам, упорам и т.д.
* владению навыками выполнения разнообразных, технических действий в баскетболе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности.

***Выпускник получит возможность научиться:***

* оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий;
* навыкам здорового образа жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек;
* формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;
* преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме, как на уроках, так и самостоятельно;
* применять приобретенный опыт занятий на лыжах, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой, в походе, катании с горок, играх.

**Метапредметные результаты:**

***Выпускник научится:***

* планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту;
* составлению комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; учитывать правила в планировании и контроле способа решения;
* адекватно воспринимать оценку учителя;
* оценивать правильность выполнения двигательных действий;
* умению принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости, силы, и др.);
* владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности.

***Выпускник получит возможность научиться:***

* пониманию культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
* уважительному отношению к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
* пониманию здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
* рациональному планированию учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность.

**Личностные результаты:**

***У выпускника будут сформированы:***

* умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
* владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений и применения их в игровой и соревновательной деятельности;
* красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
* владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности;
* стремление побеждать, давать адекватную позитивную самооценку;
* мотивационная основа на занятиях легкой атлетикой, лыжами, гимнастикой, и т.д.

***Выпускник получит возможность для формирования:***

* начальным объемом знаний об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
* способностью управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
* первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.

**8 класс**

**Личностные результаты:**

***У выпускника будут сформированы:***

* чувство гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
* чувство уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
* развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.

***Выпускник получит возможность для формирования:***

* развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
* развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
* развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты:**

**Познавательные УУД:**

***Выпускник научится:***

* овладению способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиску средств ее осуществления;
* формированию умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
* определять наиболее эффективные способы достижения результата.

***Выпускник получит возможность научиться:***

* формированию умения понимать причины успеха/не успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; возможности определения общей цели и путей ее достижения; умению договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;
* адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

**Регулятивные УУД:**

***Выпускник научится:***

* конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
* базовым предметным и межпредметным понятиям, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

***Выпускник получит возможность научиться:***

* представлениям о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.

**Коммуникативные УУД:**

***Выпускник научится:***

* овладению умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
* формированию навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
* взаимодействию со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; • выполнению простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристике признаков техничного исполнения;
* выполнению технических действий из базовых видов спорта, применению в игровой и соревновательной деятельности.

***Выпускник получит возможность научиться:***

* планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
* излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
* использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
* измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
* оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий;
* проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

**Предметные результаты:**

***Выпускник научится:***

* планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
* излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
* использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
* измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
* оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
* организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять объективное судейство;
* соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
* организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки.

***Выпускник получит возможность научиться:***

* характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
* выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
* выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

**9 класс**

**Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:**

* воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
* в 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;
* 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;
* 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;
* 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.

**Метапредметные результаты отражаются, прежде всего, в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку:**

* 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;
* умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
* 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;
* умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
* владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
* умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
* умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
* умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты.

**Предметные результаты отражают:**

* понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
* 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 учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
* 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;
* расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
* 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.

***Выпускник научится:***

* определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
* знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
* знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;
* характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
* характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
* составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
* выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
* выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
* составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
* определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
* проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
* владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

***Выпускник получит возможность научиться:***

* самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
* выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
* проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
* выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
* выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
* осуществлять судейство в избранном виде спорта; составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

**Содержание учебного курса**

**Знания о физической культуре.**

***История физической культуры:***

* олимпийские игры древности;
* возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения;
* история зарождения олимпийского движения в России;
* олимпийское движение в России (СССР);
* выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх;
* краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр;
* физическая культура в современном обществе;
* организация и проведение пеших туристских походов;
* требования к ТБ и бережное отношение к природе (экологические требования).

***Физическая культура (основные понятия):***

* физическое развитие человека;
* физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств;
* организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств;
* техника движений и её основные показатели;
* всестороннее и гармоничное физическое развитие;
* адаптивная физическая культура;
* спортивная подготовка;
* здоровье и здоровый образ жизни;
* профессионально-прикладная физическая подготовка.

***Физическая культура человека:***

* режим дня и его основное содержание и правила планирования;
* закаливание организма;
* правила безопасности и гигиенические требования;
* влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности;
* проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения;
* восстановительный массаж;
* проведение банных процедур;
* доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности.**

***Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой:***

* подготовка к занятиям физической культурой;
* выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен);
* планирование занятий физической культурой;
* проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой;
* организация досуга средствами физической культуры.

***Оценка эффективности занятий физической культурой:***

* самонаблюдение и самоконтроль;
* оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью;
* оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок);
* измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Физическое совершенствование.**

***Физкультурно-оздоровительная деятельность:***

* оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели;
* индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

7 класс

**Гимнастика и акробатика.**

***Строевые упражнения:***

* понятия о строевых упражнениях;
* размыкание уступами по счету на месте;
* повороты направо, налево при ходьбе на месте;
* выполнение команд: «Чаще шаг!», «Реже шаг!»;
* ходьба «змейкой» и противоходом.

***Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:***

* упражнения на осанку;
* дыхательные упражнения;
* упражнения в расслаблении мышц;
* основные положения движения головы, конечностей, туловища.

***Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:***

* с гимнастическими палками;
* с большими обручами;
* с малыми мячами;
* с набивными мячами;
* упражнения на гимнастической скамейке.

***Упражнения на гимнастической стенке:***

* наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедер;
* сгибание и поднимание ног в висе поочередно и одновременно;
* различные взмахи.

***Акробатические упражнения (элементы, связки выполняются только после консультации врача):***

* простые и смешанные висы и упоры;
* переноска груза и передача предметов;
* танцевальные упражнения;
* лазания и перелезания;
* упражнения на равновесие;
* развитие координационных способностей;
* ориентировка в пространстве;
* быстрота реакций;
* дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

**Лёгкая атлетика.**

***Ходьба:***

* продолжительная ходьба (20-30 мин.) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага;
* ходьба «змейкой»;
* ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед).

***Бег:***

* бег с низкого старта;
* стартовый разбег;
* старты из различных положений;
* бег с ускорением и на время (60 м.);
* бег на 40 м. – 3-6 раз;
* бег на 60 м. – 3 раза;
* бег на 100 м. – 2 раза за урок;
* медленный бег до 4 мин.;
* кроссовый бег на 500-1000 м.;
* бег на 80 м. с преодолением 3-4 препятствий.

***Прыжки:***

* запрыгивания на препятствия высотой 60-80 см.;
* во время бега прыжки вверх на баскетбольное кольцо толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног;
* прыжки со скакалкой до 2 мин.;
* многоскоки с места и с разбега на результат;
* прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (зона отталкивания – 40 см.);
* движение рук и ног в полете.

***Метание:***

* метание набивного мяча весом 2-3 кг. двумя руками снизу, из-за головы, через голову;
* толкание набивного мяча весом 2-3 кг. с места на дальность;
* метание в цель;
* метание малого мяча в цель из положения лежа;
* метание малого мяча на дальность с разбега.

**Подвижные и спортивные игры.**

***Волейбол:***

* правила и обязанности игроков;
* техника игры в волейбол;
* предупреждение травматизма;
* верхняя передача двумя руками мяча, подвешенного на тесьме, на месте и после перемещения вперед;
* верхняя передача мяча, наброшенного партнером на месте и после перемещения вперед в стороны;
* игра: «Мяч в воздухе»;
* учебная игра в волейбол.

***Баскетбол:***

* основные правила игры в баскетбол;
* штрафные броски;
* бег с изменением направления и скорости, с внезапной остановкой;
* остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча; повороты на месте вперед, назад;
* вырывание и выбивание мяча;
* ловля мяча двумя руками в движении;
* передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча;
* передача мяча в парах и тройках;
* ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега;
* ведение мяча после ловли с остановкой и в движении;
* броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения;
* сочетание приемов;
* ведение мяча с изменением направления – передача;
* ловля мяча в движении – ведение мяча – остановка – поворот – передача мяча;
* ведение мяча – остановка в два шага – бросок мяча в корзину (двумя руками от груди или одной от плеча);
* ловля мяча в движении – ведение мяча – бросок мяча в корзину;
* двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

***Подвижные игры и игровые упражнения:***

* коррекционные;
* с элементами общеразвивающих упражнений;
* с лазанием и перелезанием;
* с акробатикой и равновесием;
* с бегом на скорость;
* с прыжками в высоту и в длину;
* с метанием мяча на дальность и в цель;
* с элементами пионербола, волейбола и баскетбола;
* игры на снегу.

**Лыжная подготовка:**

* совершенствование двушажного хода;
* одновременный одношажный ход;
* совершенствование торможения «плугом»;
* подъем «полуелочкой», «полулесенкой»;
* повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м. (5-6 раз), 150-200 м. (2-3 раза);
* передвижение до 2 км. (девочки), до 3 км. (мальчики);
* лыжные эстафеты на кругах 300-400 м.;
* игры на лыжах: «Слалом», «Подбери флажок», «Пустое место», «Метко в цель».

**Контрольно-измерительные материалы.**

***Проверочные испытания по видам упражнений:***

* бег 30-60 м.;
* прыжок в длину с места;
* подтягивания на высокой перекладине (мальчики), на низкой перекладине (девочки);
* метание на дальность мяча весом 150 гр.;
* бросок набивного мяча весом 1 кг.;
* кросс на лыжах 2 км. (девочки), 2,5 км. (мальчики).

**8 класс**

**Гимнастика и акробатика.**

***Строевые упражнения:***

* закрепление всех видов перестроений;
* повороты на месте и в движении;
* размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал;
* построение в две шеренги;
* размыкание и перестроение в четыре шеренги;
* ходьба в различном темпе и направлениях;
* повороты в движении направо, налево.

***Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:***

* упражнения на осанку;
* дыхательные упражнения;
* упражнения в расслаблении мышц;
* основные положения движения головы, конечностей, туловища.

***Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:***

* с гимнастическими палками;
* с большими обручами;
* с малыми мячами;
* с набивными мячами;
* упражнения на гимнастической скамейке.

***Упражнения на гимнастической стенке:***

* взмахи ногой (правой, левой) в сторону, стоя лицом к стенке и держась руками за нее обеими руками;
* приседание на одной ноге (другая нога поднята вперед), держась рукой за решетку.

***Акробатические упражнения (элементы, связки выполняются только после консультации врача):***

* простые и смешанные висы и упоры;
* переноска груза и передача предметов;
* танцевальные упражнения;
* лазания и перелезания;
* упражнения на равновесие;
* развитие координационных способностей;
* ориентировка в пространстве;
* быстрота реакций;
* дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

**Лёгкая атлетика.**

***Ходьба:***

* ходьба на скорость (до 15-20 мин.);
* прохождение на скорость отрезков от 50-100 м.;
* ходьба группами наперегонки;
* ходьба по пересеченной местности до 1,5-2 км.;
* ходьба по залу со сменой видов ходьбы, в различном темпе с остановками на обозначенных участках.

***Бег:***

* бег в медленном темпе до 8-12 мин.;
* бег на 100 м. с различного старта;
* бег с ускорением;
* бег на 60 м. (4 раза за урок);
* бег на 100 м. (2 раза за урок);
* кроссовый 6ег на 500-1000 м. по пересеченной местности;
* эстафета 4 по 100 м.;
* бег 100 м. с преодолением 5 препятствий.

***Прыжки:***

* выпрыгивания и спрыгивания с препятствий высотой до 1 м.;
* выпрыгивания вверх из низкого приседа с набивным мячом;
* прыжки на одной ноге через препятствия с усложнениями;
* прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе (по 10-15 с.);
* прыжок в длину способом «согнув ноги»;
* подбор индивидуального разбега;
* тройной прыжок с места и с небольшого разбега;
* прыжок с разбега способом «перешагивание».

***Метание:***

* броски набивного мяча весом 3 кг. двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову;
* метание в цель;
* метание малого мяча на дальность с полного разбега;
* метание нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений и за определенное время;
* толкание набивного мяча весом до 2-3 кг. со скачка в сектор.

**Подвижные и спортивные игры.**

***Волейбол:***

* техника приема и передачи мяча и подачи;
* наказания при нарушениях правил игры;
* прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений;
* верхняя прямая передача в прыжке;
* верхняя прямая подача;
* прямой нападающий удар через сетку (ознакомление);
* блок (ознакомление);
* прыжки вверх с места и с шага;
* прыжки у сетки (3-5 серий по 5-10 прыжков в серии за урок);
* упражнения с набивными мячами;
* верхняя передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево;
* передача мяча в зонах 6-3-4, 5-3-4 через сетку, 1-2-3 через сетку; то же, но после приема мяча с подачи;
* подачи нижняя и верхняя прямые.

***Баскетбол:***

* правильное ведение мяча с передачей;
* броски в кольцо;
* ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой;
* передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед;
* ведение мяча с обводкой препятствий;
* броски мяча по корзине в движении снизу, от груди;
* подбирание отскочившего мяча от щита;
* учебная игра по упрощенным правилам;
* ускорение 15-20 м. (4-6 раз);
* упражнения с набивными мячами 2-3 кг.;
* выпрыгивание вверх с доставанием предмета;
* прыжки со скакалкой до 2 мин.;
* бросок мяча одной рукой с близкого расстояния после ловли мяча в движении;
* броски в корзину с разных позиций и расстояния.

***Подвижные игры и игровые упражнения:***

* коррекционные;
* с элементами общеразвивающих упражнений;
* с лазанием и перелезанием;
* с акробатикой и равновесием;
* с бегом на скорость;
* с прыжками в высоту и в длину;
* с метанием мяча на дальность и в цель;
* с элементами пионербола, волейбола, мини-футбола и баскетбола.

**Лыжная подготовка:**

* занятия лыжами, значение этих занятий для трудовой деятельности человека;
* правила соревнований по лыжным гонкам;
* совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов;
* одновременный двухшажный ход;
* поворот махом на месте;
* комбинированное торможение лыжами и палками;
* обучение правильному падению при прохождении спусков;
* повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м. (3-5 повторений за урок – девочки, 5-7 – мальчики), на кругу 150-200 м. (1-2 – девочки, 2-3 – мальчики);
* передвижение на лыжах в медленном темпе до 2-3 км.

**Контрольно-измерительные материалы.**

***Проверочные испытания по видам упражнений:***

* бег 30-60 м.;
* прыжок в длину с места;
* подтягивания на высокой перекладине (мальчики), на низкой перекладине (девочки);
* метание на дальность мяча весом 150 гр.;
* бросок набивного мяча весом 1 кг.;
* кросс на лыжах 2 км. (девочки), 3 км. (мальчики).

**9 класс**

**Гимнастика и акробатика.**

***Строевые упражнения:***

* выполнение строевых команд (четкость и правильность) за предыдущие годы;
* размыкание в движении на заданный интервал;
* сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне;
* изменение скорости передвижения;
* фигурная маршировка.

***Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:***

* упражнения на осанку;
* дыхательные упражнения;
* упражнения в расслаблении мышц;
* основные положения движения головы, конечностей, туловища.

***Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:***

* с гимнастическими палками;
* с большими обручами;
* с малыми мячами;
* с набивными мячами;
* упражнения на гимнастической скамейке.

***Упражнения на гимнастической стенке:***

* пружинистые приседания в положении выпада вперед, опираясь ногой о рейку на уровне колена;
* сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу, опираясь ногами на вторую-третью рейку от пола (мальчики).

***Акробатические упражнения (элементы, связки выполняются только после консультации врача):***

* простые и смешанные висы и упоры;
* переноска груза и передача предметов;
* танцевальные упражнения;
* лазания и перелезания;
* упражнения на равновесие;
* развитие координационных способностей;
* ориентировка в пространстве;
* быстрота реакций;
* дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

**Лёгкая атлетика.**

***Ходьба:***

* ходьба на скорость с переходом в бег и обратно;
* прохождение отрезков от 100 до 200 м.;
* пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4 км.;
* фиксированная ходьба.

***Бег:***

* бег на скорость 100 м.;
* бег на 60 м. (4 раза за урок);
* бег на 100 м. (3 раза за урок);
* эстафетный бег с этапами до 100 м.;
* медленный бег до 10-12 мин.;
* совершенствование эстафетного бега 4 по 200 м.;
* Бег на средние дистанции (800 м.);
* кросс: 1000 м. (мальчики), 800 м. (девочки).

***Прыжки:***

* специальные упражнения в высоту и в длину;
* прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги»;
* совершенствование всех фаз прыжка.

***Метание:***

* метание малого утяжеленного мяча весом 100-150 гр.;
* метание гранаты весом 700 гр. (мальчики), 500 гр. (девочки);
* метание хоккейного мяча с различных исходных положений в цель и на дальность;
* толкание набивного мяча весом до 2-3 кг. со скачка в сектор.

**Подвижные и спортивные игры.**

***Волейбол:***

* влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться;
* прием мяча у сетки;
* отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении;
* верхняя прямая подача;
* блокирование мяча;
* прямой нападающий удар через сетку с шагом;
* прыжки вверх с места, с шага, с трех шагов (серия 3-6 по 5-10 раз).

***Баскетбол:***

* понятие о тактике игры;
* практическое судейство;
* повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении;
* ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках;
* ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой);
* броски мяча в корзину с различных положений;
* учебная игра.

***Подвижные игры и игровые упражнения:***

* коррекционные;
* с элементами общеразвивающих упражнений;
* с лазанием и перелезанием;
* с акробатикой и равновесием;
* с бегом на скорость;
* с прыжками в высоту и в длину;
* с метанием мяча на дальность и в цель;
* с элементами пионербола, волейбола, мини-футбола и баскетбола.

**Лыжная подготовка:**

* виды лыжного спорта (лыжные гонки, слалом, скоростной спуск, прыжки на лыжах, биатлон);
* правила проведения соревнований по лыжным гонкам;
* сведения о готовности к соревнованиям;
* совершенствование техники изученных ходов;
* поворот на месте махом назад снаружи;
* спуск в средней и высокой стойках;
* преодоления бугров и впадин;
* поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне;
* прохождение на скорость отрезка до 100 м. (4-5 раз за урок);
* прохождение дистанции 3-4 км. по среднепересеченной местности.

**Контрольно-измерительные материалы.**

***Проверочные испытания по видам упражнений:***

* бег 30-60 м.;
* прыжок в длину с места;
* подтягивания на высокой перекладине (мальчики), на низкой перекладине (девочки);
* метание на дальность мяча весом 150 гр.;
* бросок набивного мяча весом 1 кг.;
* кросс на лыжах 3 км. (девочки), 4 км. (мальчики).

**Формы занятий физической культурой с учётом состояния здоровья обучающихся**

Занятия физической культурой с обучающимися, отнесёнными к специальной медицинской группе, проводятся совместно с обучающимися подготовительной и основной групп при условии дифференцированного подхода к организации учебного процесса.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Основнаямедицинская группа** | **Подготовительная медицинская группа** | **Специальные медицинские группы** |
| ***Специальнаямедицинскаягруппа «А»*** | ***Специальнаямедицинскаягруппа «Б»*** |
| **Предметная область «Физическая культура»** |
| Уроки физической культуры по учебным программам в полном объёме | Уроки физической культуры по учебным программам при условии более постепенного освоения комплекса двигательных умений и навыков, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований | Уроки физической культуры по специальным учебным программам для учащихся специальной медицинской группы | Занятия ЛФК при медицинских организациях (детская поликлиника, врачебно-физкультурный диспансер, санаторий, лечебный стационар) |
| Занятия ЛФК | Занятия в адаптивной спортивной школе (ЛФК, плавание, корригирующая гимнастика) с учётов рекомендаций врача |
| Занятия корригирующей гимнастикой | Занятия в конно-спортивных комплексах с учётом рекомендации врача |
| Занятия оздоровительным плаванием |
| **Тестирование уровня физической подготовленности** |
| Разрешено выполнение тестовых испытаний соответственно возрасту, сдача практической части экзамена по предмету «Физическая культура» | Разрешено при отсутствии противопоказаний по заболеваниям. Программа тестовых испытаний составляется с учетом рекомендаций врача | Программа тестовых испытаний составляется с учетом рекомендаций врача. При подборе тестовых упражнений необходимо учитывать противопоказания по состоянию здоровья, количество пропущенных занятий, перенесённые заболевания | Не допускаются |
| **Занятия спортом в секциях и кружках** |
| Рекомендовано посещение спортивных секций, кружков | Рекомендовано посещение спортивных секций со значительным снижением интенсивности и объема физических нагрузок с допуском врача | Рекомендовано дополнительно посещать занятия ЛФК | Рекомендованы занятия ЛФК по назначению врача с учётом особенностей характера и стадии заболевания. Занятия организуются как в группах, так и индивидуально с инструктором, врачом ЛФК, специалистом адаптивной физической культуры |

Место учебного предмета в учебном плане

Данная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» в 7-9 классах рассчитана на 202 учебных часа, из них в 7 классе 68 ч. (2 ч. в неделю, 34 учебные недели), в 8 классе 68 ч. (2 ч. в неделю, 34 учебные недели) и в 9 классе 66 ч. (2 ч. в неделю, 33 учебные недели).

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ раздела** | **Название раздела** | **Количество часов** |
| ***7 класс*** | ***8 класс*** | ***9 класс*** |
| 1. | «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» | 3 | 3 | 2 |
| 2. | «Знания о физической культуре» | 3 | 3 | 3 |
| 3. | «Физкультурно-оздоровительная деятельность» | 1 | 1 | 1 |
| 4. | «Легкая атлетика» | 15 | 15 | 14 |
| 5. | «Гимнастика с основами акробатики» | 13 | 13 | 13 |
| 6. | «Лыжная подготовка» | 12 | 13 | 12 |
| 7. | «Спортивные игры (русская лапта)» | - | - | - |
| 8. | «Спортивные игры (баскетбол)» | 13 | 12 | 13 |
| 9. | «Спортивные игры (волейбол)» | 4 | 4 | 4 |
| 10. | «Спортивные игры (футбол)» | - | - | - |
| 11. | «Основы единоборств (теория)» | 4 | 4 | 4 |
| **Всего часов:** | **68** | **68** | **66** |

**Календарно-тематическое планирование**

**7 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Дата проведения** | **Тема урока** | **Количество часов** |
| **1 четверть** |
| **«Способы двигательной (физкультурной) деятельности».**  | **1** |
| 1. |  | Подготовка к занятиям физической культурой. | **1** |
| **«Легкая атлетика».**  | **8** |
| 2. |  | ТБ на уроках легкой атлетики. Бег на короткие дистанции. Низкий старт.  | **1** |
| 3. |  | Низкий старт. Бег с ускорением 30 м. Подвижная игра: «Салки мячом». | **1** |
| 4. |  | Соревнования в беге на 60 м. Равномерный бег 5 мин. | **1** |
| 5. |  | Техника бега на средние дистанции. Бег 200-300 м. | **1** |
| 6. |  | Соревнования по прыжкам в длину с разбега. Подвижная игра: «Вызов номеров». | **1** |
| 7. |  | Техника и тактика бега на средние дистанции. Бег 400 м., 2\*400 м. | **1** |
| 8. |  | Метание малого мяча. Соревнования в беге на 1000 м. Подвижная игра: «Защищай мяч». | **1** |
| 9. |  | Техника прыжка в высоту способом «перешагивание». Полоса препятствий. | **1** |
| **«Спортивные игры (баскетбол)».** | **6** |
| 10. |  | Баскетбол. ТБ на уроках по баскетболу. Взаимодействие в парах. Броски в кольцо. | **1** |
| 11. |  | Баскетбол. Бросок из-под кольца. Ведение мяча. Двусторонняя игра 3\*3, 4\*4. | **1** |
| 12. |  | Баскетбол. Игра в защите. Ловля и передача мяча от груди. Преследование игрока.  | **1** |
| 13. |  | Баскетбол. Ведение мяча правой и левой рукой. Выбивание мяча.  | **1** |
| 14. |  | Баскетбол. Игра в нападении. Позиционная атака. Передвижение игрока без мяча. | **1** |
| 15. |  | Баскетбол. Техника поворотов с мячом на месте. Учебная игра. | **1** |
| **«Знания о физической культуре».** | **1** |
| 16. |  | Олимпийское движение в России. Выдающиеся спортсмены на Олимпийских играх. | **1** |
| **2 четверть** |
| **«Физкультурно-оздоровительная деятельность».** | **1** |
| 17. |  | Комплекс упражнений при нарушениях опорно-двигательного аппарата. | **1** |
| **«Способы двигательной (физкультурной) деятельности».** | **1** |
| 18. |  | Организация досуга средствами физической культуры. | **1** |
| **«Гимнастика с основами акробатики».** | **13** |
| 19. |  | ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической скамейке.  | **1** |
| 20. |  | Висы. Кувырок назад в «полушпагат» (девочки), два кувырка назад слитно (мальчики). | **1** |
| 21. |  | Комплекс ОРУ. Вис на гимнастической стенке (с согнутыми ногами, прогнувшись). | **1** |
| 22. |  | Прыжок через козла в ширину (высота 100-115 см. (мальчики), 105-110 см. (девочки)). | **1** |
| 23. |  | Акробатика. Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем. | **1** |
| 24. |  | Комбинации в акробатике. Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой. | **1** |
| 25. |  | Кувырок вперед в стойку на голове с согнутыми ногами (мальчики), кувырок после выпада вперед (девочки).  | **1** |
| 26. |  | Упражнения на гимнастическом бревне (девочки), на гимнастической перекладине (мальчики). | **1** |
| 27. |  | Упражнения на равновесие. Комплекс упражнений на развитие координации. | **1** |
| 28. |  | Силовые упражнения. Отжимания в упоре лежа с опоры разной высоты. | **1** |
| 29. |  | Ритмическая гимнастика. Упражнения со скакалкой для динамических пауз. | **1** |
| 30. |  | Комплекс упражнений с булавами (девочки), гантелями (мальчики). | **1** |
| 31. |  | Силовые упражнения с отягощениями и весом собственного тела. | **1** |
| **«Знания о физической культуре».** | **1** |
| 32. |  | Россияне призеры и победители Олимпийских игр. | **1** |
| **3 четверть** |
| **«Знания о физической культуре».** | **1** |
| 33. |  | Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. | **1** |
| **«Лыжная подготовка».** | **12** |
| 34. |  | ТБ на уроках по лыжной подготовке. Подвижные игры на лыжах.  | **1** |
| 35. |  | Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности (1 км.). | **1** |
| 36. |  | Попеременный двухшажный ход.  | **1** |
| 37. |  | Бег на лыжах на короткие дистанции (до 500 м.) с максимальной скоростью. | **1** |
| 38. |  | Одновременный бесшажный ход. | **1** |
| 39. |  | Передвижения с чередованием ходов (4\*250 м.). Лыжные эстафеты. | **1** |
| 40. |  | Переход с одного способа передвижения на другой (переход без шага). | **1** |
| 41. |  | Одновременный одношажный ход. Лыжные эстафеты. | **1** |
| 42. |  | Прохождение отрезков дистанции с ускорением (5\*100 м.). | **1** |
| 43. |  | Повороты переступанием. Равномерное передвижение до 10 мин. | **1** |
| 44. |  | Поворот переступанием на спуске различной крутизны. | **1** |
| 45. |  | Соревнования по лыжным гонкам (2 км.) на результат. | **1** |
| **«Спортивные игры (баскетбол)».** | **7** |
| 46. |  | Баскетбол. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Игровые задания 3:3. | **1** |
| 47. |  | Баскетбол. Бросок двумя руками снизу в движении. Тактика свободного нападения. | **1** |
| 48. |  | Баскетбол. Ведение мяча с изменением скорости направления и высоты отскока. | **1** |
| 49. |  | Баскетбол. Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. | **1** |
| 50. |  | Баскетбол. Взаимодействия через заслон. Сочетание приемов: ведение, остановка, бросок. | **1** |
| 51. |  | Баскетбол. Упражнения на развитие быстроты: выпрыгивание вверх. | **1** |
| 52. |  | Баскетбол. Учебная игра. Игра в баскетбол по правилам. | **1** |
| **4 четверть** |
| **«Способы двигательной (физкультурной) деятельности».** | **1** |
| 53. |  | Планирование занятий физической культурой. Личная гигиена. | **1** |
| **«Спортивные игры (волейбол)».** | **4** |
| 54. |  | Волейбол. ТБ на уроках по волейболу. Эстафеты с элементами волейбола. | **1** |
| 55. |  | Волейбол. Верхняя передача мяча. Подвижная игра: «Пасовка волейболистов». | **1** |
| 56. |  | Волейбол. Приём снизу двумя руками. Техника нижней подачи. | **1** |
| 57. |  | Волейбол. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Учебная игра по правилам. | **1** |
| **«Основы единоборств (теория)».** | **4** |
| 58. |  | Виды единоборств. Многообразие спортивных единоборств. | **1** |
| 59. |  | Страховка и самостраховка при падении. Подвижная игра: «Петушиные бои». | **1** |
| 60. |  | Специальные упражнения в движении для развития вестибулярного аппарата. | **1** |
| 61. |  | Передвижение вперед, назад, влево, вправо в стойке. Прыжки на короткой скакалке. | **1** |
| **«Легкая атлетика».** | **7** |
| 62. |  | Техника эстафетного бега по кругу. Подвижная игра: «Снайперы». | **1** |
| 63. |  | Метание мяча на дальность с 4 -5 шагов разбега. Подвижная игра: «Мяч под ногами». | **1** |
| 64. |  | Техника прыжка в длину способом «согнув ноги». Фазы прыжка в длину. | **1** |
| 65. |  | Соревнования по прыжкам в длину с разбега на результат (6 попыток). | **1** |
| 66. |  | Соревнования по метанию малого мяча на дальность на результат (3 попытки). | **1** |
| 67. |  | Спринтерский бег. Бег 30, 40 и 60 м. | **1** |
| 68. |  | Прыжковые упражнения. ОРУ в движении. Подвижные игры. | **1** |

**8 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Дата проведения** | **Тема урока** | **Количество часов** |
| **1 четверть** |
| **«Способы двигательной (физкультурной) деятельности».**  | **1** |
| 1. |  | Физическая культура в современном обществе. Предупреждение травматизма. | **1** |
| **«Легкая атлетика».**  | **8** |
| 2. |  | ТБ на уроках легкой атлетики. Спринтерский бег. Низкий старт. | **1** |
| 3. |  | Высокий старт. Бег 60 м. Равномерный бег 5 мин. | **1** |
| 4. |  | Бег с максимальной скоростью с высокого старта 40-60 м. | **1** |
| 5. |  | Бег 200-300 м. Равномерный бег 7 мин. Игра в футбол. | **1** |
| 6. |  | Техника эстафетного бега по кругу. Подвижная игра: «Вызов номеров». | **1** |
| 7. |  | Соревнования в беге на 1000 м. Подвижная игра: «Защищай мяч». | **1** |
| 8. |  | Полоса препятствий. Техника метания малого мяча с разбега. | **1** |
| 9. |  | Прыжок в высоту с разбега. Подвижная игра: «Защищай товарища». | **1** |
| **«Спортивные игры (баскетбол)».** | **6** |
| 10. |  | Баскетбол. ТБ на уроках по баскетболу. Взаимодействие в паре: «Отдай и выйди». | **1** |
| 11. |  | Баскетбол. Бросок из-под кольца. Штрафной бросок. Двусторонняя игра 3\*3. | **1** |
| 12. |  | Баскетбол. Преследование игрока, владеющего мячом. Вырывание и выбивание мяча. | **1** |
| 13. |  | Баскетбол. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. | **1** |
| 14. |  | Баскетбол. Ведение на месте с «раскачкой». Позиционная атака. | **1** |
| 15. |  | Баскетбол. Техника поворотов с мячом на месте. Учебная игра. | **1** |
| **«Знания о физической культуре».** | **1** |
| 16. |  | Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. | **1** |
| **2 четверть** |
| **«Физкультурно-оздоровительная деятельность».** | **1** |
| 17. |  | Индивидуальные комплексы корригирующей физической культуры. | **1** |
| **«Способы двигательной (физкультурной) деятельности».** | **1** |
| 18. |  | Комплекс упражнений для развития силы рук, силы ног.  | **1** |
| **«Гимнастика с основами акробатики».** | **13** |
| 19. |  | ТБ на уроках гимнастики. Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». | **1** |
| 20. |  | Акробатика. Вис на гимнастической стенке. Эстафеты с предметами. | **1** |
| 21. |  | Кувырок назад в «полушпагат» (девочки), два кувырка назад слитно (мальчики). | **1** |
| 22. |  | Строевые упражнения. Висы. Комплекс ОРУ. | **1** |
| 23. |  | Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (мальчики), «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки). | **1** |
| 24. |  | Опорный прыжок. Лазанье по шесту в два приема. | **1** |
| 25. |  | Акробатика. Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем.  | **1** |
| 26. |  | Стойка на голове и руках (мальчики), кувырки вперед и назад (девочки). | **1** |
| 27. |  | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (мальчики), способом «ноги врозь» (девочки). | **1** |
| 28. |  | Равновесие на одной ноге (ласточка) (девочки), вис на согнутых ногах (мальчики). | **1** |
| 29. |  | Комбинации на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на гимнастической перекладине (мальчики). | **1** |
| 30. |  | Ритмическая гимнастика. Танцевальные шаги. Комбинации шагов. | **1** |
| 31. |  | Силовые упражнения с отягощениями и весом собственного тела. | **1** |
| **«Знания о физической культуре».** | **1** |
| 32. |  | Адаптивная физическая культура. Упражнения для разминки. | **1** |
| **3 четверть** |
| **«Знания о физической культуре».** | **1** |
| 33. |  | Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. | **1** |
| **«Лыжная подготовка».** | **13** |
| 34. |  | ТБ на уроках по лыжной подготовке. Оказание первой помощи при обморожениях.  | **1** |
| 35. |  | Попеременный двухшажный ход. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений. | **1** |
| 36. |  | Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режиме средней интенсивности (1,5 км.). | **1** |
| 37. |  | Бег на лыжах на короткие дистанции (до 500 м.). | **1** |
| 38. |  | Лыжная гонка на 1500 м. Упражнения на «растяжку». | **1** |
| 39. |  | Переход с одного способа передвижения на другой (переход без шага). | **1** |
| 40. |  | Лыжные эстафеты. Прохождение отрезков дистанции с ускорением (5\*100 м.). | **1** |
| 41. |  | Поворот переступанием. Передвижение на лыжах 1 км. | **1** |
| 42. |  | Поворот переступанием на спуске. Передвижение на лыжах до 2 км. | **1** |
| 43. |  | Соревнования по лыжным гонкам на 3 км на результат. | **1** |
| 44. |  | Подъем «лесенкой» и «елочкой». Спуск в основной стойке. Торможение «плугом». | **1** |
| 45. |  | Разновидности конькового хода. Техника конькового хода. | **1** |
| 46. |  | Прохождение коньковым ходом без использования лыжных палок. | **1** |
| **«Спортивные игры (баскетбол)».**  | **6** |
| 47. |  | Баскетбол. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. | **1** |
| 48. |  | Баскетбол. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. | **1** |
| 49. |  | Баскетбол. Упражнение на развитие быстроты: выпрыгивание вверх, доставание ориентиров правой и левой рукой. | **1** |
| 50. |  | Баскетбол. Позиционное нападение через заслон: «Пик-н-ролл». Игра в мини-баскетбол. | **1** |
| 51. |  | Баскетбол. Позиционное нападение через скрестный выход. | **1** |
| 52. |  | Баскетбол. Учебная игра. Игра в баскетбол по правилам. | **1** |
| **4 четверть** |
| **«Способы двигательной (физкультурной) деятельности».** | **1** |
| 53. |  | Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. | **1** |
| **«Спортивные игры (волейбол)».** | **4** |
| 54. |  | Волейбол. ТБ на уроках по волейболу. Перемещение в стойке игрока. | **1** |
| 55. |  | Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. | **1** |
| 56. |  | Волейбол. Приём мяча снизу двумя руками. Техника нижней подачи. | **1** |
| 57. |  | Волейбол. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Упражнения на развитие силы. | **1** |
| **«Основы единоборств (теория)».** | **4** |
| 58. |  | ТБ на уроках по единоборствам. Специальные упражнения в движении. | **1** |
| 59. |  | «Перекат» через левое и правое плечо, падение на спину, падение влево и вправо. | **1** |
| 60. |  | Захваты и освобождение от них. Прыжки на короткой скакалке. | **1** |
| 61. |  | Удары руками и защита от них. Подвижная игра: «Пятнашки». | **1** |
| **«Легкая атлетика».** | **7** |
| 62. |  | Равномерный бег. Старты из различных положений. Многоскоки.  | **1** |
| 63. |  | Техника эстафетного бега по кругу. Беговые упражнения. Подвижная игра: «Снайперы». | **1** |
| 64. |  | Техника прыжка в длину способом «согнув ноги». Фазы прыжка в длину. | **1** |
| 65. |  | Прыжок в длину с разбега на результат. | **1** |
| 66. |  | Метание малого мяча на результат. ОРУ с использованием резиновых жгутов. | **1** |
| 67. |  | Техника спринтерского бега. Прыжковые упражнения. | **1** |
| 68. |  | Бег 30, 40, 60 м. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. | **1** |

**9 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Дата проведения** | **Тема урока** | **Количество часов** |
| **1 четверть** |
| **«Физкультурно-оздоровительная деятельность».** | **1** |
| 1. |  | Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. | **1** |
| **«Легкая атлетика».**  | **8** |
| 2. |  | ТБ на уроках легкой атлетики. Низкий старт. Спринтерский бег. | **1** |
| 3. |  | Равномерный бег 5 мин. Прыжки в длину с места. | **1** |
| 4. |  | Бег с максимальной скоростью с высокого старта 40-60 м. | **1** |
| 5. |  | Бег 200-300 м. Равномерный бег 7 мин. | **1** |
| 6. |  | Прыжок в длину с разбега на результат. Эстафетный бег. | **1** |
| 7. |  | Метания малого мяча. Соревнования в беге на 1000 м. | **1** |
| 8. |  | Полоса препятствий. Упражнения для гибкости плечевого сустава. | **1** |
| 9. |  | Полоса препятствий. Подвижная игра: «Защищай товарища». | **1** |
| **«Спортивные игры (баскетбол)».** | **6** |
| 10. |  | Баскетбол. ТБ на уроках по баскетболу. Броски с ближней и средней дистанции в кольцо. | **1** |
| 11. |  | Баскетбол. Бросок из-под кольца. Штрафной бросок. Двусторонняя игра 3\*3, 4\*4. | **1** |
| 12. |  | Баскетбол. Игра в обороне. Упражнения на развитие силы. | **1** |
| 13. |  | Баскетбол. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Выбивание мяча.  | **1** |
| 14. |  | Баскетбол. Игра в нападении. Передвижения игрока без мяча. | **1** |
| 15. |  | Баскетбол. Техника поворотов с мячом на месте. Учебная игра. | **1** |
| **«Знания о физической культуре».** | **1** |
| 16. |  | Профессионально-прикладная физическая подготовка. | **1** |
| **2 четверть** |
| **«Способы двигательной (физкультурной) деятельности».** | **1** |
| 17. |  | Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для индивидуальных занятий. | **1** |
| **«Гимнастика с основами акробатики».** | **13** |
| 18. |  | ТБ на уроках гимнастики. ОРУ для плечевых и локтевых суставов. | **1** |
| 19. |  | Вис на гимнастической стенке. Эстафеты с предметами. | **1** |
| 20. |  | Кувырок назад в «полушпагат» (девочки), два кувырка назад слитно (мальчики). | **1** |
| 21. |  | Акробатика. Вис на гимнастической стенке (с согнутыми ногами, прогнувшись). | **1** |
| 22. |  | Опорный прыжок. Лазанье по шесту в два приема. | **1** |
| 23. |  | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (мальчики), способом «ноги врозь» (девочки). | **1** |
| 24. |  | Прыжок через козла в ширину (высота 100-115 см. (мальчики), 105-110 см. (девочки)).  | **1** |
| 25. |  | Длинный кувырок, стойка на голове и руках (мальчики), кувырки вперед и назад (девочки). | **1** |
| 26. |  | Комбинации в акробатике. Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой. | **1** |
| 27. |  | Упражнения на гимнастическом бревне (девочки), на гимнастической перекладине (мальчики). | **1** |
| 28. |  | Подтягивание на высокой перекладине (мальчики), на низкой перекладине (девочки). | **1** |
| 29. |  | Ритмическая гимнастика. Комбинации шагов. | **1** |
| 30. |  | Общеразвивающие упражнения. Эстафеты с использованием гимнастического инвентаря. | **1** |
| **«Знания о физической культуре».** | **2** |
| 31. |  | Адаптивная физическая культура. Упражнения для разминки (обычной, спортивной). | **1** |
| 32. |  | Профессионально-прикладная физическая подготовка. | **1** |
| **3 четверть** |
| **«Лыжная подготовка».** | **12** |
| 33. |  | ТБ на уроках по лыжной подготовке. История лыжного спорта. | **1** |
| 34. |  | Попеременный двухшажный ход. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений. | **1** |
| 35. |  | Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режиме средней интенсивности (1,5 км.). | **1** |
| 36. |  | Бег на лыжах на короткие дистанции (до 500 м.) с максимальной скоростью. | **1** |
| 37. |  | Соревнования по лыжным гонкам 1500 м. на результат. | **1** |
| 38. |  | Переход с одного способа передвижения на другой (переход без шага). | **1** |
| 39. |  | Лыжные эстафеты без палок. Упражнения на лыжах со сменой ходов. | **1** |
| 40. |  | Повороты переступанием на спуске. Передвижение на лыжах 1 км. | **1** |
| 41. |  | Равномерное передвижение до 10 мин. Поворот переступанием на спуске различной крутизны. | **1** |
| 42. |  | Лыжная гонка на 2,5 км. Заминка. | **1** |
| 43. |  | Подъемы «лесенкой», «елочкой». Спуск в основной стойке. | **1** |
| 44. |  | Техника конькового хода. Игры и эстафеты на лыжах. | **1** |
| **«Спортивные игры (баскетбол)».** | **7** |
| 45. |  | Баскетбол. Тактика свободного нападения. Игра в мини-баскетбол. | **1** |
| 46. |  | Баскетбол. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. | **1** |
| 47. |  | Баскетбол. Взаимодействие в парах и тройках. Упражнения на развитие силы. | **1** |
| 48. |  | Баскетбол. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. | **1** |
| 49. |  | Баскетбол. Позиционное нападение через заслон. «Пик-н-ролл». Игра в мини-баскетбол. | **1** |
| 50. |  | Баскетбол. Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. | **1** |
| 51. |  | Баскетбол. Сочетание приемов: ведение, остановка, бросок. Игра в баскетбол по правилам. | **1** |
| **«Способы двигательной (физкультурной) деятельности».** | **1** |
| 52. |  | Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. | **1** |
| **4 четверть** |
| **«Спортивные игры (волейбол)».** | **4** |
| 53. |  | Волейбол. ТБ на уроках по волейболу. Техника верхней прямой подачи. | **1** |
| 54. |  | Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. | **1** |
| 55. |  | Волейбол. Техника нижней подачи. Подвижная игра: «Пасовка волейболистов». | **1** |
| 56. |  | Волейбол. Нижний приём мяча. Верхняя прямая подача. | **1** |
| **«Основы единоборств (теория)».** | **4** |
| 57. |  | ТБ на уроках по единоборствам. Техника безопасного падения. | **1** |
| 58. |  | Страховка и самостраховка при падении. Специальные упражнения в движении. | **1** |
| 59. |  | Захваты и освобождение от них. Виды захватов. | **1** |
| 60. |  | Удары руками и защита от них. Подвижная игра: «Пятнашки». | **1** |
| **«Легкая атлетика».** | **6** |
| 61. |  | Пробегание коротких отрезков с высокой интенсивностью. | **1** |
| 62. |  | Техника эстафетного бега по кругу. Беговые упражнения. Подвижная игра: «Снайперы». | **1** |
| 63. |  | Легкоатлетические упражнения для развития силы ног. Подвижная игра: «Мяч под ногами». | **1** |
| 64. |  | Дифференцированный зачет: метание малого мяча весом 150 гр. на дальность. | **1** |
| 65. |  | Дифференцированный зачет: бег на 2000 м.  | **1** |
| 66. |  | Дифференцированный зачет: подтягивание на высокой перекладине (мальчики), на низкой перекладине (девочки).  | **1** |

**Учебно-методическое обеспечение и цифровые образовательные ресурсы**

***Учебно-методическое обеспечение:***

* Рабочая программа «Физическая культура» Предметная линия учебников М.Я. Виленский, В.И. Ляха 5-9 класс. Пособие для учителей образовательных учреждений. Москва «Просвещение» 2015 г.
* В.И. Ковалько Поурочные разработки по физической культуре 5-9 классы, Москва, «Вако», 2010 г.
* Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы. – М. Просвещение, 2010.

***Цифровые образовательные ресурсы:***

* Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов: [http://school-collection.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://school-collection.edu.ru/&sa=D&ust=1553009384643000)
* Российская электронная школа: <https://resh.edu.ru/subject/19/>
* Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: [https://www.gto.ru/](https://www.gto.ru/%20)
* Физическая культура Сайт для учителей и преподавателей физкультуры: <http://pculture.ru/oru/>
* Спорт норма жизни // Национальный проект «Демография»: <https://norma.sport/about/>
* Движение // Ты сильнее. Минздрав предупреждает!: <http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/>
* Региональный ресурсный центр по направлению «Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни» // ГАУ ДПО ЯО «Институт развития образования»: <http://www.iro.yar.ru/index.php?id=1366>
* Официальный сайт (материалы для учителей): <http://infourok.ru/>