Приложение № 6.1.22 к АОП ООО ЗПР

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**5-9 класс**

**ФГОС**

1. **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА**

**Личностные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования отражают:**

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.

**Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования отражают:**

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.

**Межпредметные понятия**

Условием формирования межпредметных понятий, например, таких как система, факт, закономерность, феномен, анализ, синтезявляется овладение обучающимися основами читательской компетенции, приобретение навыков работы с информацией, участие в проектной деятельности. В основной школе на всех предметах будет продолжена работа по формированию и развитию **основ читательской компетенции**. Обучающиеся овладеют чтением как средством осуществления своих дальнейших планов: продолжения образования и самообразования, осознанного планирования своего актуального и перспективного круга чтения, в том числе досугового, подготовки к трудовой и социальной деятельности. У выпускников будет сформирована потребность в систематическом чтении как средстве познания мира и себя в этом мире, гармонизации отношений человека и общества, создании образа «потребного будущего».

Учащиеся усовершенствуют *технику чтения* и приобретут устойчивый *навык осмысленного чтения*, получат возможность приобрести *навык рефлексивного чтения*. Учащиеся овладеют различными *видами и типами чтения: ознакомительным, изучающим, просмотровым, поисковым и выборочным, выразительным чтением;* коммуникативным чтением вслух и про себя; учебным и самостоятельным чтением. Они овладеют основными стратегиями чтения художественных и других видов текстов и будут способны выбрать стратегию чтения, отвечающую конкретной учебной задаче. Для глухих, слабослышащих, позднооглохших обучающихся: владение навыками определения и исправления специфических ошибок (аграмматизмов) в письменной и устной речи.

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

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

• выделять главную и избыточную информацию, выполнять смысловое свёртывание 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.

В ходе изучения всех учебных предметов, 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 неопределённости. Они получат возможность развить способность к разработке нескольких вариантов решений, к поиску нестандартных решений, поиску и осуществлению наиболее приемлемого решения.

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

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.

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

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

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

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

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

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

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

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

**Познавательные УУД**

1. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:

* подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
* выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
* выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
* объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
* выделять явление из общего ряда других явлений;
* определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
* строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
* строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
* излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
* самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
* вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
* объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
* выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные /наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
* делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

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

* обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
* определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
* создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
* строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
* создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;
* преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;
* переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;
* строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;
* строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;
* анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.

1. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

* находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
* ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
* устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
* резюмировать главную идею текста;
* преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction);
* критически оценивать содержание и форму текста.

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

* определять свое отношение к природной среде;
* анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
* проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;
* прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;
* распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;
* выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.

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

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

**Коммуникативные УУД**

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

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

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

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

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

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

**Предметные результаты изучения предметной области "Физическая культура отражают:**

**Физическая культура:**

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

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

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

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

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](consultantplus://offline/ref=369EFE88C44E47EB2E07DDE71C47A1481F635D523060002D610B956E4614407CBCACE7D722A65D5Bj7nDM) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

6) для слепых и слабовидящих обучающихся:

формирование приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

формирование представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата;

владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

владение доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

умение ориентироваться с помощью сохранных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений.».

**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.

**Планируемые результаты освоения обучающимися с задержкой психического развития программы коррекционной работы**

Результаты освоения программы коррекционной работы отражают сформированность социальных (жизненных) компетенций, необходимых для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающих становление социальных отношений обучающихся с ЗПР в различных средах:

* развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении**,** проявляющееся:

в умении различать учебные ситуации, в которых необходима посторонняя помощь для её разрешения, с ситуациями, в которых решение можно найти самому;

в умении обратиться к учителю при затруднениях в учебном процессе, сформулировать запрос о специальной помощи;

в умении использовать помощь взрослого для разрешения затруднения, давать адекватную обратную связь учителю: понимаю или не понимаю;

в умении написать при необходимости SMS-сообщение, правильно выбрать адресата (близкого человека), корректно и точно сформулировать возникшую проблему.

* овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни,проявляющееся**:**

в расширении представлений об устройстве домашней жизни, разнообразии повседневных бытовых дел, понимании предназначения окружающих в быту предметов и вещей;

в умении включаться в разнообразные повседневные дела, принимать посильное участие;

в адекватной оценке своих возможностей для выполнения определенных обязанностей в каких-то областях домашней жизни, умении брать на себя ответственность в этой деятельности;

в расширении представлений об устройстве школьной жизни, участии в повседневной жизни класса, принятии на себя обязанностей наряду с другими детьми;

в умении ориентироваться в пространстве школы и просить помощи в случае затруднений, ориентироваться в расписании занятий;

в умении включаться в разнообразные повседневные школьные дела, принимать посильное участие, брать на себя ответственность;

в стремлении участвовать в подготовке и проведении праздников дома и в школе.

* овладение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия, проявляющееся:

в расширении знаний правил коммуникации;

в расширении и обогащении опыта коммуникации ребёнка в ближнем и дальнем окружении, расширении круга ситуаций, в которых обучающийся может использовать коммуникацию как средство достижения цели;

в умении решать актуальные школьные и житейские задачи, используя коммуникацию как средство достижения цели (вербальную, невербальную);

в умении начать и поддержать разговор, задать вопрос, выразить свои намерения, просьбу, пожелание, опасения, завершить разговор;

в умении корректно выразить отказ и недовольство, благодарность, сочувствие и т.д.;

в умении получать и уточнять информацию от собеседника;

в освоении культурных форм выражения своих чувств.

* способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее пространственно-временной организации, проявляющаяся:

в расширении и обогащении опыта реального взаимодействия обучающегося с бытовым окружением, миром природных явлений и вещей, расширении адекватных представлений об опасности и безопасности;

в адекватности бытового поведения обучающегося с точки зрения опасности (безопасности) для себя и для окружающих; сохранности окружающей предметной и природной среды;

в расширении и накоплении знакомых и разнообразно освоенных мест за пределами дома и школы: двора, дачи, леса, парка, речки, городских и загородных достопримечательностей и других;

в расширении представлений о целостной и подробной картине мира, упорядоченной в пространстве и времени, адекватных возрасту ребёнка;

в умении накапливать личные впечатления, связанные с явлениями окружающего мира;

в умении устанавливать взаимосвязь между природным порядком и ходом собственной жизни в семье и в школе;

в умении устанавливать взаимосвязь общественного порядка и уклада собственной жизни в семье и в школе, соответствовать этому порядку;

в развитии любознательности, наблюдательности, способности замечать новое, задавать вопросы;

в развитии активности во взаимодействии с миром, понимании собственной результативности;

в накоплении опыта освоения нового при помощи экскурсий и путешествий;

в умении передать свои впечатления, соображения, умозаключения так, чтобы быть понятым другим человеком;

в умении принимать и включать в свой личный опыт жизненный опыт других людей;

в способности взаимодействовать с другими людьми, умении делиться своими воспоминаниями, впечатлениями и планами.

* способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей,проявляющаяся:

в знании правил поведения в разных социальных ситуациях с людьми разного статуса, с близкими в семье; с учителями и учениками в школе; со знакомыми и незнакомыми людьми;

в освоение необходимых социальных ритуалов, умении адекватно использовать принятые социальные ритуалы, умении вступить в контакт и общаться в соответствии с возрастом, близостью и социальным статусом собеседника, умении корректно привлечь к себе внимание, отстраниться от нежелательного контакта, выразить свои чувства, отказ, недовольство, благодарность, сочувствие, намерение, просьбу, опасение и другие;

в освоении возможностей и допустимых границ социальных контактов, выработки адекватной дистанции в зависимости от ситуации общения;

в умении проявлять инициативу, корректно устанавливать и ограничивать контакт;

в умении не быть назойливым в своих просьбах и требованиях, быть благодарным за проявление внимания и оказание помощи;

в умении применять формы выражения своих чувств соответственно ситуации социального контакта.

Результаты специальной поддержки освоения АОП ООО должны отражать:

способность усваивать новый учебный материал, адекватно включаться в классные занятия и соответствовать общему темпу занятий;

способность использовать речевые возможности на уроках при ответах и в других ситуациях общения, умение передавать свои впечатления, умозаключения так, чтобы быть понятым другим человеком, умение задавать вопросы;

способность к наблюдательности, умение замечать новое;

овладение эффективными способами учебно-познавательной и предметно-практической деятельности;

стремление к активности и самостоятельности в разных видах предметно-практической деятельности;

умение ставить и удерживать цель деятельности; планировать действия; определять и сохранять способ действий; использовать самоконтроль на всех этапах деятельности; осуществлять словесный отчет о процессе и результатах деятельности; оценивать процесс и результат деятельности;

сформированные в соответствии с требованиями к результатам освоения АОП ООО предметные, метапредметные и личностные результаты;

сформированные в соответствии АОП ООО универсальные учебные действия.

1. **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

#### **Физическая культура**

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», Иностранный язык», «Музыка» и др.

**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[[1]](#footnote-1)**

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: 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).

1. **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**5 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Количество часов** |
|  | *Легкая атлетика* | **12** |
| 1.1 | Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, при занятиях легкой атлетикой. | 1 |
| 1.2 | Высокий старт. Стартовый разгон. | 1 |
| 1.3 | Бег 30 м с высокого старта. | 1 |
| 1.4 | Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. | 1 |
| 1.5 | Бег на результат 60 м. Техника прыжка в длину с разбега. | 1 |
| 1.6 | Отталкивание в прыжке в длину способом "согнув ноги". | 1 |
| 1.7 | Метание малого мяча в коридор 5-6 м в горизонтальную цель (1х1м). | 1 |
| 1.8 | Прыжок в длину с разбега на результат. Метание малого мяча. | 1 |
| 1.9 | Метание мяча 150 г. на дальность. | 1 |
| 1.10 | Метание малого мяча на результат. Техника длительного бега. | 1 |
| 1.11 | Бег 1000 м б/у времени. Подвижные игры. | 1 |
| 1.12 | Подвижные игры и эстафеты. Игра «Перестрелка». Контрольный урок по легкой атлетике. | 1 |
|  | *Гимнастика* | **21** |
| 2.1 | Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой с элементами акробатики. Группировка. | 1 |
| 2.2 | Кувырок вперед и назад. | 1 |
| 2.3 | Строевые упражнения. | 1 |
| 2.4 | Оценить умение выполнять кувырок вперед и назад. | 1 |
| 2.5 | Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов акробатики. | 1 |
| 2.6 | Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. | 1 |
| 2.7 | Опорный прыжок. Вис на гимнастической стенке. | 1 |
| 2.8 | Опорный прыжок. Подтягивание на перекладине. | 1 |
| 2.9 | История физической культуры и спорта. Эстафеты. | 1 |
| 2.10 | Лазанье по канату. | 1 |
| 2.11 | Упражнения на гимнастическом бревне. | 1 |
| 2.12 | Основные правила зарядки. | 1 |
| 2.13 | Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание в висе хватом сверху. | 1 |
| 2.14 | Подтягивание в висе хватом сверху. Поднимание прямых ног в висе. | 1 |
| 2.15 | Поднимание прямых ног в висе. Упоры на бревне, жерди, перекладине. | 1 |
| 2.16 | Упоры на бревне, жерди, перекладине. | 1 |
| 2.17 | Опорный прыжок: вскок в упор присев и соскок прогнувшись. Эстафеты с мячом. | 1 |
| 2.18 | Опорный прыжок: вскок в упор присев и соскок прогнувшись. Спортивные эстафеты. | 1 |
| 2.19 | Правила оказания первой помощи. Эстафеты с предметами. | 1 |
| 2.20 | Строевые упражнения. Преодоление гимнастической полосы препятствий. | 1 |
| 2.21 | Современные Олимпийские игры. Контрольный урок по гимнастике. | 1 |
|  | *Спортивные игры (волейбол)* | **12** |
| 3.1 | Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу. | 1 |
| 3.2 | Техника приема и передач мяча. | 1 |
| 3.3 | Подвижные игры с элементами волейбола. | 1 |
| 3.4 | Техника приема и передач мяча. Учет передачи мяча сверху двумя руками. | 1 |
| 3.5 | Техника нижней прямой подачи. Учет челночного бега 4х9 м. | 1 |
| 3.6 | Урок-игра с использованием элементов волейбола. Учет наклона вперед из положения стоя. | 1 |
| 3.7 | Техника приема мяча снизу двумя руками. | 1 |
| 3.8 | Техника прямого нападающего удара. | 1 |
| 3.9 | Учет техники приема мяча снизу двумя руками. | 1 |
| 3.10 | Игра и комплексное развитие психомоторных способностей. | 1 |
| 3.11 | Техника владения мячом и развитие координационных способностей. | 1 |
| 3.12 | Учет игровых приемов и действий в игровой деятельности. Контрольный урок по волейболу. | 1 |
|  | *Плавание* | **2** |
| 4.1 | Инструктаж по технике безопасности при занятиях плаванием. Способы плавания. | 2 |
|  | *Лыжная подготовка* | **16** |
| 5.1 | Инструктаж по техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Повороты переступанием. Скользящий шаг. | 1 |
| 5.2 | Повороты переступанием. Скользящий шаг. | 1 |
| 5.3 | Техника попеременного двухшажного хода. | 1 |
| 5.4 | Техника подъема «полуелочкой», торможения «плугом». | 1 |
| 5.5 | Эстафеты на лыжах. | 1 |
| 5.6 | Техника одновременного бесшажного хода. | 1 |
| 5.7 | Техника попеременного двухшажного хода | 1 |
| 5.8 | Передвижение по дистанции до 2 км. | 1 |
| 5.9 | Техника лыжных ходов. | 1 |
| 5.10 | Эстафеты с использованием препятствий. | 1 |
| 5.11 | Подъем по пологому склону. | 1 |
| 5.12 | Передвижение по дистанции до 2,5 км. | 1 |
| 5.13 | Игры и эстафеты с использованием освоенных элементов лыжной подготовки. | 1 |
| 5.14 | Передвижение по дистанции 2,5 км. | 1 |
| 5.15 | Передвижение на лыжах 3 км б/у времени. | 1 |
| 5.16 | Игры, эстафеты на лыжах. Контрольный урок по лыжной подготовке. | 1 |
|  | *Спортивные игры (баскетбол)* | **17** |
| 6.1 | Инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу. Краткая характеристика вида спорта. | 1 |
| 6.2 | Ведение мяча. | 1 |
| 6.3 | Закрепление техники перемещений, владения мячом. | 1 |
| 6.4 | Ловля и передача мяча. | 1 |
| 6.5 | Индивидуальная техника защиты. Передачи мяча в парах и тройках, на месте и в движении. | 1 |
| 6.6 | Закрепление техники владения мячом. Ведение мяча в разных стойках. | 1 |
| 6.7 | Броски одной и двумя руками с места и в движении. Ведение с изменением направления | 1 |
| 6.8 | Упрощенная игра в мини-баскетбол. | 1 |
| 6.9 | Игры и упражнения, включающие в себя комбинации из освоенных элементов. | 1 |
| 6.10 | Тактика игры. Броски одной и двумя руками. | 1 |
| 6.11 | Техника владения мячом. Броски по кольцу снизу с 3 метров. | 1 |
| 6.12 | Комбинации из освоенных элементов. | 1 |
| 6.13 | Техника владения мячом и развитие координационных способностей. Тактика игры. | 1 |
| 6.14 | Учет игровых приемов и действий в процессе игровой деятельности. | 1 |
| 6.15 | Учет техники ведения мяча. | 1 |
| 6.16 | Прыжок в длину с места на результат. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. | 1 |
| 6.17 | Игра в мини-баскетбол. Учет игровых приемов и действий в процессе игровой деятельности. Контрольный урок по баскетболу. | 1 |
|  | *Легкая атлетика* | **16** |
| 7.1 | Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. | 1 |
| 7.2 | Техника прыжка в высоту. | 1 |
| 7.3 | Учет техники прыжка в высоту. | 1 |
| 7.4 | Прыжок в высоту на результат. | 1 |
| 7.5 | Высокий старт. Стартовый разгон. | 1 |
| 7.6 | Техника прыжка в длину с разбега. Учет челночного бега 4х10 м на результат. | 1 |
| 7.7 | Бег 60 м на результат. Прыжок в длину с разбега. | 1 |
| 7.8 | Учет прыжка в длину с места на результат. Эстафеты и игры. | 1 |
| 7.9 | Прыжок в длину с разбега на результат. Техника метания малого мяча. | 1 |
| 7.10 | Техника метания малого мяча. | 1 |
| 7.11 | Игры и эстафеты на местности. | 1 |
| 7.12 | Метание малого мяча на результат. | 1 |
| 7.13 | Игра на местности «Борьба за флаг». | 1 |
| 7.14 | Игры, эстафеты на местности. | 1 |
| 7.15 | Полоса препятствий. | 1 |
| 7.16 | Игры, эстафеты на местности. Контрольный урок по легкой атлетике. | 1 |
|  | *Спортивная игра (футбол, мини-футбол)* | **4** |
| 8.1 | Спортивная игра Футбол. | 2 |
| 8.2 | Передача мяча. Удар по воротам. Контрольный урок по футболу. | 2 |
|  | *Лапта* | **2** |
| 9.1 | Знакомство с национальными видами спорта. | 2 |

**6 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Количество часов** |
|  | *Легкая атлетика* | **12** |
| 1.1 | Инструктаж по технике безопасности при выполнении физических упражнений, занятии легкой атлетикой и на открытой площадке. Скоростной бег до 50м. | 1 |
| 1.2 | Физическая культура в современном обществе. Высокий старт от 10 до 15 м. | 1 |
| 1.3 | Бег с ускорением от 30 до 50 м. | 1 |
| 1.4 | Психологические особенности возрастного развития.  Челночный бег. | 1 |
| 1.5 | Бег на результат – 60 м. | 1 |
| 1.6 | Техника кроссового бега по ровному, плотному грунту. Кросс- 1200м.- зачет. | 1 |
| 1.7 | Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега | 1 |
| 1.8 | Дневник самонаблюдения. Прыжки в длину с разбега. | 1 |
| 1.9 | Прыжки в длину с разбега – зачет. | 1 |
| 1.10 | Преодоление препятствий различными способами. Кросс – 1500м. | 1 |
| 1.11 | Техника безопасности при метании мяча. Метание мяча на дальность с места. | 1 |
| 1.12 | Метание мяча на дальность с разбега. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Контрольный урок по легкой атлетике. | 1 |
|  | *Гимнастика* | **21** |
| 2.1 | Инструктаж по технике безопасности при занятии гимнастикой. Общеразвивающие упражнения с предметами. | 1 |
| 2.2 | Общеразвивающие упражнения с предметами. | 1 |
| 2.3 | Строевые упражнения: перестроения, выполнение команд. | 1 |
| 2.4 | Физическое самовоспитание. Висы и упоры. | 1 |
| 2.5 | Упражнения на перекладине, бревне. Подтягивание в висе. | 1 |
| 2.6 | Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад. | 1 |
| 2.7 | Мост из положения стоя. | 1 |
| 2.8 | Самоконтроль. Стойка на лопатках. | 1 |
| 2.9 | Акробатические упражнения- зачет. | 1 |
| 2.10 | Развитие скоростно – силовых способностей. | 1 |
| 2.11 | Развитие силовой способности и силовой выносливости. | 1 |
| 2.12 | Опорный прыжок, ноги врозь. | 1 |
| 2.13 | Режим дня. Прыжки со скакалкой. | 1 |
| 2.14 | Опорные прыжки – зачет. | 1 |
| 2.15 | Физическое развитие человека. Развитие гибкости. | 1 |
| 2.16 | Развитие силовой способности и силовой выносливости. | 1 |
| 2.17 | Акробатические упражнения: полушпагат, мостик, стойка на лопатках . Развитие координационных способностей. | 1 |
| 2.18 | Развитие скоростно – силовых способностей. | 1 |
| 2.19 | Акробатические комбинации из изученных элементов. | 2 |
| 2.20 | Контрольный урок по гимнастике. | 1 |
|  | *Спортивные игры (волейбол)* | **12** |
| 3.1 | Инструктаж по технике безопасности при занятии волейболом. Комбинации из основных элементов техники передвижений. | 1 |
| 3.2 | Прием и передача мяча. Передача мяча через сетку, прием снизу. | 1 |
| 3.3 | Передача мяча двумя руками сверху. Передача мяча в перемещении через сетку. | 1 |
| 3.4 | Прием и передача мяча – зачет. Нижняя прямая подача мяча через сетку. | 1 |
| 3.5 | Подача мяча в заднюю зону. Нижняя прямая подача мяча через сетку. | 1 |
| 3.6 | Подача мяча – зачет. Прямой нападающий удар. | 1 |
| 3.7 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. | 1 |
| 3.8 | Техника передвижений, расстановки, взаимодействия игроков. | 1 |
| 3.9 | Комбинация из основных элементов: прием, передача, удар. | 1 |
| 3.10 | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. | 1 |
| 3.11 | Совершенствование тактики игры. | 1 |
| 3.12 | Игровые задания с ограниченным числом игроков. Контрольный урок по волейболу. | 1 |
|  | *Плавание* | **2** |
| 4.1 | Инструктаж по технике безопасности при занятии плаванием. Кроль на груди. Повороты. Старт. Финиширование. | 2 |
|  | *Лыжная подготовка* | **16** |
| 5.1 | Инструктаж по технике безопасности при занятии лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход. Передвижение по дистанции – 1 км. | 1 |
| 5.2 | Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1,5 км. | 1 |
| 5.3 | Теоретические сведения.Попеременный двухшажный ход . Одновременный бесшажный ход. | 1 |
| 5.4 | Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов. | 1 |
| 5.5 | Торможение «плугом». Дистанция 2 км. Встречная эстафета без палок (до100м). | 1 |
| 5.6 | Повороты в движении переступанием. Торможение «плугом». Дистанция 2 км. | 1 |
| 5.7 | Самоконтроль. | 1 |
| 5.8 | Одновременные, попеременные ходы | 1 |
| 5.9 | Круговые эстафеты с этапом до 150 м.  передвижение по дистанции – 3 км. | 1 |
| 5.10 | Виды лыжного спорта. Лыжные гонки – 1 км. Подъемы, спуски, торможения. | 1 |
| 5.11 | Техника попеременных 2х и одновременных бесшажных ходов. Прохождение дистанции 3км. | 1 |
| 5.12 | Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 3 км. | 1 |
| 5.13 | Подъемы и спуски, торможения, повороты. | 1 |
| 5.14 | Лыжные гонки – 2 км. Повторение поворотов, торможений. | 1 |
| 5.15 | Контрольный урок по лыжной подготовке. | 2 |
|  | *Спортивные игры (баскетбол)* | **17** |
| 6.1 | Инструктаж по технике безопасности при занятии баскетболом. Передвижения, остановки, повороты, стойки. | 1 |
| 6.2 | Ловля и передача мяча. | 1 |
| 6.3 | Ловля и передача мяча в движении. | 1 |
| 6.4 | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке. | 1 |
| 6.5 | Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. | 1 |
| 6.6 | Ведение с пассивным сопротивлением защитника. | 1 |
| 6.7 | Ведение мяча – зачет. | 1 |
| 6.8 | Броски мяча по кольцу с места. | 1 |
| 6.9 | Броски мяча по кольцу после ведения. | 1 |
| 6.10 | Броски мяча – зачет. | 1 |
| 6.11 | Правила соревнований по баскетболу. | 1 |
| 6.12 | Игровые задания 2:1, 3:2. | 1 |
| 6.13 | Игра в баскетбол. Стритбол. | 5 |
|  | *Легкая атлетика* | **16** |
| 7.1 | Метание мяча на дальность с места. | 1 |
| 7.2 | Метание мяча с разбега. | 1 |
| 7.3 | Метание мяча на дальность –зачет. | 1 |
| 7.4 | Техника кроссового бега. Кросс – 1200м. | 1 |
| 7.5 | Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Спринтерский бег. | 1 |
| 7.6 | Высокий старт от 15 до 30м. | 1 |
| 7.7 | Бег с ускорением от 30 до 50 м. | 1 |
| 7.8 | Техника кроссового бега по различному грунту. Кросс- 1200м. | 1 |
| 7.9 | Бег на результат – 60 м. | 1 |
| 7.10 | Прыжки в длину с разбега (разбег, отталкивание, приземление). | 1 |
| 7.11 | Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. | 1 |
| 7.12 | Прыжки в длину с разбега – зачет. | 1 |
| 7.13 | Всестороннее и гармоничное физическое развитие. | 1 |
| 7.14 | Кросс – 1500м. | 1 |
| 7.15 | Техника финиширования. | 1 |
| 7.16 | Контрольный урок по легкой атлетике. | 1 |
|  | *Спортивные игры (футбол, мини-футбол)* | **4** |
| 8.1 | Инструктаж по технике безопасности при занятии футболом. Комбинации из основных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки). | 1 |
| 8.2 | Удары по неподвижному мячу средней частью подъема. Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь. | 1 |
| 8.3 | Удары по воротам различными способами. | 1 |
| 8.4 | Взаимодействие игроков в нападении. | 1 |
|  | *Лапта* | **2** |
| 9.1 | Инструктаж по технике безопасности при игре в Лапту. Оборудование и инвентарь, правила техники безопасности. | 1 |
| 9.2 | Правила игры в русскую лапту. Техника игры в нападении. Техника игры в защите. | 1 |

**7 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Количество часов** |
|  | *Легкая атлетика* | **12** |
| 1.1 | Инструктаж по технике безопасности при выполнении физических упражнений, занятии на открытой площадке и легкой атлетикой. Спринтерский бег. | 1 |
| 1.2 | Низкий старт. Спортивная ходьба. | 1 |
| 1.3 | Финиширование. Правила соревнований по легкой атлетике. | 1 |
| 1.4 | Бег на результат 60м. Эстафета. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. | 1 |
| 1.5 | Бег в среднем темпе до 1200 м. | 1 |
| 1.6 | Метание мяча. Терминология метания. | 1 |
| 1.7 | Метание мяча на дальность. Терминология прыжков в длину. | 1 |
| 1.8 | Бег в среднем темпе. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. | 1 |
| 1.9 | Бег на результат. | 1 |
| 1.10 | Челночный бег. Прыжки в длину с места. | 1 |
| 1.11 | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания». Приземление в прыжках в высоту. | 1 |
| 1.12 | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания». Тестирование. Контрольный урок по легкой атлетике. | 1 |
|  | *Гимнастика* | **21** |
| 2.1 | Инструктаж по технике безопасности при занятии гимнастикой. Строевые упражнения. | 1 |
| 2.2 | Прикладные упражнения. Комплекс гимнастических упражнений для развития основных физических качеств. | 2 |
| 2.3 | Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической скамейке. | 2 |
| 2.4 | Подтягивание. Комплекс упражнений для профилактики нарушений формирования телосложения. | 2 |
| 2.5 | Опорный прыжок. | 2 |
| 2.6 | Прикладное значение гимнастики. | 1 |
| 2.7 | Передвижение и соскок с гимнастического бревна Упражнения в равновесии. | 2 |
| 2.8 | Выполнение опорного прыжка. Гимнастическая полоса препятствий. | 1 |
| 2.9 | Акробатические комбинации (кувырок, стойка, мост, полушпагат). | 2 |
| 2.10 | Лазание по канату в два приёма. | 2 |
| 2.11 | Лазание. Прикладные упражнения. | 2 |
| 2.12 | Акробатические комбинации (кувырок, стойка, мост). Лазание по канату в два приёма. Контрольный урок по гимнастике. | 2 |
|  | *Спортивные игры (волейбол)* | **12** |
| 3.1 | Инструктаж по технике безопасности при игре в волейбол. Правила игры в волейбол. | 1 |
| 3.2 | Изготовка для приема мяча. | 1 |
| 3.3 | Перемещение игрока. Выход на мяч. | 1 |
| 3.4 | Нижняя прямая подача. Игра в пионербол. | 1 |
| 3.5 | Передача мяча через сетку. Выход на мяч. | 1 |
| 3.6 | Изменение траектории полета мяча. | 1 |
| 3.7 | Стойка и передвижение игрока. Нижняя прямая подача мяча с 6м. | 1 |
| 3.8 | Передача и прием мяча. Передача мяча сверху. | 1 |
| 3.9 | Прием мяча. | 1 |
| 3.10 | Нижний прием мяча после перемещения. | 1 |
| 3.11 | Нижняя прямая подача. Игра в волейбол. | 1 |
| 3.12 | Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой деятельности. Контрольный урок по волейболу. | 1 |
|  | *Плавание* | **2** |
| 4.1 | Инструктаж по технике безопасности при занятии плаванием. Брасс. | 1 |
| 4.2 | Эстафетное плавание. Брасс. Контрольный урок по плаванию. | 1 |
|  | *Лыжная подготовка* | **16** |
| 5.1 | Правила поведения и техника безопасности при выполнении физических упражнений. Подбор инвентаря. | 1 |
| 5.2 | Виды лыжного спорта. Ходьба на лыжах. Скользящий шаг. | 1 |
| 5.3 | Передвижение на лыжах до 2-х км. Перенос центра тяжести. | 1 |
| 5.4 | Прохождение дистанции до 2,5 км. | 1 |
| 5.5 | Одновременный одношажный ход, как стартовый вариант. | 1 |
| 5.6 | Техника двухшажного хода. Тактическое применение хода. | 1 |
| 5.7 | Прохождение дистанции 3км. | 1 |
| 5.8 | Развитие скорости при попеременном двухшажном ходе. Ходьба с ускорением на лыжах. | 1 |
| 5.9 | Основные способы передвижения на лыжах. Прохождение дистанции. Распределение силы на всю дистанцию. | 1 |
| 5.10 | Отталкивание в одновременном одношажном ходе. Техника одновременного одношажного хода. | 1 |
| 5.11 | Применение хода. Прохождение дистанции. | 1 |
| 5.12 | Подъем в гору скользящим шагом. Техника выполнения поворота на месте махом. | 1 |
| 5.13 | Спуск с горы с преодолением бугров и впадин. Технику выполнения подъема в гору скользящим шагом. | 1 |
| 5.14 | Торможения и повороты. | 1 |
| 5.15 | Оценка техники выполнения поворота на месте махом. | 1 |
| 5.16 | Контрольный урок по лыжной подготовке. | 1 |
|  | *Спортивные игры (баскетбол)* | **17** |
| 6.1 | Инструктаж по технике безопасности при игре в басктбол. Правила игры в баскетбол. Игра в мини-баскетбол. | 1 |
| 6.2 | Стойки и передвижения игрока. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу (мини-баскетболу). | 1 |
| 6.3 | Ведение мяча. Технические приемы в баскетболе. | 2 |
| 6.4 | Остановка двумя шагами. Технические приемы и тактические действия в баскетболе. | 1 |
| 6.5 | Передача мяча. Игра в мяч. | 1 |
| 6.6 | Броски мяча с сопротивлением. | 3 |
| 6.7 | Стойки и передвижения. | 1 |
| 6.8 | Штрафной бросок. Игра в мяч. | 1 |
| 6.9 | Передача мяча. | 1 |
| 6.10 | Бросок мяча в движении. | 1 |
| 6.11 | Броски мяча. | 1 |
| 6.12 | Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Учебная игра. Контрольный урок по игре в баскетбол. | 3 |
|  | *Легкая атлетика* | **16** |
| 7.1 | Инструктаж по технике безопасности при занятии легкой атлетикой. Двигательные действия, физические качества. Стартовый разгон. | 1 |
| 7.2 | Спринтерский бег.Бег на короткие дистанции. Ускорения. | 1 |
| 7.3 | Бег на средние дистанции. Правила и организация проведения соревнований по лёгкой атлетике. | 1 |
| 7.4 | Метание мяча. Развитие беговых качеств. | 1 |
| 7.5 | Бег по длинной дистанции. Развитие выносливости. | 1 |
| 7.6 | Бег. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. | 1 |
| 7.7 | Метание мяча. | 1 |
| 7.8 | Бег. Развитие выносливости. | 1 |
| 7.9 | Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. | 1 |
| 7.10 | Бег по дистанции. | 1 |
| 7.11 | Бег. Специальные беговые упражнения. | 1 |
| 7.12 | Метание мяча в цель. | 1 |
| 7.13 | Отталкивание в прыжках в длину. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. | 1 |
| 7.14 | Специальные прыжковые упражнения. Тестирование. | 1 |
| 7.15 | Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Отталкивание с подседом. | 1 |
| 7.16 | Основы туристкой подготовки. Бег по пересеченной местности. Контрольный урок по легкой атлетике. | 1 |
|  | *Спортивные игры (футбол, мини-футбол)* | **4** |
| 8.1 | Инструктаж по технике безопасности при занятии футболом. Игра в футбол. | 3 |
| 8.2 | Контрольный урок по футболу. | 1 |
|  | *Лапта* | **2** |
| 9.1 | Инструктаж по технике безопасности при игре в Лапту. Тактика игры в нападении. Индивидуальные, групповые и командные действия. | 1 |
| 9.2 | Тактика игры в защите. Индивидуальные, групповые и командные действия. Контрольный урок по лапте | 1 |

**8 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Количество часов** |
|  | *Легкая атлетика* | **12** |
| 1.1 | Инструктаж по технике безопасности при выполнении физических упражнений, занятии на открытой площадке и легкой атлетикой. Эстафетный бег. | 1 |
| 1.2 | Эстафетный бег. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств. | 1 |
| 1.3 | Эстафетный бег. Финиширование. | 1 |
| 1.4 | Бег на результат. | 1 |
| 1.5 | Метание мяча. | 1 |
| 1.6 | Метание мяча. Терминология метания. | 1 |
| 1.7 | Метание мяча в мишень и на дальность. | 1 |
| 1.8 | Кроссовый бег. | 1 |
| 1.9 | Метание мяча на дальность. | 1 |
| 1.10 | Бег в среднем темпе до 2500 м. | 1 |
| 1.11 | Бег на результат. Спортивные игры. | 1 |
| 1.12 | Прыжки в длину с места. | 1 |
|  | *Гимнастика* | **21** |
| 2.1 | Инструктаж по технике безопасности при занятии гимнастикой. Строевые упражнения. | 1 |
| 2.2 | Гимнастические упражнения на спортивных снарядах (передвижения, соскоки, махи, висы, перевороты). | 2 |
| 2.3 | Комплекс дыхательной гимнастики. Подъем переворот. | 2 |
| 2.4 | Подтягивание в висе. Тестирование. | 2 |
| 2.5 | Передвижение в висе, упоре. | 2 |
| 2.6 | Гимнастические упражнения на спортивных снарядах (передвижения, соскоки, стойки, перемахи, махи, поворты). | 1 |
| 2.7 | Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры. | 2 |
| 2.8 | Опорный прыжок. Гимнастическая полоса препятствий. | 1 |
| 2.9 | Акробатические комбинации (кувырок, мост, упор, поворот). | 2 |
| 2.10 | Акробатические комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). | 2 |
| 2.11 | Лазание. Прикладные упражнения. | 2 |
| 2.12 | Акробатические комбинации. Контрольный урок по гимнастике. | 2 |
|  | *Спортивные игры (волейбол)* | **12** |
| 3.1 | Инструктаж по технике безопасности при игре в волейбол. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. | 1 |
| 3.2 | Командные (игровые) виды спорта. Игра в волейбол. | 1 |
| 3.3 | Верхняя передача мяча. Выход на мяч. | 1 |
| 3.4 | Верхняя передача мяча. Нижний прием мяча. | 1 |
| 3.5 | Комплекс упражнений для развития основных физических качеств. | 1 |
| 3.6 | Подача мяча из-за лицевой линии. | 1 |
| 3.7 | Выход на мяч. Изменение траектории полета мяча. | 1 |
| 3.8 | Прием мяча с подачи. Изменение траектории полета мяча. | 1 |
| 3.9 | Технические приемы в волейболе. Перемещение в стойке. | 1 |
| 3.10 | Прием и передача мяча. | 1 |
| 3.11 | Техники отбивания мяча кулаком через сетку. | 1 |
| 3.12 | Прием мяча с подачи. Игра в волейбол. Контрольный урок по волейболу. | 1 |
|  | *Плавание* | **2** |
| 4.1 | Инструктаж по технике безопасности при занятии плаванием. Спортивные виды плавания. | 1 |
| 4.2 | Эстафетное плавание. Кроль. Контрольный урок по плаванию. | 1 |
|  | *Лыжная подготовка* | **16** |
| 5.1 | Правила поведения и техника безопасности при выполнении физических упражнений. Подбор инвентаря. | 1 |
| 5.2 | Основные способы передвижения на лыжах. Виды лыжного спорта. | 1 |
| 5.3 | Перенос центра тяжести. | 1 |
| 5.4 | Передвижение на лыжах до 2,5 км. | 1 |
| 5.5 | Попеременный двухшажный ход. | 1 |
| 5.6 | Прохождение дистанции до 3,0 км. | 1 |
| 5.7 | Отталкивание в одновременном одношажном ходе. | 1 |
| 5.8 | Коньковый ход. | 1 |
| 5.9 | Тактическое применение хода. | 1 |
| 5.10 | Прохождение дистанции 3,5 км. | 1 |
| 5.11 | Ходьба с ускорением на лыжах. | 1 |
| 5.12 | Техника конькового хода. | 1 |
| 5.13 | Лыжные ходы. | 1 |
| 5.14 | Распределение силы по дистанции. | 1 |
| 5.15 | Применение хода в зависимости от рельефа местности. Передвижение на лыжах до 4,0 км. | 1 |
| 5.16 | Контрольный урок по лыжной подготовке. | 1 |
|  | *Спортивные игры (баскетбол)* | **17** |
| 6.1 | Инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол. Правила игры в баскетбол. Передвижения и остановки игрока. | 1 |
| 6.2 | Стойки и передвижения игрока. | 1 |
| 6.3 | Личная защита. Действия нападающего против нескольких защитников. | 2 |
| 6.4 | Ведение мяча с сопротивлением. | 1 |
| 6.5 | Передача мяча. Игра в мяч. | 1 |
| 6.6 | Передача мяча с сопротивлением. | 3 |
| 6.7 | Штрафной бросок. | 1 |
| 6.8 | Штрафной бросок. Игра в мяч. | 1 |
| 6.9 | Броски мяча с сопротивлением. | 1 |
| 6.10 | Бросок в кольцо. Ведение мяча. | 1 |
| 6.11 | Заслон. Игра в баскетбол. | 1 |
| 6.12 | Игра в баскетбол. Контрольный урок по баскетболу. | 3 |
|  | *Легкая атлетика* | **16** |
| 7.1 | Инструктаж по технике безопасности при занятии легкой атлетикой. Двигательные действия, физические качества. Стартовый разгон. | 1 |
| 7.2 | Низкий старт. Комплексы упражнений для развития функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. | 1 |
| 7.3 | Бег на короткие дистанции. Ускорения. | 1 |
| 7.4 | Бег по дистанции. Низкий старт. | 1 |
| 7.5 | Бег на длинные дистанции. | 1 |
| 7.6 | Метание мяча. Развитие беговых качеств. | 1 |
| 7.7 | Бег по дистанции. Развитие выносливости. | 1 |
| 7.8 | Бег. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. | 1 |
| 7.9 | Метание малого мяча. Прыжки в длину с разбега. | 1 |
| 7.10 | Равномерный бег. Развитие выносливости. | 1 |
| 7.11 | Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. | 1 |
| 7.12 | Бег по дистанции. Метание мяча. | 1 |
| 7.13 | Бег. Специальные беговые упражнения. | 1 |
| 7.14 | Метание мяча. Приземление в прыжках в длину с разбега. | 1 |
| 7.15 | Специальные прыжковые упражнения. Тестирование. | 1 |
| 7.16 | Контрольный урок по легкой атлетике. | 1 |
|  | *Спортивные игры (футбол, мини-футбол)* | **4** |
| 8.1 | Инструктаж по технике безопасности при занятии футболом. Игра в футбол. Передача мяча в движении, в парах, в тройках. | 3 |
| 8.2 | Игра в футбол. Контрольный урок по футболу. | 1 |
|  | *Лапта* | **2** |
| 9.1 | Инструктаж по технике безопасности при игре в Лапту. Тактика игры в нападении. Индивидуальные, групповые и командные действия. | 1 |
| 9.2 | Тактика игры в защите. Индивидуальные, групповые и командные действия. Контрольный урок по лапте. | 1 |

1. Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей. [↑](#footnote-ref-1)