

Муниципальное образование город Краснодар
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Краснодарского края специальная (коррекционная) школа № 26
г. Краснодара

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета
от 30 августа 2023 года протокол № 1

Председатель педсовета



О.В. Скрипникова

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету «Физическая культура»

Уровень образования (класс) – *основное общее, 7-10 классы*

Количество часов: 272 часа (7 класс – 68 часов, 8 класс – 68 часов, 9 класс – 68 часов, 10 класс – 68 часов)

Учитель *Фурсова Ольга Викторовна*

Адаптированная рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 № 1897, Федеральной адаптированной образовательной программы основного общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утверждённой приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 № 1025, с учётом авторской программы Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Лях. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2014.

1. Пояснительная записка

Программа по учебному предмету «**Физическая культура**» разработана в соответствии с:

- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 № 1897
- Федеральным законом от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания", утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. N 2;
- Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. N 28.

Рабочая программа по учебному предмету «**Физическая культура**» составлена с учётом

- авторской программы Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха. 5-9 классы : пособие для учителей общеобразоват. Учреждений / В.И.Лях. – М. : Просвещение, 2014.

Общие цели основного общего образования с учётом специфики учебного предмета «**Физическая культура**» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

2. Общая характеристика учебного предмета.

Важнейшим требованием к программе по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с ТНР с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм. Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются

физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Правильное физическое воспитание - необходимое условие нормального развития всего организма. Благодаря двигательной активности обеспечивается развитие сердечно-сосудистой системы и органов дыхания, улучшается обмен веществ, повышается общий тонус жизнедеятельности.

Двигательная активность, осуществляющаяся в процессе физического воспитания, является необходимым условием нормального развития центральной нервной системы обучающегося, средством усовершенствования межанализаторного взаимодействия.

Реализуются все формы организации учебного процесса - уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями.

3. Описание места учебного предмета в учебном плане.

Учебный предмет «Физическая культура» изучается с 7 по 10 класс из расчёта 2 ч в неделю. Курс рассчитан на 272 часов: в 7 – 10 классах по **68 ч** (34 учебные недели в каждом классе).

В связи с климатогеографическими, региональными особенностями погодных условий, наличием материально-технической базы, а также в связи с состоянием здоровья учащихся, программа по лыжной подготовке и элементы единоборств, заменены на настольный теннис.

4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»:

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 личного 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.

12) 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.

13) 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.

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

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

16) 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).

17) 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).

18) 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.

19) 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).

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

Метапредметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»:

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; владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

5) 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;

6) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

7) смысловое чтение;

8) 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;

9) 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;

10) 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;

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

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

Межпредметные понятия

Условием формирования межпредметных понятий, таких как «система», «факт», «закономерность», «феномен», «анализ», «синтез», «функция», «материал», «процесс», является овладение обучающимися основами читательской компетенции, приобретение навыков работы с информацией, участие в проектной деятельности. В основной школе на всех предметах будет

продолжена работа по формированию и развитию основ читательской компетенции. Обучающиеся овладеют чтением как средством осуществления своих дальнейших планов: продолжения образования и самообразования, осознанного планирования своего актуального и перспективного круга чтения, в том числе досугового, подготовки к трудовой и социальной деятельности. У выпускников будет сформирована потребность в систематическом чтении как в средстве познания мира и себя в этом мире, гармонизации отношений человека и общества, создания образа «потребного будущего».

При изучении учебных предметов обучающиеся усовершенствуют приобретенные на первом уровне навыки работы с информацией и пополнят их. Они смогут работать с текстами, преобразовывать и интерпретировать содержащуюся в них информацию, в том числе:

- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

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

- заполнять и/или дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты.

В ходе изучения всех учебных предметов обучающиеся приобретут опыт проектной деятельности, способствующей воспитанию самостоятельности, инициативности, ответственности, повышению мотивации и эффективности учебной деятельности. В процессе реализации исходного замысла на практическом уровне овладеют умением выбирать адекватные задаче средства, принимать решения, в том числе в ситуациях неопределенности. Они получат возможность развить способности к разработке нескольких вариантов решений, к поиску нестандартных решений, анализу результатов поиска и выбору наиболее приемлемого решения.

Перечень ключевых межпредметных понятий определяется в ходе разработки основной образовательной программы основного общего образования образовательной организации в зависимости от материально-технического оснащения, используемых методов работы и образовательных технологий.

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

Регулятивные УУД

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;

- определять совместно с педагогом критерии оценки планируемых образовательных результатов;

- идентифицировать препятствия, возникающие при достижении

собственных запланированных образовательных результатов;

- выдвигать версии преодоления препятствий, формулировать гипотезы, в отдельных случаях — прогнозировать конечный результат;
- ставить цель и формулировать задачи собственной образовательной деятельности с учетом выявленных затруднений и существующих возможностей;
- обосновывать выбранные подходы и средства, используемые для достижения образовательных результатов.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (определять целевые ориентиры, формулировать адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (описывать жизненный цикл выполнения проекта, алгоритм проведения исследования);
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде алгоритма решения практических задач;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Обучающийся сможет:

- различать результаты и способы действий при достижении результатов;
- определять совместно с педагогом критерии достижения планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии достижения планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность, анализируя и аргументируя причины

достижения или отсутствия планируемого результата;

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

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств;
- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

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

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

Познавательные УУД

6. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое

рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак или отличие двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство или отличия;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- различать/выделять явление из общего ряда других явлений;
- выделять причинно-следственные связи наблюдаемых явлений или событий, выявлять причины возникновения наблюдаемых явлений или событий;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом их общие признаки и различия;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности;
- выявлять и называть причины события, явления, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

7. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;
- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое и наоборот;
- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к

которому применяется алгоритм;

- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;
- анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) с точки зрения решения проблемной ситуации, достижения поставленной цели и/или на основе заданных критериев оценки продукта/результата.

8. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
- резюмировать главную идею текста;
- преобразовывать текст, меняя его модальность (выражение отношения к содержанию текста, целевую установку речи), интерпретировать текст (художественный и нехудожественный — учебный, научно-популярный, информационный);
- критически оценивать содержание и форму текста.

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

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

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

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

Коммуникативные УУД

11. Умение организовывать учебное сотрудничество с педагогом и

совместную деятельность с педагогом и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи мнение (точку зрения), доказательства (аргументы);
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль;
- критически относиться к собственному мнению, уметь признавать ошибочность своего мнения (если оно ошибочно) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать эффективное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

12. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. Обучающийся сможет:

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать и использовать речевые средства;
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- создавать письменные тексты различных типов с использованием необходимых речевых средств;
- использовать средства логической связи для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать вербальные и невербальные средства в соответствии с коммуникативной задачей;

- оценивать эффективность коммуникации после ее завершения.

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

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

Предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»:

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;

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).

5. Содержание учебного предмета.

Изучается с 7 по 10 класс из расчёта 2 часа в неделю (всего 272 часа): в 7 классе – 10 классах по 68 часов (34 учебных недели в каждом классе).

ЗНАНИЕ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

История физической культуры (в процессе урока). 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

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия) (в процессе урока). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организаия и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

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.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой (в процессе урока). Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой (в процессе урока). Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе урока). Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и коррегирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики (60 часов). Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне.

Упражнения в партере.

Лёгкая атлетика (70 часов). Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Спортивные игры (210 часов). Баскетбол. Игра по правилам

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Настольный теннис. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе урока). Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности (в процессе урока). Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Теннис. Развитие быстроты реакции, координации движений, внимания.

6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности.

Распределение учебного времени на виды программного материала

№ п/п	Вид программного материала	Рабочая программа				
		Классы				Всего
		7	8	9	10	
1	Знания о физической культуре	В процессе урока				
2	Физическое совершенствование	68	68	68	68	340
2.1	Физкультурно - оздоровительная деятельность	В процессе урока				
2.2	Спортивно - оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	68	68	68	68	340
2.2.1	<i>Гимнастика с основами акробатики</i>	12	12	12	12	60
2.2.2	<i>Легкая атлетика</i>	14	14	14	14	70
2.2.3	<i>Спортивные игры</i>					210
2.2.3.1	<i>Баскетбол</i>	12	12	12	12	60
2.2.3.2	<i>Волейбол</i>	12	12	12	12	60
2.2.3.3	<i>Футбол</i>	6	6	6	6	30
2.2.3.4	<i>Настольный теннис</i>	12	12	12	12	60
2.3	Прикладно-ориентированная подготовка	В процессе урока				
2.4	Упражнения общеразвивающей направленности	В процессе урока				
3	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	В процессе урока				
Всего:		68	68	68	68	272

7 класс

2 часа в неделю, всего 68 часов (34 учебных недели)

Тематическое планирование	Характеристика основных видов деятельности учащихся
1.Знания о физической культуре (в процессе урока)	
История физической культуры История физической культуры в современном обществе. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.	Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте».
Физическая культура человека. Росто-весовые показатели. Влияние физических упражнений на основные системы организма Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки. Упражнения для укрепления мышц стопы.	Контролируют длину своего тела, определяют темпы своего роста. Измеряют массу своего тела с помощью напольных весов. Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц.
Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях.	Оборудуют место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях.
Самонаблюдение и самоконтроль Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.	Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Выполняют тесты на приседание и пробу с задержкой дыхания.
Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом. Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений во время занятий физической культурой. Характеристика типовых травм. Первая помощь при травмах.	В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших.
2.Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью (68 часов).	
Лёгкая атлетика (14 часов)	
Спринтерский бег. История лёгкой атлетики. Овладение техникой спринтерского бега. Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорениями от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м.	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.

<p>Прыжок в длину. Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. Прыжок в длину с места на результат. Прыжок в длину с разбега на результат.</p>	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с трёх шагов; в горизонтальную и вертикальную цельна (1x1м) с расстояния 10-12 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданной расстояние. Бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений, стоя грудью и боком направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Метание мяча на результат.</p>	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Развитие выносливости. Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.</p>	<p>Применяют различные упражнения для развития выносливости.</p>
<p>Развитие скоростно-силовых способностей Всевозможные прыжки и многоскоки, метание в цель и на дальность разных снарядов из различных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётов возрастных и половых особенностей.</p>	<p>Применяют различные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.</p>
<p>Развитие скоростных способностей. Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением с максимальной скоростью.</p>	<p>Применяют различные упражнения для развития скоростных способностей.</p>
<p>Знания о физической культуре Влияние лёгкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основных систем организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках, метаниях, правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.</p>	<p>Раскрывают значение лёгкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Руководствуются правилами техники безопасности.</p>
<p>Гимнастика с основами акробатики (12 часов)</p>	
<p>Краткая характеристика вида спорта. История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная</p>	<p>Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.</p>

<p>гимнастика. Аэробика. Спортивная аэробика. Техника безопасности. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями</p>	<p>Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.</p>
<p>Строевые упражнения. Освоение организующих команд и приёмов. Выполнение команд «Пол - оборота направо!», «Полшага!», «Пол – оборота налево!», «Полный шаг!».</p>	<p>Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.</p>
<p>Общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками. С приседанием, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.</p>	<p>Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p>
<p>Общеразвивающие упражнения с предметами. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, большим мячом, палками.</p>	<p>Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p>
<p>Висы и упоры. Освоение и совершенствование висов и упоров. Мальчики: вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висячем положении; подтягивание прямых ног в висячем положении. Девочки: смешанные висы; подтягивание из висячего лёжа. Лазание по канату, гимнастической лестнице. Упражнения в висах и упорах. Подтягивание из висячего лёжа на результат.</p>	<p>Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p>
<p>Опорный прыжок. Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100-115 см). девочки прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105-110 см)</p>	<p>Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p>
<p>Акробатические упражнения. Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат.</p>	<p>Описывают технику акробатических упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p>
Спортивные игры (42 часа)	
Баскетбол (12 часов)	
<p>Характеристика вида спорта. Техника безопасности. История баскетбола, Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности.</p>	<p>Изучают историю баскетбола. Запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов - олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Руководствуются правилами техники</p>

	безопасности.
<p>Передвижения, остановки, стойки, повороты.</p> <p>Стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Ловля и передача мяча.</p> <p>Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Ведение мяча.</p> <p>Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча с изменением направления движения на технику выполнения.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Броски мяча.</p> <p>Броски одной и двумя руками с места и в движении и в движении (после ведения, после ловли в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины – 4.80 м</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Индивидуальная техника защиты.</p> <p>Освоение индивидуальной техники защиты вырывания и выбивания мяча. Перехват мяча.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Тактика игры.</p> <p>Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (2:1).</p> <p>Игра по правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3</p>	<p>Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающей в процессе игровой деятельности.</p> <p>Выполняют правила игры. Учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p>

Волейбол (12 часов)	
<p>Характеристика вида спорта. Техника безопасности. История волейбола, основные правила игры волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности.</p>	<p>Изучают историю волейбола. Запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов - олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол. Руководствуются правилами техники безопасности.</p>
<p>Передвижения, остановки, повороты, стойки. Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Приём и передача мяча. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку. Контрольное выполнение передачи мяча в парах.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. То же через сетку. Нижняя прямая подача мяча на результат.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Тактика игры. Овладение игрой. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций игроков (6:0). Игра по упрощённым правилам волейбола. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3</p>	<p>Моделируют тактику освоенных игровых действий. Варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры. Учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p>
Футбол (6 часов)	
<p>Характеристика футбола. Техника безопасности. История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Правила техники безопасности.</p>	<p>Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Руководствуются правилами техники безопасности.</p>
<p>Передвижения, остановки, повороты, стойки. Стойки игрока. Перемещения в стойке</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные</p>

<p>приставными шагами, боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).</p>	<p>ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Удар по мячу и остановка мяча. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Удар по воротам. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Владение мячом. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>
<p>Тактика игры. Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота. Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров.</p>	<p>Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающей в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры. Учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p>
<p>Настольный теннис (12 часов)</p>	
<p>Характеристика вида спорта. Техника безопасности. Основные правила игры в теннис. Правила техники безопасности.</p>	<p>Овладевают основными приёмами игры в теннис. Руководствуются правилами техники безопасности.</p>
<p>Стойки, перемещения. Бесшажный способ передвижения (без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ). Шаги: одношажный, приставной, скрестный. Прыжки: с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую. Рывки: с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Подача мяча.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых</p>

Техника подачи мяча «толчком», «срезка».	приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
Отбивания мяча ракеткой. Отбивание способом «толчком», «срезка» без вращения мяча.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
Игры на основе тенниса. «Жонглёр», «В цель». Игровые спарринги 1x1. 1x2. 2x2 Игра в теннис по упрощённым правилам. Эстафеты с ракеткой и мячом.	Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения игровых действий, соблюдают правила безопасности.
Физкультурно – оздоровительная деятельность (в процессе урока)	
Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и коррегирующей физической культуры. Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметами. Упражнения для укрепления мышц стопы. Гимнастика для глаз.	Укрепляют мышцы спины и плечевого пояса с помощью специальных упражнений. Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие.
3. Способы двигательной (физкультурной) деятельности (в процессе урока)	
Составление индивидуального комплекса из выбранных упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Упражнения на гибкость рук и плечевого пояса, для ног и тазобедренных суставов. Упражнения на силу рук, ног, мышц туловища. Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития двигательной ловкости. Упражнения для развития локомоторной ловкости.	Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения. Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости, силы, быстроты, выносливости, ловкости, оценивают свою силу по определённым показателям.

8 класс

2 часа в неделю, всего 68 часов (34 учебных недели)

Тематическое планирование	Характеристика основных видов деятельности учащихся
1.Знания о физической культуре (в процессе урока)	
История возникновения и формирования физической культуры Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая культура в разные общественно-экономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о зарождении древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители).	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.
Физическое развитие человека. Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения	Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной деятельности.
Самонаблюдение и самоконтроль Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учёт данных самоконтроля в дневнике самоконтроля.	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности.
Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом. Предупреждение травматизма. Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений во время занятий физической культурой. Характеристика типовых травм. Простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах.	Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах.
2.Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью (68 часов).	
Лёгкая атлетика (14 часов)	
Спринтерский бег. Низкий старт до 30 м; от 70 до 80 м Бег с ускорениями от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.

	<p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Прыжок в длину. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Прыжок в длину с места на результат. Прыжок в длину с разбега на результат.</p>	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цельна (1х1м) с расстояния 12-14 м – девушки; до 16 м – юноши. Бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений с места, Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание мяча на результат.</p>	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Развитие выносливости. Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.</p>	<p>Применяют различные упражнения для развития выносливости.</p>
<p>Развитие скоростно-силовых способностей Всевозможные прыжки и многоскоки, метание в цель и на дальность разных снарядов из различных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётов возрастных и половых особенностей.</p>	<p>Применяют различные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.</p>
<p>Развитие скоростных способностей. Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением с максимальной скоростью.</p>	<p>Применяют различные упражнения для развития скоростных способностей.</p>
<p>Знания о физической культуре Влияние лёгкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы</p>	<p>Раскрывают значение лёгкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма. Соблюдают</p>

организма. Правила соревнований в беге, прыжках и метании. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой	технику безопасности.
Гимнастика с основами акробатики (12 часов)	
Краткая характеристика вида спорта. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Техника безопасности. Правила техники безопасности страховки и помощи во время занятий физическими упражнениями.	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Руководствуются правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.
Строевые упражнения. Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.
Общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками. С приседанием, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.	Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.
Общеразвивающие упражнения с предметами. Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3-5 кг), тренажёров, эспандеров.	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.
Висы и упоры. Подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе, подтягивание из вися лёжа. Лазание по канату. Упражнения в висах и упорах. Подтягивание из вися и вися лёжа на результат.	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.
Опорный прыжок. Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110-115 см). девочки прыжок боком с поворотом на 90 градусов (высота 110 см)	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.
Акробатические упражнения. Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.
Спортивные игры (42 часа)	
Баскетбол (12 часов)	
Характеристика вида спорта. Техника безопасности. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники	Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Руководствуются правилами техники безопасности.

<p>безопасности.</p>	
<p>Передвижения, остановки, стойки, повороты. Стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Ловля и передача мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Ведение мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с активным сопротивлением защитника. Ведение мяча с изменением направления движения на технику выполнения.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Броски мяча. Броски одной и двумя руками с места и в движении. Штрафной бросок.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Индивидуальная техника защиты. Закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Тактика игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом. Игра по упрощённым правилам баскетбола.</p>	<p>Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающей в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры. Учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p>
<p>Волейбол (12 часов)</p>	

<p>Характеристика вида спорта. Техника безопасности. Основные правила и организация игры волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности.</p>	<p>Овладевают основными приёмами и правилами игры в волейбол. Руководствуются правилами техники безопасности</p>
<p>Передвижения, остановки, повороты, стойки. Совершенствование перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Приём и передача мяча. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Контрольное выполнение передачи мяча в парах через сетку.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи. Подачи мяча через сетку на результат.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Прямой нападающий удар. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Тактика игры. Овладение игрой. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Игра по упрощённым правилам волейбола. Совершенствование тактики освоенных игровых действий.</p>	<p>Моделируют тактику освоенных игровых действий. Варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры. Учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p>
Футбол (6 часов)	
<p>Характеристика футбола. Техника безопасности. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Правила техники безопасности.</p>	<p>Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Руководствуются правилами техники безопасности, чтобы избежать травм при</p>

	занятиях футболом.
<p>Передвижения, остановки, повороты, стойки. Совершенствование перемещения в стойке приставными шагами, боком и спиной вперёд, ускорения. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Удар по мячу и остановка мяча. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шага.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Удар по воротам. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Ведение мяча. Ведение мяча по прямой внутренней стороной стопы, внешней стороной подъёма. Ведение мяча с изменением направления и скорости ведения.</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>
<p>Тактика игры. Совершенствование тактики игры с изменением позиций игроков. Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров.</p>	<p>Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающей в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры. Учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p>
Настольный теннис (12 часов)	
<p>Характеристика вида спорта. Техника безопасности. Основные правила игры в теннис. Правила техники безопасности.</p>	<p>Овладевают основными приёмами игры в теннис. Руководствуются правилами техники безопасности при игре в теннис.</p>
<p>Стойки, перемещения. Бесшажный. Шаги: одношажный, приставной, скрестный. Прыжки: с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую. Рывки: с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых</p>

Сочетание способов передвижений с техническими приёмами игры в защите.	приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
Подача мяча. Подачи мяча с учётом атакующего или защищающегося соперника.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
Отбивания мяча ракеткой. Отбивание способом «толчком», «срезка» без вращения мяча.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
Игры на основе тенниса. «Жонглёр», «В цель». Игровые спарринги 1x1. 1x2. 2x2 Игра в теннис по упрощённым правилам.	Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения игровых действий, соблюдают правила безопасности.
Физкультурно – оздоровительная деятельность (в процессе урока)	
Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекция осанки и телосложения, профилактика утомления.	Обосновывают целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывают содержание и направленность занятий.
3. Способы двигательной (физкультурной) деятельности (в процессе урока)	
Составление индивидуального комплекса из выбранных упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Упражнения на гибкость руки и плечевого пояса, для ног и тазобедренных суставов. Упражнения на силу рук, ног, мышц туловища. Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития двигательной ловкости. Упражнения для развития локомоторной ловкости.	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.

9 класс

2 часа в неделю, всего 68 часов (34 учебных недели)

Тематическое планирование	Характеристика основных видов деятельности учащихся
1.Знания о физической культуре (в процессе урока)	
Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР) Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д.Бутовского а его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980 г.	Раскрывают причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России. Характеризуют историческую роль А.Д.Бутовского в этом процессе. Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.
Физическое развитие человека. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения.	Руководствуются правилами профилактики нарушения осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её нарушения и коррекции.
Самонаблюдение и самоконтроль Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учёт данных самоконтроля в дневнике самоконтроля.	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности.
Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом. Предупреждение травматизма. Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений во время занятий физической культурой. Характеристика типовых травм. Простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах.	Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах.
2.Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью (68 часов).	
Лёгкая атлетика (14 часов)	
Спринтерский бег. Низкий старт до 30 м; от 70 до 80 м Бег с ускорениями с низкого старта до 40 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение

	<p>беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Прыжок в длину.</p> <p>Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.</p> <p>Прыжок в длину с места на результат.</p> <p>Прыжок в длину с разбега на результат.</p>	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Метания малого мяча в цель и на дальность.</p> <p>Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места, на дальность с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цельна (1x1м) с расстояния 12-14 м – девушки; до 18 м – юноши.</p> <p>Метание мяча на результат. Бросок набивного мяча весом до (2 кг) двумя руками из различных исходных положений, с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд и вверх.</p>	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p>Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей.</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.</p>
<p>Знания о физической культуре</p> <p>Влияние лёгкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Правила соревнований в беге, прыжках и метании. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой</p>	<p>Раскрывают значение лёгкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма. Соблюдают технику безопасности.</p>
<p>Гимнастика с основами акробатики (12 часов)</p>	
<p>Краткая характеристика вида спорта.</p> <p>Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей.</p> <p>Техника безопасности.</p>	<p>Различают предназначение каждого из видов гимнастики.</p> <p>Руководствуются правилами техники безопасности и страховки во время занятий</p>

Правила техники безопасности страховки и помощи во время занятий физическими упражнениями.	физическими упражнениями.
Строевые упражнения. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.
Общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками. С приседанием, с поворотами. Простые связки.	Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.
Общеразвивающие упражнения с предметами. Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3-5 кг), тренажёров, эспандеров.	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.
Висы и упоры. Подтягивание в вися; поднимание прямых ног в вися, подтягивание из вися лёжа. Лазание по канату. Упражнения в висах и упорах. Подтягивание из вися и вися лёжа на результат.	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.
Опорный прыжок. Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см). девочки прыжок боком (высота 110 см)	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.
Акробатические упражнения. Мальчики: из упора присев силой стойка на голове; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.
Спортивные игры (42 часа)	
Баскетбол (12 часов)	
Характеристика вида спорта. Техника безопасности. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности.	Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Руководствуются правилами техники безопасности.
Передвижения, остановки, стойки, повороты. Стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
Ловля и передача мяча.	Описывают технику изучаемых игровых

Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
Ведение мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с активным сопротивлением защитника. Ведение мяча с изменением направления движения на технику выполнения.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
Броски мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке. Штрафной бросок.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
Индивидуальная техника защиты. Закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
Тактика игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите. Игра по упрощённым правилам баскетбола.	Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающей в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры. Учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
Волейбол (12 часов)	
Характеристика вида спорта. Техника безопасности. Основные правила и организация игры волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности.	Овладевают основными приёмами и правилами игры в волейбол. Руководствуются правилами техники безопасности
Передвижения, остановки, повороты, стойки. Совершенствование перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Комбинации из освоенных элементов	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе

техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)	совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
Приём и передача мяча. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Приём мяча отражённого сеткой. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Подачи мяча через сетку на результат.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
Прямой нападающий удар. Прямой нападающий удар при встречных передачах.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
Тактика игры. Овладение игрой. Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.	Моделируют тактику освоенных игровых действий. Варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры. Учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
Футбол (6 часов)	
Характеристика футбола. Техника безопасности. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Правила техники безопасности.	Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Руководствуются правилами техники безопасности.
Передвижения, остановки, повороты, стойки. Совершенствование перемещения в стойке приставными шагами, боком и спиной вперёд, ускорения. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
Удар по мячу и остановка мяча. Удар по летящему мячу внутренней стороной	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их

<p>стопы и средней частью подъёма. Закрепление техники ударов по мячу и остановок.</p>	<p>самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Удар по воротам. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Ведение мяча. Совершенствование техники перемещений, владения мячом.</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>
<p>Тактика игры. Совершенствование тактики игры с изменением позиций игроков. Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров.</p>	<p>Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающей в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры. Учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p>
<p>Настольный теннис (12 часов)</p>	
<p>Характеристика вида спорта. Техника безопасности. Основные правила игры в теннис. Правила техники безопасности.</p>	<p>Овладевают основными приёмами игры в теннис. Руководствуются правилами техники безопасности при игре в теннис.</p>
<p>Стойки, перемещения. Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперёд, назад и в стороны). Сочетание способов передвижений с техническими приёмами игры в защите: «срезка», «подрезка».</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Подача мяча. Длинная подача, короткая подача. Применение подач с учётом атакующего и защищающегося соперника.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Отбивания мяча ракеткой.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых</p>

<p>Накатом у стенки. Удары на точность. Атакующие удары</p>	<p>приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Игры. Игровые спарринги 1x1. 1x2. 2x2 Игровые комбинации.</p>	<p>Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения игровых действий, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Физкультурно – оздоровительная деятельность (в процессе урока)</p>	
<p>Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и коррегирующей физической культуры. Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекция осанки и телосложения, профилактика утомления.</p>	<p>Обосновывают целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывают содержание и направленность занятий.</p>
<p>3. Способы двигательной (физкультурной) деятельности (в процессе урока)</p>	
<p>Составление индивидуального комплекса из выбранных упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Упражнения на гибкость рук и плечевого пояса, для ног и тазобедренных суставов. Упражнения на силу рук, ног, мышц туловища. Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития двигательной ловкости. Упражнения для развития локомоторной ловкости.</p>	<p>Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p>

10 класс

2 часа в неделю, всего 68 часов (34 учебных недели)

Тематическое планирование	Характеристика основных видов деятельности учащихся
1.Знания о физической культуре (в процессе урока)	
Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двухкратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр.	Готовят рефераты на темы «Знаменитый отечественный (иностраный) победитель Олимпиады», «Удачное выступление отечественных спортсменов на одной из Олимпиад», «Олимпийский вид спорта, его рекорды на Олимпиадах».
Физическое развитие человека. Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память).	Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям.
Самонаблюдение и самоконтроль Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учёт данных самоконтроля в дневнике самоконтроля.	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности.
Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом. Предупреждение травматизма. Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений во время занятий физической культурой. Характеристика типовых травм. Простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах.	Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах.
2.Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью (68 часов).	
Лёгкая атлетика (14 часов)	
Спринтерский бег. Совершенствование двигательных способностей. Бег с ускорениями с низкого старта до 60 м. Скоростной бег до 80 м. Бег на результат 60 м.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений,

	соблюдают правила безопасности.
<p>Прыжок в длину. Дальнейшее обучение технике прыжка в длину с 11-13 шагов разбега. Прыжок в длину с места на результат. Прыжок в длину с разбега на результат.</p>	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места, на дальность с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цельна (1х1м) с расстояния 12-14 м – девушки; до 18 м – юноши. Метание мяча на результат. Бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений с места и с двух-четырёх шагов вперёд-вверх.</p>	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Развитие скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростно-силовых способностей.</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.</p>
<p>Знания о физической культуре Влияние лёгкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Правила соревнований в беге, прыжках и метании. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой</p>	<p>Раскрывают значение лёгкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма. Соблюдают технику безопасности.</p>
Гимнастика с основами акробатики (12 часов)	
<p>Краткая характеристика вида спорта. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Техника безопасности. Правила техники безопасности страховки и помощи во время занятий физическими упражнениями.</p>	<p>Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Руководствуются правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.</p>
<p>Строевые упражнения. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.</p>	<p>Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.</p>
<p>Общеразвивающие упражнения без</p>	<p>Описывают технику общеразвивающих</p>

<p>предметов на месте и в движении. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками. С приседанием, с поворотами. Простые связки.</p>	<p>упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p>
<p>Общеразвивающие упражнения с предметами. Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей, набивного мяча, обруча, тренажёров, эспандеров.</p>	<p>Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p>
<p>Висы и упоры. Подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе, подтягивание из вися лёжа. Лазание по канату. Упражнения в висах и упорах. Подтягивание из вися и вися лёжа на результат.</p>	<p>Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p>
<p>Опорный прыжок. Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см). девочки прыжок боком (высота 110 см)</p>	<p>Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p>
<p>Акробатические упражнения. Дальнейшее закрепление и совершенствование ранее разученных акробатических элементов и акробатических связок из 4-5 элементов.</p>	<p>Описывают технику акробатических упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p>
<p>Спортивные игры (42 часа)</p>	
<p>Баскетбол (12 часов)</p>	
<p>Характеристика вида спорта. Техника безопасности. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности.</p>	<p>Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Руководствуются правилами техники безопасности.</p>
<p>Передвижения, остановки, стойки, повороты. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Ловля и передача мяча. Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Ведение мяча. Дальнейшее закрепление техники ведения</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их</p>

мяча.	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
Броски мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке. Штрафной бросок.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
Индивидуальная техника защиты. Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
Тактика игры. Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите. Игра по упрощённым правилам баскетбола.	Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающей в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры. Учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
Волейбол (12 часов)	
Характеристика вида спорта. Техника безопасности. Основные правила и организация игры волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности.	Овладевают основными приёмами и правилами игры в волейбол. Руководствуются правилами техники безопасности
Передвижения, остановки, повороты, стойки. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
Приём и передача мяча. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Приём мяча отражённого сеткой. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе

	совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Подачи мяча через сетку на результат.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
Прямой нападающий удар. Прямой нападающий удар при встречных передачах.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
Тактика игры. Овладение игрой. Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.	Моделируют тактику освоенных игровых действий. Варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры. Учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
Футбол (6 часов)	
Характеристика футбола. Техника безопасности. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Правила техники безопасности.	Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Руководствуются правилами техники безопасности.
Передвижения, остановки, повороты, стойки. Совершенствование техники передвижений, поворотов, стоек.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
Удар по мячу и остановка мяча. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Закрепление техники ударов по мячу и остановок.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
Удар по воротам. Совершенствование техники ударов по	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их

воротам.	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
Ведение мяча. Совершенствование техники перемещений, владения мячом.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
Тактика игры. Совершенствование тактики игры с изменением позиций игроков. Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров.	Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающей в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры. Учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
Настольный теннис (12 часов)	
Характеристика вида спорта. Техника безопасности. Основные правила игры в теннис. Правила техники безопасности.	Овладевают основными приёмами игры в теннис. Руководствуются правилами техники безопасности при игре в теннис.
Стойки, перемещения. Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперёд, назад и в стороны). Сочетание способов передвижений с техническими приёмами игры в защите: «срезка», «подрезка».	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
Подача мяча. Длинная подача, короткая подача. Применение подач с учётом атакующего и защищающего соперника.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
Отбивания мяча ракеткой. Накатом у стенки. Удары на точность. Атакующие удары	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
Игры.	Взаимодействие со сверстниками в процессе

Игровые спарринги 1x1. 1x2. 2x2 Игровые комбинации.	совместного освоения игровых действий, соблюдают правила безопасности.
Физкультурно – оздоровительная деятельность (в процессе урока)	
Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и коррегирующей физической культуры. Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекция осанки и телосложения, профилактика утомления.	Обосновывают целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывают содержание и направленность занятий.
3. Способы двигательной (физкультурной) деятельности (в процессе урока)	
Составление индивидуального комплекса из выбранных упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Упражнения на гибкость рук и плечевого пояса, для ног и тазобедренных суставов. Упражнения на силу рук, ног, мышц туловища. Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития двигательной ловкости. Упражнения для развития локомоторной ловкости.	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.

7. Описание учебно-методического и материально- технического обеспечения образовательной деятельности.

1. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И.Ляха, 5-9 классы : пособие для учителей общеобразоват. организаций / В.И.Лях. – 4-е изд. – М. : Просвещение, 2014.
 2. Физическая культура. Методические рекомендации. 5-7 классы : пособие для учителей общеобразоват. учреждений / М.Я.Виленский, В.Т.Чичикин, Т.Ю.Торочкова; под ред. М.Я.Виленского. – М. : Просвещение, 2013.
 3. Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. Учреждений / [М.Я.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова и др.]; под ред М.Я.Виленского. – 2 –е изд.: М.: Просвещение, 2013.
- В.И.лях. Физическая культура 8-9 классы. Учебник для общеобразовательных организаций.

Интернет – ресурсы:

- Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» - Режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles/576894>
- Учительский портал. – Режим доступа: <http://www.uchportal.ru/load/102-1-0-13511>
- К уроку. ru. – Режим доступа: <http://www.k-uroku.ru/load/71-1-0-6958>
- Pedsovet. Su. –Режим доступа: <http://pedsovet.Su>

Технические средства обучения:

Компьютер

Учебно - практическое оборудование:

Стенка гимнастическая

Бревно гимнастическое напольное

Перекладина гимнастическая

Канат для лазанья с механизмом крепления

Скамейки гимнастические

Стол для настольного тенниса

Мост гимнастический подкидной

Козел гимнастический

Дорожка разметочная для прыжков в длину с места

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой

Сетка волейбольная

Конусы

Рулетка измерительная

Гантели наборные

Палки гимнастические

Скакалка детская

Обручи гимнастические

Маты гимнастические

Мяч набивной 1 кг

Мяч малый (теннисный)

Мяч волейбольный

Мяч баскетбольный

Мяч футбольный

Мяч фитбольный

Мяч малый для метания 150 г

Сетка для переноса мяча

Ракетки теннисные

Сетка теннисная

Ракетки бадминтонные

Кегли

Эспандер

Рулетка измерительная

Секундомер ручной

Пришкольный стадион

Лёгкоатлетическая дорожка

Сектор для прыжков в длину

Игровое поле для мини-футбола

Площадка игровая баскетбольная

Площадка игровая волейбольная

Гимнастический городок

Полоса препятствий

Тренажёры

8. Планируемые результаты изучения учебного предмета.

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 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 технико-тактические действия национальных видов спорта.*

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания МО учителей
физической культуры

№_1_от 28.09.2023_____

Руководитель МО

_____ О.В. Фурсова

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УР

_____ Е.В. Булыженко

29.09.2023