

УТВЕРЖДЕНА  
приказом МАОУ СОШ № 15  
от «28» 08.2020г. № 94/1-ОД

Рабочая программа «Физическая культура»  
5-9 классы  
(ФГОС)

## **I. Планируемые результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования**

### 1. Планируемые личностные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования:

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.

### 2. Планируемые метапредметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования:

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

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

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

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

8) смысловое чтение;

9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ- компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

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

### 3. Планируемые предметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования

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

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

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких

травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

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

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

### **Выпускник научится**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

### **Выпускник получит возможность научиться**

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

## II. Содержание

### **Физическая культура как область знаний**

#### **История и современное развитие физической культуры**

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

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

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

#### **Физическая культура человека**

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

#### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

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

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

##### **Оценка эффективности занятий физической культурой**

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

#### **Физическое совершенствование**

##### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

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

##### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

**Гимнастика с основами акробатики:** организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации.

*Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, лазание по канату). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).*

**Легкая атлетика:** беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Упражнения в метании малого мяча.

**Спортивные игры:** технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

**Национальные виды спорта:** технико-тактические действия и правила.

**Плавание.** Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.

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

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

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

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

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

## **III. Тематическое планирование**

### **5 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Кол-во часов</b>
<b>Легкая атлетика (14 ч)</b>		
1	Требования безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Бег на короткие дистанции. Высокий старт.	1
2**	Бег на короткие дистанции. Стартовый разгон и бег по дистанции.	1
3**	Здоровье и здоровый образ жизни. Бег на короткие дистанции. Финиширование.	1
4**	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне". Бег на короткие дистанции (60м.)	1
5**	Прыжок в длину с места.	1
6*	Прыжок в длину с разбега	1
7, 8**	Метание малого мяча на дальность.	2
9*	Бег на средние дистанции.	1
10, 11**	Бег на длинные дистанции.	2
12*	Преодоление полосы препятствий.	1
13, 14	Эстафеты и игры с использованием видов легкой атлетики.	2
<b>Спортивные игры: баскетбол (12 ч)</b>		
15	Требования безопасности при занятиях игровыми видами спорта. Стойки, передвижения, повороты и остановки.	1
16	Олимпийские игры древности. Ловля и передачи мяча на месте.	1
17	Ловля и передачи мяча в движении.	1
18	Ведение мяча на месте и в движении.	1
19*	Бросок одной и двумя руками с места.	1

20, 21	Бросок одной и двумя руками с места и в движении.	2
22, 23*	Сочетание пройденных элементов: передача, ведение, бросок .	2
24	Индивидуальные защитные действия.	1
25,26*	Тактические действия в игровых ситуациях.	2
<b>Гимнастика с основами акробатики (23ч)</b>		
27	Требования безопасности при занятиях спортивной гимнастикой. Строевые упражнения.	1
28, 29	Акробатические упражнения.	2
30*	<i>Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.</i> Акробатическая комбинация.	1
31	Акробатическая комбинация.	1
32, 33	Упражнения общефизической подготовки.	2
34, 35*	Лазание по канату в три приёма.	2
36, 37	Висы и упоры.	2
38, 39	Опорный прыжок.	2
40, 41	Упражнения на равновесие.	2
42	Ритмическая гимнастика с элементами хореографии.	1
43*	Упражнения специальной физической подготовки.	1
44, 45	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений.	2
46, 47	Гимнастическая полоса препятствий.	2
48	Упражнения общефизической подготовки.	1
49	Упражнения специальной физической подготовки.	1
<b>Лыжные гонки (23 ч)</b>		
50	Требования безопасности при занятиях лыжными гонками. Подбор лыжного инвентаря.	1
51	Скользящий шаг.	1
52, 53	Попеременный двухшажный ход.	2
54, 55	Одновременный бесшажный ход.	2
56**	Чередование классических лыжных ходов. Лыжная гонка на дистанцию 1км.	1
57, 58	Торможение «плугом».	2
59	<i>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.</i> Повороты переступанием.	1
60, 61	Спуски и подъёмы.	2
62*	Правила соревнований по лыжным гонкам.	1
63	Игры на лыжах.	1
64*	Переход с попеременного хода на одновременный.	1
65**	Прохождение на лыжах 2 км.	1
66	Игры на лыжах.	1
67	Линейная эстафета на лыжах.	1
68	Передвижения на лыжах разными способами.	1
69	Встречная эстафета на лыжах.	1
70	Круговая эстафета на лыжах.	1
71	Преодоление различных препятствий на лыжах.	1
72	Игры-эстафеты на лыжах.	1
<b>Спортивные игры: волейбол (6 ч)</b>		
73	Требования безопасности при занятиях игровыми видами спорта. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
74, 75*	Приём и передачи мяча.	2
76, 77*	Нижняя прямая подача мяча.	2
78	Тактика свободного нападения в игровых ситуациях.	1

<b>Спортивные игры: футбол (7 ч)</b>		
79*	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1
80	Ведение мяча в движении. Остановка мяча.	1
81	Удары по воротам.	1
82*	Сочетание пройденных элементов: передача, ведение, удар.	1
83	Индивидуальные защитные действия.	1
84*	Тактика свободного нападения.	1
85*	Игровые ситуации и игровые задания.	1
<b>Лёгкая атлетика (14 ч)</b>		
86,87**	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	2
88	Метание малого мяча в цель.	1
89**	Бег на короткие дистанции. Высокий старт.	1
90*	Бег на короткие дистанции. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	1
91**	Бег на короткие дистанции (60м.)	1
92**	Прыжок в длину с места.	1
93*	Прыжок в длину с разбега.	1
94**	Метание малого мяча на дальность.	1
95*	<i>Организация досуга средствами физической культуры. Эстафетный бег.</i>	1
96	Бег на средние дистанции.	1
97**	Бег на длинные дистанции.	1
98, 99	Эстафеты и игры с использованием видов легкой атлетики.	2
<b>Плавание (3 ч)</b>		
100	Плавание способом кроль на груди.	1
101	Плавание способом кроль на спине.	1
102	Плавание способом брасс. <i>Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз.</i>	1

\*- для детей с ОВЗ в ознакомительном порядке

\*\* - дифференцированная контрольная работа для детей с ОВЗ с учётом индивидуальных особенностей обучающихся

#### 6 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
<b>Легкая атлетика (4 ч), плавание (4 ч)</b>		
1	<i>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.</i> Бег на короткие дистанции. Высокий старт.	1
2	Требования безопасности при занятиях плаванием. Плавание способом кроль на груди.	1
3	Бег на короткие дистанции. Бег по дистанции и финиширование.	1
4**	Техника работы ног способом кроль на груди.	1
5**	<i>Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.</i> Прыжок в длину с места.	1
6	Техника работы ног способом кроль на груди.	1
7**	Бег на средние и длинные дистанции.	1
8*	Согласование работы ног с дыханием способом кроль на груди.	1

<b>Спортивные игры: баскетбол (5 ч), плавание (4 ч)</b>		
9	Требования безопасности при занятиях игровыми видами спорта. Стойки, передвижения, повороты, остановки игрока.	1
10*	. Согласование работы ног с дыханием способом кроль на груди.	1
11	Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1
12	. Совершенствование работы ног в согласовании с дыханием способом кроль на груди.	1
13	Ведение мяча на месте и в движении.	1
14	Совершенствование работы ног в согласовании с дыханием способом кроль на груди	1
15*	Индивидуальные защитные действия. Игровые ситуации.	1
16*	Старты. ныряние ногами и головой в воду.	1
17	Бросок одной и двумя руками с места и в движении.	1
<b>Гимнастика с основами акробатики (8 ч), плавание (8 ч)</b>		
18	Техника работы рук способом кроль на груди.	1
19	Требования безопасности при занятиях спортивной гимнастикой. Организующие команды и приемы.	1
20	Техника работы рук способом кроль на груди.	1
21	Акробатические упражнения.	1
22*	Согласование работы рук и ног способом кроль на груди.	1
23*	Лазание по канату в три приёма.	1
24*	Согласование работы рук и ног способом кроль на груди.	1
25	Висы и упоры.	1
26	Согласование работы рук и ног с дыханием способом кроль на груди.	1
27*	Опорный прыжок.	1
28*	Согласование работы рук и ног с дыханием способом кроль на груди.	1
29	Упражнения на равновесие.	1
30	Плавание способом кроль на груди в целом.	1
31	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений.	1
32**	Плавание способом кроль на груди в целом.	1
33*	<i>Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания.</i> Гимнастическая полоса препятствий.	1
<b>Лыжные гонки (7 ч), плавание (8 ч)</b>		
34	Плавание способом кроль на спине.	1
35	Требования безопасности при занятиях лыжными гонками. Подбор лыжного инвентаря.	1
36	Техника работы ног способом кроль на спине.	1
37	Поворот переступанием.	1
38*	Техника работы ног способом кроль на спине.	1
39	Одновременный одношажный ход.	1
40*	Согласование работы ног с дыханием способом кроль на спине.	1
41	Торможения «плугом».	1
42	Согласование работы ног с дыханием способом кроль на спине.	1
43	Спуски и подъёмы.	1
44	Техника работы рук способом кроль на спине.	1
45	Игры на лыжах.	1
46	Техника работы рук способом кроль на спине.	1
47	Согласование работы рук, ног с дыханием способом кроль на спине.	1
48	Игры-эстафеты на лыжах.	1
<b>Спортивные игры: волейбол (2 ч), плавание (1 ч)</b>		
49	Требования безопасности при занятиях игровыми видами спорта.	1

	Приём и передачи мяча.	
50	Плавание способом кроль на спине в целом.	1
51	Нижняя прямая подача мяча.	1
<b>Спортивные игры: футбол (3 ч), плавание (2 ч)</b>		
52	Сочетание пройденных элементов: передача, ведение, удар.	1
53*	Плавание способом брасс.	1
54	Позиционное нападение. Тактика свободного нападения.	1
55*	Техника работы ног способом брасс.	1
56*	Игровые ситуации и игровые задания.	1
<b>Лёгкая атлетика (6 ч), плавание (6 ч)</b>		
57	Согласование работы ног с дыханием способом брасс.	1
58	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1
59**	Техника работы рук способом брасс.	1
60	Метание малого мяча в цель.	1
61*	Согласование работы рук и ног способом брасс.	1
62	Бег на короткие дистанции. Старт с опорой на одну руку.	1
63*	Согласование работы рук и ног способом брасс.	1
64**	Прыжок в длину с места и с разбега.	1
65	Плавание способом брасс в целом.	1
66**	Метание малого мяча на дальность. Техничко-тактические действия игры «Лапта».	1
67	<i>Физическое развитие человека.</i> Плавание способом брасс в целом.	1
68**	Бег на средние и длинные дистанции.	1

\*- для детей с ОВЗ в ознакомительном порядке

\*\* - дифференцированная сдача контрольных нормативов детьми с ОВЗ с учётом индивидуальных особенностей обучающихся

#### 7 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
<b>Легкая атлетика (5 ч), плавание (4 ч)</b>		
1*	<i>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.</i> Бег на короткие дистанции. Высокий старт.	
2	Плавание способом кроль на груди.	1
3	Бег на короткие дистанции. Старт с опорой на одну руку.	1
4**	Техника работы ног способом кроль на груди.	1
5**	Бег на короткие дистанции (60м.) <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне".</i>	1
6**	Техника работы ног способом кроль на груди.	1
7**	Метание малого мяча на дальность.	1
8**	Согласование работы ног с дыханием способом кроль на груди.	1
9**	<i>Оценка эффективности занятий.</i> Национальные виды спорта: игра «Лапта».	1
<b>Спортивные игры: баскетбол (4 ч), плавание (5 ч)</b>		
10	Согласование работы ног с дыханием способом кроль на груди	1
11	Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1
12	Согласование работы ног с дыханием способом кроль на груди	1
13	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости ведения.	1

14	Совершенствование работы ног в согласовании с дыханием способом кроль на груди.	1
15	Бросок одной и двумя руками с места и в движении.	1
16	Совершенствование работы ног в согласовании с дыханием способом кроль на груди.	1
17	Сочетание пройденных элементов: передача, ведение, бросок.	1
18*	Старты. Нырание ногами и головой.	1
<b>Гимнастика с основами акробатики (7 ч), плавание (7 ч)</b>		
19	Требования безопасности при занятиях спортивной гимнастикой. Организующие команды и приемы.	1
20	Техника работы рук способом кроль на груди.	1
21	Акробатические упражнения.	1
22	Согласование работы рук и ног способом кроль на груди.	1
23*	Лазание по канату в три приёма	1
24*	Согласование работы рук и ног способом кроль на груди.	1
25	Висы и упоры.	1
26*	Согласование работы рук и ног с дыханием способом кроль на груди.	1
27	Опорный прыжок.	1
28*	Согласование работы рук и ног с дыханием способом кроль на груди	1
29	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений.	1
30	Плавание способом кроль на груди в целом.	1
31	Упражнения специальной физической подготовки.	1
32**	Плавание способом кроль на груди в целом.	1
<b>Лыжные гонки (8 ч), плавание (8 ч)</b>		
33	Требования безопасности при занятиях лыжными гонками. Подбор лыжного инвентаря.	1
34	Плавание способом кроль на спине.	1
35	Одновременный бесшажный ход.	1
36	Техника работы ног способом кроль на спине.	1
37**	Чередование классических лыжных ходов. Лыжная гонка на дистанцию 1-2 км.	1
38	Техника работы ног способом кроль на спине.	1
39*	Поворот на месте махом.	1
40	Согласование работы ног с дыханием способом кроль на спине.	1
41	Спуски и подъёмы.	1
42	Согласование работы ног с дыханием способом кроль на спине.	1
43**	Передвижение на лыжах по дистанции 3 км.	1
44	Техника работы рук способом кроль на спине.	1
45	Игры - эстафеты на лыжах.	1
46*	Согласование работы рук, ног с дыханием способом кроль на спине.	1
47	Преодоление подъёмов и препятствий на лыжах.	1
48	Согласование работы рук, ног с дыханием способом кроль на спине.	1
<b>Спортивные игры: волейбол (2 ч), плавание (2 ч)</b>		
49	Требования безопасности при занятиях игровыми видами спорта. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
50**	Плавание способом кроль на спине в целом.	1
51*	Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар.	1
52	Плавание способом кроль на спине в целом.	1
<b>Спортивные игры: футбол (3 ч), плавание (3 ч)</b>		
53	Индивидуальные защитные действия в игровых ситуациях.	1
54	Плавание способом брасс.	1

55*	Позиционное нападение. Тактика свободного нападения.	1
56	Техника работы ног способом брасс.	1
57*	Тактические действия в игровых ситуациях.	1
58*	Согласование работы ног с дыханием способом брасс.	1
<b>Лёгкая атлетика (5 ч), плавание (5 ч)</b>		
59**	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1
60	Техника работы рук способом брасс.	1
61**	Бег на короткие дистанции. Старт с опорой на одну руку.	1
62*	Согласование работы рук и ног способом брасс.	1
63**	Бег на короткие дистанции (60м.)	1
64**	Согласование работы рук и ног способом брасс	1
65**	Метание малого мяча на дальность.	1
66**	Плавание способом брасс в целом	1
67**	Бег на средние и длинные дистанции.	1
68	Плавание способом брасс в целом.	1

\*- для детей с ОВЗ в ознакомительном порядке

\*\* - дифференцированная контрольная работа для детей с ОВЗ с учётом индивидуальных особенностей обучающихся

#### 8 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
<b>Легкая атлетика (9 ч), плавание (5 ч)</b>		
1	Требования безопасности при занятиях плаванием. Плавание способом кроль на груди.	1
2	Требования безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Бег на короткие дистанции. Низкий старт и стартовый разгон.	1
3**	Бег на короткие дистанции. Бег по дистанции и финиширование.	1
4	Техника работы ног способом кроль на груди.	1
5**	Бег на короткие дистанции (60м.) <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне"</i> .	1
6**	Прыжок в длину с места	1
7	Техника работы ног способом кроль на груди.	1
8**	Прыжок в длину с разбега.	1
9*	Метание малого мяча на дальность.	1
10	Согласование работы ног с дыханием способом кроль на груди.	1
11**	Бег на средние и длинные дистанции.	1
12	Преодоление полосы препятствий.	1
13	Согласование работы ног с дыханием способом кроль на груди.	1
14*	<i>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</i> Национальные виды спорта: игра «Лапта».	1
<b>Спортивные игры: баскетбол (9 ч), плавание (4 ч)</b>		
15	Требования безопасности при занятиях игровыми видами спорта. Ловля и передачи мяча в движении.	1
16	Совершенствование работы ног в согласовании с дыханием способом кроль на груди.	1
17, 18	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости ведения.	2
19	Совершенствование работы ног в согласовании с дыханием способом	1

	кроль на груди.	
20	Броски мяча с места.	1
21	Броски мяча в движении.	1
22	Старты. Ныряние ногами и головой.	1
23*	Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Индивидуальные защитные действия.	1
24	Сочетание пройденных элементов: передача, ведение, бросок.	1
25	Старты. Ныряние ногами и головой.	1
26*	Тактические действия в игровых взаимодействиях.	1
27*	Спорт и спортивная подготовка. Тактические действия в игровых взаимодействиях.	1
<b>Гимнастика с основами акробатики (15 ч), плавание (7 ч)</b>		
28	Техника работы рук способом кроль на груди.	1
29	Требования безопасности при занятиях спортивной гимнастикой. Строевые упражнения.	1
30	Акробатические упражнения.	1
31	Техника работы рук способом кроль на груди.	1
32*	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Акробатическая комбинация.	1
33	Упражнения общефизической подготовки.	1
34*	Согласование работы рук и ног способом кроль на груди.	1
35, 36	Лазание по канату в три приёма.	2
37*	Согласование работы рук и ног способом кроль на груди.	1
38, 39	Висы и упоры.	2
40	Согласование работы рук и ног с дыханием способом кроль на груди.	1
41, 42*	Опорный прыжок.	2
43	Согласование работы рук и ног с дыханием способом кроль на груди.	1
44*	Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Упражнения на равновесие.	1
45	Ритмическая гимнастика с элементами хореографии.	1
46**	Плавание способом кроль на груди в целом.	1
47*	Упражнения специальной физической подготовки.	1
48	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений.	1
49	Гимнастическая полоса препятствий.	1
<b>Лыжные гонки (13 ч), плавание (6 ч)</b>		
50	Плавание способом кроль на спине.	1
51	Требования безопасности при занятиях лыжными гонками. Подбор лыжного инвентаря.	1
52	Попеременный двухшажный ход.	1
53	Техника работы ног способом кроль на спине.	1
54	Одновременный бесшажный ход.	1
55	Одновременный одношажный ход.	1
56	Техника работы ног способом кроль на спине.	1
57*	Одновременный двухшажный ход.	1
58**	Чередование классических лыжных ходов. Лыжная гонка на дистанцию 1-2 км.	1
59	Согласование работы ног с дыханием способом кроль на спине.	1
60*	Коньковый ход.	1

61*	Торможение и поворот «плугом». Поворот на месте махом.	1
62	Согласование работы ног с дыханием способом кроль на спине.	1
63	Спуски и подъёмы.	1
64*	Переход с попеременного хода на одновременный.	1
65	Техника работы рук способом кроль на спине.	1
66**	Передвижение на лыжах по дистанции 3 км.	1
67	Игры-эстафеты на лыжах.	1
68*	Преодоление подъёмов и препятствий на лыжах.	1
<b>Спортивные игры: волейбол (6 ч), плавание (3 ч)</b>		
69	Согласование работы рук, ног с дыханием способом кроль на спине.	1
70	Требования безопасности при занятиях игровыми видами спорта. Приём и передачи мяча.	1
71*	<i>Планирование занятий с разной функциональной направленностью.</i> Подачи мяча.	1
72	Плавание способом кроль на спине в целом.	1
73*	<i>Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.</i> Прямой нападающий удар.	1
74	Прямой нападающий удар.	1
75	Плавание способом кроль на спине в целом.	1
76, 77	Тактика свободного нападения.	2
<b>Спортивные игры: футбол (6 ч), плавание (3 ч)</b>		
78	Плавание способом брасс.	1
79	Сочетание пройденных элементов: передача, ведение, удар.	1
80*	Индивидуальные защитные действия в игровых ситуациях.	1
81	Техника работы ног способом брасс.	1
82*	Индивидуальные действия в нападении в игровых ситуациях	1
83*	Позиционное нападение. Тактика свободного нападения.	1
84	Согласование работы ног с дыханием способом брасс.	1
85	Позиционное нападение. Тактика свободного нападения.	1
86	Игры и игровые задания.	1
<b>Лёгкая атлетика (11 ч), плавание (5 ч)</b>		
87	Техника работы рук способом брасс.	1
88**	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1
89	Метание малого мяча в цель.	1
90	Согласование работы рук и ног способом брасс.	1
91**	Бег на короткие дистанции. Низкий старт и стартовый разгон.	1
92**	Бег на короткие дистанции. Бег по дистанции и финиширование.	1
93	Согласование работы рук и ног способом брасс.	1
94**	Бег на короткие дистанции (60м.)	1
95**	Прыжок в длину с места и с разбега.	1
96	Плавание способом брасс в целом.	1
97**	Метание малого мяча на дальность.	1
98**	Эстафетный бег.	1
99	Плавание способом брасс в целом.	1
100**	Бег на средние дистанции.	1
101**	Бег на длинные дистанции	1
102	Эстафеты и игры с использованием видов легкой атлетики.	

\*- для детей с ОВЗ в ознакомительном порядке

**\*\***- дифференцированная контрольная работа для детей с ОВЗ с учётом индивидуальных особенностей обучающихся.

### 9 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
<b>Легкая атлетика (13 ч)</b>		
1	Требования безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Бег на короткие дистанции. Низкий старт.	1
2**	Бег на короткие дистанции. Низкий старт и стартовый разгон.	1
3**	Бег на короткие дистанции. Бег по дистанции и финиширование.	1
4**	Бег на короткие дистанции (60м.) <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне"</i> .	1
5**	Прыжок в длину с места.	1
6*	Прыжок в длину с разбега.	1
7, 8**	Метание малого мяча на дальность.	2
9	Бег на средние дистанции.	1
10**	Бег на длинные дистанции.	1
11**	Преодоление полосы препятствий.	1
12**	Эстафеты и игры с использованием видов легкой атлетики.	1
13*	<i>Спорт и спортивная подготовка.</i> Национальные виды спорта: игра «Лапта».	1
<b>Спортивные игры: баскетбол (13 ч)</b>		
14	Требования безопасности при занятиях игровыми видами спорта. Ловля и передачи мяча в движении.	1
15, 16	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости ведения.	2
17	Броски мяча на месте.	1
18	Броски мяча в движении.	1
19*	<i>Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.</i>	1
20, 21	Индивидуальные защитные действия.	2
22, 23	Сочетание пройденных элементов: передача, ведение, бросок.	2
24, 25*	Тактические действия в игровых взаимодействиях.	2
26	Общая физическая подготовка (баскетбол).	1
<b>Гимнастика с основами акробатики (20 ч)</b>		
27	Требования безопасности при занятиях спортивной гимнастикой. Строевые упражнения.	1
28, 29	Акробатические упражнения.	2
30	Акробатическая комбинация.	1
31, 32	Упражнения общефизической подготовки.	2
33, 34	Лазание по канату.	2
35, 36	Висы и упоры.	2
37, 38	Опорный прыжок.	2
39	<i>Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.</i>	1
40	Упражнения на равновесие.	1
41	Ритмическая гимнастика с элементами хореографии.	1
42*	Упражнения специальной физической подготовки.	1
43, 44	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений.	2

45, 46	Гимнастическая полоса препятствий.	2
<b>Плавание (3 ч)</b>		
47	Плавание способом кроль на груди. Техника работы рук и ног способом кроль на груди.	1
48	Плавание способом кроль на спине. Техника работы рук и ног способом кроль на спине.	1
49*	Старты. Ныряние ногами и головой.	1
<b>Лыжные гонки (24 ч)</b>		
50	Требования безопасности при занятиях лыжными гонками. Подбор лыжного инвентаря.	1
51	Попеременный двухшажный ход.	1
52	Одновременный бесшажный ход.	1
53	Одновременный одношажный ход.	1
54*	Одновременный двухшажный ход.	1
55**	Чередование классических лыжных ходов. Лыжная гонка на дистанцию 1-2 км.	1
56*	Коньковый ход.	1
57	Торможение и поворот «плугом». Поворот на месте махом.	1
58, 59	Спуски и подъёмы.	2
60**	Передвижение на лыжах по дистанции 3-5 км.	1
61	Игры на лыжах.	1
62*	Преодоление подъёмов и препятствий на лыжах.	1
63*	Переход с попеременного хода на одновременный.	1
64	Игры на лыжах.	1
65	Эстафеты на лыжах.	1
66	Переход с попеременного конькового хода на одновременный.	1
67	Эстафеты на лыжах.	1
68, 69	Передвижения на лыжах разными способами.	2
70, 71	Игры-эстафеты на лыжах.	2
72	Общефизическая подготовка.	1
73	Специальная физическая подготовка.	1
<b>Спортивные игры: волейбол (5 ч)</b>		
74	Требования безопасности при занятиях игровыми видами спорта. Приём и передачи мяча.	1
75*	<i>Планирование занятий с разной функциональной направленностью. Поддачи мяча.</i>	1
76	Верхняя прямая подача мяча.	1
77*	<i>Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.</i>	1
78	Прямой нападающий удар.	1
<b>Спортивные игры: футбол (8 ч)</b>		
79, 80	Сочетание пройденных элементов: передача, ведение, удар.	2
81, 82*	Индивидуальные защитные действия в игровых ситуациях.	2
83*	Индивидуальные действия в нападении в игровых ситуациях	1
84, 85	Позиционное нападение. Тактика свободного нападения.	2
86*	Командно – тактические действия.	1
<b>Лёгкая атлетика (13 ч)</b>		
87,88*	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	2
89	<i>Измерение резервов организма (с помощью простейших</i>	1

	<i>функциональных проб</i> ). Метание малого мяча в цель.	
90**	Бег на короткие дистанции. Низкий старт и стартовый разгон.	1
91**	Бег на короткие дистанции. Бег по дистанции и финиширование.	1
92**	Бег на короткие дистанции (60м.)	1
93**	Прыжок в длину с места и с разбега.	1
94,95*	Метание малого мяча на дальность.	2
96,97*	Эстафетный бег.	2
98**	Бег на средние и длинные дистанции.	1
99*	<i>Прикладная физическая подготовка.</i>	1
<b>Плавание (3 ч)</b>		
100	<i>Современные Олимпийские игры.</i> Плавание способом брасс.	1
101	Техника работы ног способом брасс.	1
102	Техника работы рук способом брасс.	1

\*- для детей с ОВЗ в ознакомительном порядке

\*\* - дифференцированная контрольная работа для детей с ОВЗ с учётом индивидуальных особенностей обучающихся.