

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГИМНАЗИЯ № 19 ИМЕНИ Н.З. ПОПОВИЧЕВОЙ
Г. ЛИПЕЦКА**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ 5-9 КЛАССОВ**

РАЗДЕЛ 1

Планируемые результаты освоения учебного предмета

I. Личностные результаты:

- 1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- 3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- 5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- 9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- 10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- 11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

II. Метапредметные результаты:

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- 7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- 8) смысловое чтение;
- 9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- 10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- 11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее - ИКТ компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;
- 12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

Межпредметные понятия

Условием формирования межпредметных понятий, таких, как система, факт, закономерность, феномен, анализ, синтез является овладение обучающимися основами читательской компетенции, приобретение навыков работы с информацией, участие в проектной деятельности. В основной школе 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 средстве познания мира и себя в этом мире, гармонизации отношений человека и общества, создании образа «потребного

будущего».

Обучающиеся усвершенствуют приобретенные на первом уровне **навыки работы с информацией** и пополняют 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 дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты.

Обучающиеся **приобретут опыт проектной деятельности** как особой формы учебной работы, способствующей воспитанию самостоятельности, инициативности, ответственности, повышению мотивации и эффективности учебной деятельности; в ходе реализации исходного замысла на практическом уровне овладеют умением выбирать адекватные стоящей задаче средства, принимать решения, в том числе и в ситуациях неопределенности. Они получают возможность развить способность к разработке нескольких вариантов решений, к поиску нестандартных решений, поиску и осуществлению наиболее приемлемого решения.

В соответствии 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;
 - идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
 - выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
 - ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
 - формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
 - обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.
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 действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
 - обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
 - определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
 - выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);

- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

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:

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;
- устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;
- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

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, различая результат и способы действий;
- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и

доступных внешних ресурсов;

- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

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

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

Познавательные УУД

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 двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- выделять явление из общего ряда других явлений;
- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской

деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);

- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;

- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

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;
- преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;
- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;
- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;
- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;
- анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.

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, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный - учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction);
- 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 природной среде;
- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
- проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;

- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;
- распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;
- выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.

10. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Обучающийся сможет:

- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;
- формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;
- соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

Коммуникативные УУД

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

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

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 речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре,

в малой группе и т. д.);

- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;
- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;
- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

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;
- выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;
- выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;
- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
- создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

III. Предметные результаты:

- 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 физической культуре, 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.

РАЗДЕЛ 2

Содержание учебного предмета

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры.

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

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

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

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

Оценка эффективности занятий физической культурой

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма,

развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно - двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости). Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: 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: 1 передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на основании каждой темы

Цель воспитания:

личностное развитие гимназиста, основанное на базовых национальных ценностях, а также его потребностях и интересах, с опорой на его способности и ресурсы.

В воспитании обучающихся подросткового возраста (уровень основного общего образования) целевым приоритетом является создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений обучающихся, и, прежде всего, ценностных отношений:

1. К семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья.
2. К труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогоу его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне.
3. К своему отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать.
4. К природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека.
5. К миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье.
6. К знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;
7. К культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение
8. К здоровью как залогоу долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир.
9. К окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества.
10. К получению достоверной информации о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, повышению заинтересованности в научных познаниях об устройстве мира и общества.
11. К самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

№ урока	Тема урока	Количество часов	Целевые приоритеты воспитания
1.	Инструктаж по охране труда. Теоретические сведения по лёгкой атлетике. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.	1	1
2.	Лёгкая атлетика. Спринтерский и эстафетный бег. Бег 30м- подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	3
3.	Лёгкая атлетика. Спринтерский и эстафетный бег. Бег 3*10- подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	2

4.	Лёгкая атлетика. Спринтерский и эстафетный бег. Бег 60м- подготовка к выполнению нормативов ГТО. Правила соревнований.	1	5
5.	Лёгкая атлетика. Прыжки в длину, метание мяча. Прыжок в длину с места- подготовка к выполнению нормативов ГТО. Правила использования лёгкоатлетических упражнений.	1	11
6.	Лёгкая атлетика. Прыжки в длину, метание мяча. Олимпийское движение в России.	1	10
7.	Лёгкая атлетика. Бег на средние дистанции. Бег 300м- подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	7
8.	Лёгкая атлетика. Бег на средние дистанции. Бег 500м- подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	8
9.	Кроссовая подготовка -бег до 5 минут. Игра Бросок набивного мяча (тест). Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий.	1	6
10.	Кроссовая подготовка -бег до 6 минут. Полоса препятствий. Учебная игра. Оказание помощи при обморожениях и травмах.	1	5
11.	Кроссовая подготовка -бег до 7 минут. Полоса препятствий. Учебная игра.	1	3
12.	Кроссовая подготовка -бег до 8 минут. Терминология кроссового бега.	1	2
13.	Кроссовая подготовка-бег 6 минут или 1500 или 2000м. (на выбор)-подготовка к ГТО.	1	8
14.	Инструктаж по охране труда №2. История гимнастики. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 4. Эстафеты.	1	11
15.	Гимнастика. 2-3 кувырка вперёд, назад. Лазание по канату в 2 приёма. Развитие силы.	1	10
16.	Гимнастика. Перекатом назад стойка на лопатках. Лазание по канату.	1	2
17.	Гимнастика. Перестроение из колонны по одному в колонну по 2 и 4. Лазание по канату.	1	3
18.	Гимнастика. Акробатическое соединение из разученных элементов. Лазание по канату. Учёт поднимания ног в висе.	1	4
19.	Гимнастика. ОРУ без предметов. Учёт лазания по канату в 2 приёма.	1	5
20.	Гимнастика. Упражнения в равновесии. Учёт акробатической комбинации.	1	6
21.	Гимнастика. Учёт подтягивания на перекладине. Коррекция осанки и телосложения.	1	2
22.	Гимнастика. Учет прыжков со скакалкой за 1 минуту. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	1	6

23.	Гимнастика. Учет пресс за 30 “. Полоса препятствий.	1	7
24.	Лыжи. Оказание помощи при обморожениях и травмах.	1	8
25.	Волейбол. Инструктаж по охране труда №3. Основные правила игры в волейбол. Перемещения в стойке.	1	11
26.	Волейбол. Передачи и прием мяча над собой. Игра «Пионербол».	1	5
27.	Волейбол. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками через сетку. Игра «Пионербол».	1	7
28.	Волейбол. Прием мяча сверху и снизу двумя руками через сетку. Игра «Пионербол».	1	8
29.	Волейбол. Нижняя прямая подача. Правила соревнований. Игра.	1	9
30.	Волейбол. Учет приема мяча снизу над собой. Игра.	1	2
31.	Волейбол. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	1	7
32.	Волейбол. Учет нижней прямой подачи. Игра	1	9
33.	Волейбол. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1	8
34.	Волейбол. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1	5
35.	Волейбол. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1	8
36.	Баскетбол. Основные правила игры в баскетбол. Ловля и передача мяча.	1	9
37.	Баскетбол. Ловля и передача мяча с перемещением.	1	3
38.	Баскетбол. Ловля и передача мяча в тройках, квадрате.	1	5
39.	Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления движения.	1	6
40.	Баскетбол. Учет ловли и передачи мяча. Игра	1	7
41.	Баскетбол. Броски одной и двумя руками с места после ловли. Игра.	1	9
42.	Баскетбол. Броски одной и двумя руками в движении после ведения. Игра.	1	2

43.	Баскетбол. Учет ведения мяча в движении змейкой. Игра.	1	6
44.	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча. Игра по упрощенным правилам.	1	7
45.	Баскетбол. Учет броска по кольцу с места. Игра.	1	8
46.	Баскетбол. Комбинация из освоенных элементов. Игра.	1	9
47.	Баскетбол. Учет комбинации из освоенных элементов. Игра.	1	2
48.	Кроссовая подготовка-бег до 17 минут. Игра. Возникновение плавания.	1	5
49.	Кроссовая подготовка -бег до 17 минут. Игра. Самонаблюдение и самоконтроль.	1	6
50.	Кроссовая подготовка -бег до 17 минут. Игра. Физическая культура в современном обществе.	1	7
51.	Кроссовая подготовка -бег до 17 минут. Игра. Современные Олимпийские игры.	1	4
52.	Кроссовая подготовка. Бег 6 минут или 1500 или 2000м. (на выбор)-подготовка к ГТО.	1	8
53.	Плавание.Плавание на груди и спине вольным стилем.	1	9
54.	Плавание.Плавание на груди и спине вольным стилем.	1	3
55.	Плавание.Плавание на груди и спине вольным стилем.	1	3
56.	Лёгкая атлетика .Спринтерский и эстафетный бег. Бег 30м- подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	5
57.	Лёгкая атлетика. Спринтерский и эстафетный бег. Бег 3*10- подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	2
58.	Лёгкая атлетика. Спринтерский и эстафетный бег. Бег 60м- подготовка к выполнению нормативов ГТО. Правила соревнований.	1	4
59.	Лёгкая атлетика. Прыжки в длину, метание мяча. Прыжок в длину с места- подготовка к выполнению нормативов ГТО. Правила использования лёгкоатлетических упражнений.	1	2
60.	Лёгкая атлетика. Прыжки в длину, метание мяча. Олимпийское движение в России.	1	8
61.	Лёгкая атлетика. Бег на средние дистанции. Бег 300м- подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	9
62.	Лёгкая атлетика. Бег на средние дистанции. Бег 500м- подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	1

63.	Футбол. История футбола. Стойки игрока. Игра.	1	4
64.	Футбол. Основные правила игры в мини-футбол. Перемещения в стойке. Игра.	1	1
65.	Футбол. Удар по воротам. Игра.	1	5
66.	Футбол. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения. Игра.	1	1
67.	Футбол. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед.	1	5
68.	Футбол. Комбинация из изученных элементов.	1	7

6 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов	Целевые приоритеты воспитания
1.	Инструктаж по охране труда №1. Теоретические сведения по лёгкой атлетике. Терминология спринтерского бега.	1	1
2.	Лёгкая атлетика. Спринтерский и эстафетный бег. Бег 30м- подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	3
3.	Лёгкая атлетика. Спринтерский и эстафетный бег. Бег 3*10- подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	2
4.	Лёгкая атлетика. Спринтерский и эстафетный бег. Бег 60м- подготовка к выполнению нормативов ГТО. Правила соревнований.	1	5
5.	Лёгкая атлетика. Прыжки в длину, метание мяча. Прыжок в длину с места- подготовка к выполнению нормативов ГТО. Правила использования лёгкоатлетических упражнений.	1	11
6.	Лёгкая атлетика. Прыжки в длину, метание мяча. Олимпийское движение в России.	1	10
7.	Лёгкая атлетика. Бег на средние дистанции. Бег 300м- подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	7
8.	Лёгкая атлетика. Бег на средние дистанции. Бег 500м- подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	8

9.	Кроссовая подготовка -бег 6 минут. Игра Бросок набивного мяча (тест). Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий.	1	6
10.	Кроссовая подготовка -бег 7 минут. Полоса препятствий. Учебная игра. Оказание помощи при обморожениях и травмах.	1	5
11.	Кроссовая подготовка -бег 8 минут. Полоса препятствий. Учебная игра.	1	3
12.	Кроссовая подготовка -бег до 9 минут. Терминология кроссового бега.	1	2
13.	Кроссовая подготовка-бег 6 минут или 1500 или 2000м. (на выбор)-подготовка к ГТО.	1	8
14.	Инструктаж по охране труда №2. История гимнастики.Размыкание и смыкание на месте. Эстафеты.	1	11
15.	Гимнастика. 2-3 кувырка вперёд, назад. Лазание по канату в 3 приёма. Значение гимнастических упражнений для развития силы	1	10
16.	Гимнастика. Перекатом назад стойка на лопатках, мост из положения стоя. Лазание по канату.	1	2
17.	Гимнастика. ОРУ с предметами. Лазание по канату.	1	3
18.	Гимнастика. Акробатическое соединение из разученных элементов. Лазание по канату. Учёт поднимания ног в висе.	1	4
19.	Гимнастика. ОРУ без предметов. Учёт лазания по канату в 2 приёма.	1	5
20.	Гимнастика. Упражнения в равновесии. Учёт акробатической комбинации.	1	6
21.	Гимнастика. Учёт подтягивания на перекладине. Коррекция осанки и телосложения.	1	2
22.	Гимнастика. Учет прыжков со скакалкой за 1 минуту. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	1	6
23.	Гимнастика. Учет пресс за 30 “. Полоса препятствий.	1	7
24.	Лыжи. Оказание помощи при обморожениях и травмах.	1	8
25.	Волейбол. Инструктаж по охране труда №3. Основные правила игры в волейбол. Перемещения в стойке.	1	11
26.	Волейбол. Передачи и прием мяча над собой. Игра «Пионербол».	1	5
27.	Волейбол. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах и над собой., удар после набрасывания.Игра «Пионербол».	1	7

28.	Волейбол. Прием мяча сверху и снизу двумя руками в парах и над собой, удар после набрасывания. Игра «Пионербол».	1	8
29.	Волейбол. Нижняя прямая подача. Правила соревнований. Игра.	1	9
30.	Волейбол. Учет приема мяча снизу над собой. Игра. Физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни	1	2
31.	Волейбол. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	1	7
32.	Волейбол. Учет нижней прямой подачи. Игра	1	9
33.	Волейбол. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1	8
34.	Волейбол. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1	5
35.	Волейбол. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1	8
36.	Баскетбол. Основные правила игры в баскетбол. Стойка игрока, передвижение с мячом и без мяча, бросок. Игра..	1	9
37.	Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления высоты отскока. . Игра.	1	3
38.	Баскетбол. Остановка двумя шагами и бросок мяча. . Игра.	1	5
39.	Баскетбол. Передача мяча от груди, от плеча, от головы в движении и на месте. . Игра.	1	6
40.	Баскетбол. Перехват мяча. Учет ловли и передачи мяча. Игра	1	7
41.	Баскетбол. Броски одной и двумя руками с места после ловли. Игра.	1	9
42.	Баскетбол. Броски одной и двумя руками в движении после ведения. Игра.	1	2
43.	Баскетбол. Быстрый прорыв и позиционное нападение.. Игра.	1	6
44.	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча. Игра по упрощенным правилам.	1	7
45.	Баскетбол. Учет броска по кольцу после двух шагов. Игра.	1	8
46.	Баскетбол. Комбинация из освоенных элементов. Игра.	1	9

47.	Баскетбол. Учет комбинации из освоенных элементов. Игра.	1	2
48.	Кроссовая подготовка-бег до 15 минут. Игра. Возникновение плавания.	1	5
49.	Кроссовая подготовка -бег до 15 минут. Игра. Самонаблюдение и самоконтроль.	1	6
50.	Кроссовая подготовка -бег до 15 минут. Игра. Физическая культура в современном обществе.	1	7
51.	Кроссовая подготовка -бег до 15 минут. Игра. Современные Олимпийские игры 2020..	1	4
52.	Кроссовая подготовка. Бег 6 минут или 1500 или 2000м. (на выбор)-подготовка к ГТО.	1	8
53.	Плавание.Плавание на груди и спине вольным стилем. . Игра.	1	9
54.	Плавание.Плавание на груди и спине вольным стилем. . Игра.	1	3
55.	Плавание.Плавание на груди и спине вольным стилем. . Игра.	1	3
56.	Лёгкая атлетика .Спринтерский и эстафетный бег. Бег 30м- подготовка к выполнению нормативов ГТО. . Игра.	1	5
57.	Лёгкая атлетика. Спринтерский и эстафетный бег. Бег 3*10- подготовка к выполнению нормативов ГТО. . Игра.	1	2
58.	Лёгкая атлетика. Спринтерский и эстафетный бег. Бег 60м- подготовка к выполнению нормативов ГТО. Правила соревнований. . Игра.	1	4
59.	Лёгкая атлетика. Прыжки в длину, метание мяча. Прыжок в длину с места- подготовка к выполнению нормативов ГТО. Правила использования лёгкоатлетических упражнений. Игра.	1	2
60.	Лёгкая атлетика. Прыжки в длину, метание мяча. Здоровый образ жизни.. Игра.	1	8
61.	Лёгкая атлетика. Бег на средние дистанции. Бег 300м- подготовка к выполнению нормативов ГТО. Игра.	1	9
62.	Лёгкая атлетика. Бег на средние дистанции. Бег 500м- подготовка к выполнению нормативов ГТО. Игра.	1	1
63.	Футбол. История футбола. Стойки игрока. Игра.	1	4
64.	Футбол. Основные правила игры в мини-футбол. Перемещения в стойке. Игра.	1	1

65.	Футбол. Удар по воротам, передача мяча. Игра.	1	5
66.	Футбол. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения. Игра.	1	1
67.	Футбол. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед. Игра.	1	5
68.	Футбол. Комбинация из изученных элементов. Игра.	1	7

7 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов	Целевые приоритеты воспитания
1.	Инструктаж по охране труда. Теоретические сведения по лёгкой атлетике.	1	1
2.	Лёгкая атлетика. Спринтерский и эстафетный бег. Бег 30м- подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	3
3.	Лёгкая атлетика. Спринтерский и эстафетный бег. Бег 3*10- подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	2
4.	Лёгкая атлетика. Спринтерский и эстафетный бег. Бег 60м- подготовка к выполнению нормативов ГТО. Правила соревнований.	1	5
5.	Лёгкая атлетика. Прыжки в длину, метание мяча. Прыжок в длину с места-подготовка к выполнению нормативов ГТО. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.	1	11
6.	Лёгкая атлетика. Прыжки в длину, метание мяча. Олимпийское движение в России.	1	10
7.	Лёгкая атлетика. Бег на средние дистанции. Бег 300м- подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	7
8.	Лёгкая атлетика. Бег на средние дистанции. Бег 500м- подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	8
9.	Кроссовая подготовка -бег до 7 минут. Игра Бросок набивного мяча (тест). Организация и проведение пеших туристических походов.	1	6
10.	Кроссовая подготовка -бег до 8 минут. Полоса препятствий. Учебная игра. Спорт и спортивная подготовка.	1	5
11.	Кроссовая подготовка -бег до 9 минут. Полоса препятствий. Учебная игра.	1	3

12.	Кроссовая подготовка -бег до 10 минут. Терминология кроссового бега.	1	2
13.	Кроссовая подготовка-бег 6 минут или 2000 или 3000м. (на выбор)-подготовка к ГТО.	1	8
14.	Кроссовая подготовка -бег до 9 минут. Учебная игра.	1	11
15.	Кроссовая подготовка -бег до 7 минут. Учебная игра.	1	10
16.	Инструктаж по охране труда №2. История гимнастики. Перестроения. Эстафеты.	1	2
17.	Гимнастика. Лазание по канату. Акробатические элементы.	1	3
18.	Гимнастика. Перестроения. Лазание по канату.	1	4
19.	Гимнастика. Акробатическое соединение из разученных элементов. Лазание по канату. Учёт поднимания ног в висе.	1	5
20.	Гимнастика. ОРУ без предметов. Учёт лазания по канату в 2 приёма.	1	6
21.	Гимнастика. Упражнения в равновесии. Учёт акробатической комбинации.	1	2
22.	Гимнастика. Учёт подтягивания на перекладине. Организация и планирование самостоятельных занятий.	1	6
23.	Гимнастика. Учет прыжков со скакалкой за 60 “. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	1	7
24.	Гимнастика. Учет пресс за 60 “. Полоса препятствий.	1	8
25.	Лыжи. Первая помощь при обморожениях.	1	11
26.	Волейбол. Инструктаж по охране труда №3. Основные правила игры в волейбол.	1	5
27.	Волейбол. Технические и тактические приёмы. Игра.	1	7
28.	Волейбол. Технические и тактические приёмы. Игра.	1	8
29.	Волейбол. Нижняя прямая подача-учёт. Игра.	1	9
30.	Волейбол. Технические тактические приёмы. Игра.	1	2
31.	Волейбол. Технические и тактические приёмы. Игра.	1	7

32.	Волейбол.Технические и тактические приёмы. Игра.	1	9
33.	Волейбол.Учебная комбинация. Игра.	1	8
34.	Волейбол. Учебная комбинация-учёт.	1	5
35.	Волейбол. Технические и тактические приёмы. Игра.	1	8
36.	Баскетбол. Основные правила игры в баскетбол.	1	9
37.	Баскетбол. Технические и тактические приёмы. Игра.	1	3
38.	Баскетбол. Технические и тактические приёмы. Игра.	1	5
39.	Баскетбол. Ведение мяча-учёт. Технические и тактические приёмы. Игра.	1	6
40.	Баскетбол. Технические и тактические приёмы. Игра.	1	7
41.	Баскетбол. Штрафной бросок-учёт. Игра.	1	9
42.	Баскетбол. Технические и тактические приёмы. Игра.	1	2
43.	Баскетбол. Бросок одной от плеча учёт. Игра.	1	6
44.	Баскетбол. Технические и тактические приёмы. Игра.	1	7
45.	Баскетбол. Технические и тактические приёмы. Игра.	1	8
46.	Баскетбол. Комбинация из освоенных элементов. Игра.	1	9
47.	Баскетбол. Учет комбинации из освоенных элементов. Игра.	1	2
48.	Кроссовая подготовка-бег до 18 минут. Игра. Возникновение плавания.	1	5
49.	Кроссовая подготовка -бег до 18 минут. Игра. Самонаблюдение и самоконтроль.	1	6
50.	Кроссовая подготовка -бег до 18 минут. Игра. Физическая культура в современном обществе.	1	7
51.	Кроссовая подготовка -бег до 18 минут. Игра. Современные Олимпийские игры.	1	4

52.	Кроссовая подготовка. Бег 6 минут или 2000 или 3000м. (на выбор)-подготовка к ГТО.	1	8
53.	Плавание. Стили плавания.	1	9
54.	Плавание. История плавания России.	1	3
55.	Плавание. Правила соревнований по плаванию.	1	3
56.	Лёгкая атлетика. Спринтерский и эстафетный бег. Бег 30м- подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	5
57.	Лёгкая атлетика. Спринтерский и эстафетный бег. Бег 3*10- подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	2
58.	Лёгкая атлетика. Спринтерский и эстафетный бег. Бег 60м- подготовка к выполнению нормативов ГТО. Правила соревнований.	1	4
59.	Лёгкая атлетика. Прыжки в длину, метание мяча. Прыжок в длину с места- подготовка к выполнению нормативов ГТО. Правила использования лёгкоатлетических упражнений.	1	2
60.	Лёгкая атлетика. Прыжки в длину, метание мяча. Олимпийское движение в России.	1	8
61.	Лёгкая атлетика. Бег на средние дистанции. Бег 300м- подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	9
62.	Лёгкая атлетика. Бег на средние дистанции. Бег 500м- подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	1
63.	Футбол. История футбола. Стойки игрока. Игра.	1	4
64.	Футбол. Основные правила игры в мини-футбол. Перемещения. Игра.	1	1
65.	Футбол. Удар по воротам. Игра.	1	5
66.	Футбол. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения. Игра.	1	1
67.	Футбол. Перемещения. Игра.	1	5
68.	Футбол. Комбинация из изученных элементов.	1	7

8 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов	Целевые приоритеты воспитания
1.	Инструктаж по охране труда. Теоретические сведения по лёгкой атлетике.	1	1
2.	Лёгкая атлетика. Спринтерский и эстафетный бег. Бег 30м- подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	3
3.	Лёгкая атлетика. Спринтерский и эстафетный бег. Бег 3*10- подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	2
4.	Лёгкая атлетика. Спринтерский и эстафетный бег. Бег 60м- подготовка к выполнению нормативов ГТО. Правила соревнований.	1	5
5.	Лёгкая атлетика. Прыжки в длину, метание мяча. Прыжок в длину с места-подготовка к выполнению нормативов ГТО. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.	1	11
6.	Лёгкая атлетика. Прыжки в длину, метание мяча. Олимпийское движение в России.	1	10
7.	Лёгкая атлетика. Бег на средние дистанции. Бег 300м- подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	7
8.	Лёгкая атлетика. Бег на средние дистанции. Бег 500м- подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	8
9.	Кроссовая подготовка -бег до 8 минут. Игра Бросок набивного мяча (тест). Организация и проведение пеших туристических походов.	1	6
10.	Кроссовая подготовка -бег до 9 минут. Полоса препятствий. Учебная игра. Спорт и спортивная подготовка.	1	5
11.	Кроссовая подготовка -бег до 10 минут. Полоса препятствий. Учебная игра.	1	3
12.	Кроссовая подготовка -бег до 11 минут. Терминология кроссового бега.	1	2
13.	Кроссовая подготовка-бег 6 минут или 2000 или 3000м. (на выбор)-подготовка к ГТО.	1	8
14.	Кроссовая подготовка -бег до 8 минут. Учебная игра. Спорт и спортивная подготовка.	1	11
15.	Кроссовая подготовка -бег до 8 минут. Учебная игра.	1	10

16.	Инструктаж по охране труда №2. История гимнастики. Перестроения. Эстафеты.	1	2
17.	Гимнастика.. Лазание по канату в 2 приёма. Развитие силы.	1	3
18.	Гимнастика. Акробатическое соединение из разученных элементов. Лазание по канату. Учёт поднимания ног в висе.	1	4
19.	Гимнастика. ОРУ без предметов. Учёт лазания по канату в 2 приёма.	1	5
20.	Гимнастика. Упражнения в равновесии. Учёт акробатической комбинации.	1	6
21.	Гимнастика. Учёт подтягивания на перекладине. Организация и планирование самостоятельных занятий.	1	2
22.	Гимнастика. Учет прыжков со скакалкой за 60 “. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	1	6
23.	Гимнастика. Учет пресс за 60 “. Полоса препятствий.	1	7
24.	Лыжи. Первая помощь при обморожениях.	1	8
25.	Волейбол. Инструктаж по охране труда №3. Основные правила игры в волейбол.	1	11
26.	Волейбол. Технические и тактические приёмы. Игра.	1	5
27.	Волейбол. Технические и тактические приёмы. Игра.	1	7
28.	Волейбол. Технические и тактические приёмы. Игра.	1	8
29.	Волейбол. Нижняя прямая подача-учёт. Игра.	1	9
30.	Волейбол. Технические тактические приёмы. Игра.	1	2
31.	Волейбол. Технические и тактические приёмы. Игра.	1	7
32.	Волейбол.Технические и тактические приёмы. Игра.	1	9
33.	Волейбол.Учебная комбинация. Игра.	1	8
34.	Волейбол. Учебная комбинация-учёт.	1	5
35.	Волейбол. Технические и тактические приёмы. Игра.	1	8

36.	Баскетбол. Основные правила игры в баскетбол.	1	9
37.	Баскетбол. Технические и тактические приёмы. Игра.	1	3
38.	Баскетбол. Технические и тактические приёмы. Игра.	1	5
39.	Баскетбол. Ведение мяча-учёт. Технические и тактические приёмы. Игра.	1	6
40.	Баскетбол. Технические и тактические приёмы. Игра.	1	7
41.	Баскетбол. Штрафной бросок-учёт. Игра.	1	9
42.	Баскетбол. Технические и тактические приёмы. Игра.	1	2
43.	Баскетбол. Бросок одной от плеча учёт. Игра.	1	6
44.	Баскетбол. Технические и тактические приёмы. Игра.	1	7
45.	Баскетбол. Технические и тактические приёмы. Игра.	1	8
46.	Баскетбол. Комбинация из освоенных элементов. Игра.	1	9
47.	Баскетбол. Учет комбинации из освоенных элементов. Игра.	1	2
48.	Кроссовая подготовка-бег до 18 минут. Игра. Возникновение плавания.	1	5
49.	Кроссовая подготовка -бег до 18 минут. Игра. Самонаблюдение и самоконтроль.	1	6
50.	Кроссовая подготовка -бег до 18 минут. Игра. Физическая культура в современном обществе.	1	7
51.	Кроссовая подготовка -бег до 18 минут. Игра. Современные Олимпийские игры.	1	4
52.	Кроссовая подготовка. Бег 6 минут или 2000 или 3000м. (на выбор)-подготовка к ГТО.	1	8
53.	Плавание. Стили плавания.	1	9
54.	Плавание. История плавания России.	1	3
55.	Плавание. Правила соревнований по плаванию.	1	3

56.	Лёгкая атлетика. Спринтерский и эстафетный бег. Бег 30м- подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	5
57.	Лёгкая атлетика. Спринтерский и эстафетный бег. Бег 3*10- подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	2
58.	Лёгкая атлетика. Спринтерский и эстафетный бег. Бег 60м- подготовка к выполнению нормативов ГТО. Правила соревнований.	1	4
59.	Лёгкая атлетика. Прыжки в длину, метание мяча. Прыжок в длину с места- подготовка к выполнению нормативов ГТО. Правила использования лёгкоатлетических упражнений.	1	2
60.	Лёгкая атлетика. Прыжки в длину, метание мяча. Олимпийское движение в России.	1	8
61.	Лёгкая атлетика. Бег на средние дистанции. Бег 300м- подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	9
62.	Лёгкая атлетика. Бег на средние дистанции. Бег 500м- подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	1
63.	Футбол. История футбола. Стойки игрока. Игра.	1	4
64.	Футбол. Основные правила игры в мини-футбол. Перемещения. Игра.	1	1
65.	Футбол. Удар по воротам. Игра.	1	5
66.	Футбол. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения. Игра.	1	1
67.	Футбол. Перемещения. Игра.	1	5
68.	Футбол. Комбинация из изученных элементов.	1	7

9 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов	Целевые приоритеты воспитания
1.	Инструктаж по охране труда. Спринтерский и эстафетный бег.	1	1
2.	Лёгкая атлетика. Спринтерский и эстафетный бег. Бег 30м- подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	3
3.	Лёгкая атлетика. Спринтерский и эстафетный бег. Бег 3*10- подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	2

4.	Лёгкая атлетика. Спринтерский и эстафетный бег. Бег 60м- подготовка к выполнению нормативов ГТО. Правила соревнований.	1	5
5.	Лёгкая атлетика. Прыжки в длину, метание мяча. Прыжок в длину с места- подготовка к выполнению нормативов ГТО. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью	1	11
6.	Лёгкая атлетика. Прыжки в длину, метание мяча.	1	10
7.	Лёгкая атлетика. Бег на средние дистанции. Бег 300м- подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	7
8.	Лёгкая атлетика. Бег на средние дистанции. Бег 500м- подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	8
9.	Кроссовая подготовка-бег до 19 минут. Игра Бросок набивного мяча (тест). Организация и проведение пеших туристических походов.	1	6
10.	Кроссовая подготовка -бег до 19 минут. Полоса препятствий. Учебная игра. Спорт и спортивная подготовка	1	5
11.	Кроссовая подготовка -бег до 19 минут. Полоса препятствий. Учебная игра.	1	3
12.	Кроссовая подготовка -бег до 19 минут. Терминология кроссового бега.	1	2
13.	Бег 6 минут или 2000 или 3000м. (на выбор)-подготовка к ГТО.	1	8
14.	Инструктаж по охране труда №2. История Российской гимнастики. Перестроение. Игра.	1	11
15.	Гимнастика. Акробатика. Лазание по канату в 2 приёма. Развитие силы.	1	10
16.	Гимнастика. Акробатика. Лазание по канату.	1	2
17.	Гимнастика. Перестроения. Лазание по канату.	1	3
18.	Гимнастика. Акробатическое соединение из разученных элементов. Лазание по канату. Учёт поднимания ног в висе.	1	4
19.	Гимнастика. ОРУ без предметов. Учёт лазания по канату в 2 приёма.	1	5
20.	Гимнастика. Упражнения в равновесии. Учёт акробатической комбинации.	1	6
21.	Гимнастика. Учёт подтягивания на перекладине или сгибание рук. Планирование занятий с разной функциональной направленностью.	1	2
22.	Гимнастика. Учет прыжков со скакалкой за 60 “. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	1	6

23.	Гимнастика. Учет пресс за 60 “. Полоса препятствий.	1	7
24.	Лыжи.	1	8
25.	Волейбол. Инструктаж по охране труда №3. Основные правила игры в волейбол.	1	11
26.	Волейбол. Технические и тактические приёмы. Игра.	1	5
27.	Волейбол. Технические и тактические приёмы. Игра.	1	7
28.	Волейбол. Технические и тактические приёмы. Игра.	1	8
29.	Волейбол. Нижняя прямая подача-учёт. Игра.	1	9
30.	Волейбол. Технические тактические приёмы. Игра.	1	2
31.	Волейбол. Технические и тактические приёмы. Игра.	1	7
32.	Волейбол. Технические и тактические приёмы. Игра.	1	9
33.	Волейбол. Учебная комбинация. Игра.	1	8
34.	Волейбол. Учебная комбинация-учёт.	1	5
35.	Волейбол. Технические и тактические приёмы. Игра.	1	8
36.	Баскетбол. Основные правила игры в баскетбол.	1	9
37.	Баскетбол. Технические и тактические приёмы. Игра.	1	3
38.	Баскетбол. Технические и тактические приёмы. Игра.	1	5
39.	Баскетбол. Ведение мяча-учёт. Технические и тактические приёмы. Игра.	1	6
40.	Баскетбол. Технические и тактические приёмы. Игра.	1	7
41.	Баскетбол. Штрафной бросок-учёт. Игра.	1	9
42.	Баскетбол. Технические и тактические приёмы. Игра.	1	2

43.	Баскетбол. Бросок одной от плеча учёт. Игра.	1	6
44.	Баскетбол. Технические и тактические приёмы. Игра.	1	7
45.	Баскетбол. Технические и тактические приёмы. Игра.	1	8
46.	Баскетбол. Комбинация из освоенных элементов. Игра.	1	9
47.	Баскетбол. Учет комбинации из освоенных элементов. Игра.	1	2
48.	Кроссовая подготовка -бег до 19 минут. Игра.Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.	1	5
49.	Кроссовая подготовка -бег до 19 минут. Игра. Самонаблюдение и самоконтроль.	1	6
50.	Кроссовая подготовка -бег до 19 минут. Игра. Физическая культура в современном обществе.	1	7
51.	Кроссовая подготовка -бег до 19 минут. Игра. Современные Олимпийские игры.	1	4
52.	Кроссовая подготовка. Бег 6 минут или 2000 или 3000м. (на выбор)-подготовка к ГТО.	1	8
53.	Плавание. Здоровье и здоровый образ жизни.	1	9
54.	Плавание. Адаптивная физическая культура.	1	3
55.	Плавание. Первая помощь при травмах.	1	3
56.	Лёгкая атлетика. Спринтерский и эстафетный бег. Бег 30м- подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	5
57.	Лёгкая атлетика. Спринтерский и эстафетный бег. Бег 3*10- подготовка к выполнению нормативов ГТО. Организация досуга средствами физической культуры.	1	2
58.	Лёгкая атлетика. Спринтерский и эстафетный бег. Бег 60м- подготовка к выполнению нормативов ГТО. Правила соревнований.	1	4
59.	Лёгкая атлетика. Прыжки в длину, метание мяча. Прыжок в длину с места- подготовка к выполнению нормативов ГТО. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения	1	2
60.	Лёгкая атлетика. Прыжки в длину, метание мяча. Олимпийское движение в России.	1	8
61.	Лёгкая атлетика. Бег на средние дистанции. Бег 300м- подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	9

62.	Лёгкая атлетика. Бег на средние дистанции. Бег 500м- подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	1
63.	Футбол. История футбола России. Стойки игрока. Игра.	1	4
64.	Футбол. Основные правила игры в мини-футбол. Перемещения. Игра.	1	1
65.	Футбол. Удар по воротам. Игра.	1	5
66.	Футбол. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения. Игра.	1	1
67.	Футбол. Перемещения. Игра. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма.	1	5
68.	Футбол. Комбинация из изученных элементов. Игра.	1	7
69.	Футбол. Комбинация из изученных элементов. Игра.	1	2

