


**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Центр образования № 44»**

РАССМОТРЕНА
на заседании
методического объединения
учителей- предметников,
протокол № 1 от 30.08.2021 г.
Руководитель МО
 / Полетаева Г. В. /

ПРИНЯТА
на педагогическом совете,
протокол № 2
от 31.08.2021 г.



УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
от 01.09.2021 г. № 141
Директор
 / Посадская Л. А. /

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
Физическая культура
основное общее образование
6-11 классы**

Составитель:
Соколова Татьяна Дмитриевна,
учитель физической культуры

г. Череповец
2021 год

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты

- Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.
- Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.
- Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.
- Принятие социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.
- Положительная мотивация и устойчивый учебно-познавательный интерес к учебному предмету «Физическая культура».
- Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.
- Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.
- Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

Метапредметные результаты

Межпредметные понятия: скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и др.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 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;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

Познавательные универсальные учебные действия:

- 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; создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;
- владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия

- 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;
- 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.

Предметные результаты

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- владение системой знаний о физическом совершенствовании человека, наличие основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, умения 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;
- опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; умение оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; опыт совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- опыт организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; умение вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: умение 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;
- умения выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; владение 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);
- владение приемами осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования действий;
- наличие представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни.

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 действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры баскетбол, в волейбол условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств;
- использовать приемы осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования действий (при необходимости);

- получит представления о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- выполнять комплексы упражнений адаптивной 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.

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре.

Здоровый образ жизни человека. Основы формирования культуры тела, культуры движений, культуры здоровья. Роль и значение занятий физической культурой в формировании личности. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления).

Бытовые тифлотехнические средств, способы их применения в жизни и на уроках физической культуры, в процессе занятий физическими упражнениями.

История зарождения и развития Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО), основные нормативы и подготовка к ним.

История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки. Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека.

Правила составления и планирования занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере одного из видов спорта), соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи. Нормы этического

общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта).

Способы физкультурной деятельности.

Приемы осознательного и слухового контроля и самоконтроля в процессе занятий физической культурой. Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из видов спорта). Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий (на примере одного из видов спорта).

Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из видов спорта в качестве судьи или помощника судьи). Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Проведение утренней зарядки и физкультурных пауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики. Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.). Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения).

Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега; прыжков, лазания и перелезания, передвижения в висячем и упорном положении, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре.

Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности).

Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Мониторинг состояния организма на уроках физической культуры. Мониторинг развития физических качеств.

Проведение утренней зарядки и физкультурных пауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Раздел «Баскетбол».

Освоение основных стоек в сочетании с передвижениями. Освоение различных способов передвижения с техническими приемами. Ловля и передачи мяча различными способами, в том числе в движении. Ведение мяча левой и правой рукой с изменением скорости. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног. Ведение и передача из рук в руки. «Пятнашки» с ведением. Ведение мяча с использованием зрительных ограничений. Броски мяча одной (двумя) руками сверху. Броски мяча одной рукой сверху в прыжке; с места; в движении. Броски перечисленными способами со средних дистанций; по направлению прямо перед щитом; с сопротивлением защитника. Разнообразные исходные положения перед броском. Броски левой и правой рукой. Штрафные броски. Обманные движения. Противодействия защитника броску мяча в корзину. Освоение тактических действий.

Подвижные игры - «перестрелка», «мяч ловцу», «10 передач», «муравейник», «обгони мяч», «салки распасовки мячом», «часики». Игры – задания. Двусторонняя игра.

Раздел «Волейбол».

Подготовка места проведения игры. Правила самоконтроля. Терминология избранной спортивной игры. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Игра по упрощенным правилам мини – волейбола. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча через сетку. Учебная игра. Нижняя прямая подача мяча, прием подачи. Комбинация из освоенных элементов: прием, подача, удар. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом. Нижняя прямая подача в заданную часть площадки. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Помощь в судействе, комплектование команды.

Подвижные игры: «борьба за мяч»; «гонка мячей по кругу»; «смена скорости и направления движения в беге»; «финты корпусом»; «чехарда»; «пятнашки». Эстафеты с элементами футбола. Двусторонняя игра.

Раздел «Гимнастика с элементами акробатики».

Освоение акробатических упражнений и комбинаций (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Освоение гимнастических упражнений и комбинаций на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, аэробные движения. *Используемое оборудование: №№ 1 – 6 Приложения 1.*

Раздел «Лёгкая атлетика».

Совершенствование навыков ходьбы. Техника бега. Ускорение с переходом в бег по инерции. Специальные беговые упражнения и задания с различными акцентами. Совершенствование навыков бега. Кросс по слабопересечённой местности. Прыжки на одной ноге; на двух ногах; с ноги на ногу; на месте; с поворотами; с продвижением вперёд и назад; со скакалкой. Прыжки в высоту; в длину; с места; с разбега. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах. Метание малого мяча различными способами. Броски набивного мяча различными способами. *Используемое оборудование: №№ 1 – 6 Приложения 1.*

Раздел «Лыжная подготовка».

Скользкий шаг. Классические лыжные ходы (попеременные ходы – двушажный и четырёхшажный; одновременные ходы – бесшажный, одношажный и двухшажный). Коньковые ходы: одновременный полуконьковый ход; коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов); одновременный одношажный коньковый ход, попеременный двухшажный коньковый ход. Упражнения, направленные на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой»,

«полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Повороты на месте и в движении.

Игры: «лидирование», «сороконожка на лыжах», «догони», соревнование-эстафеты «слалом на равнине», эстафеты.

Тематическое планирование

с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

6 класс

№ п/п	Раздел / Тема	Количество часов
1.	1. Основы знаний. История физической культуры и Олимпийского движения. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Режим дня и его основное содержание. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом.	В процессе урока
2.	2. Двигательные умения и навыки. <i>2.1 Легкая атлетика</i> Беговые упражнения. 2 Прыжковые упражнения. 2 Метание малого мяча. 2 Развитие выносливости. 2 Развитие скоростно-силовых способностей. 2 Развитие скоростных способностей. 1 Знания о физической культуре. 1 Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. 1 Овладение организаторскими умениями. 1 <i>1.2 Гимнастика</i> Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. 3 Организующие команды и приемы. Знания о физической культуре. 1 Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов). 3 Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами). 2 Овладение организаторскими умениями. 1 Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. 1 Опорные прыжки. 1 Акробатические упражнения и комбинации. 1 Развитие координационных способностей. 1 Развитие силовых способностей и силовой выносливости. 1 Развитие скоростно-силовых способностей. 1 Развитие гибкости. <i>1.3 Баскетбол</i> Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. 1 Овладение техникой передвижений, поворотов и стоек. Освоение ловли и передач мяча. 2	68 14 2 2 2 2 2 1 1 1 16 3 1 3 2 1 1 1 1 1 1 1 8 1 2

Освоение техники ведения мяча. Овладение техникой бросков мяча.	2
Освоение индивидуальной техники защиты. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	2
Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	1
<i>1.4 Волейбол</i>	7
Краткая характеристика вида спорта. Требования техники безопасности. Освоение техники приема и передач мяча.	1
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Развитие выносливости.	1
Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию ритма и движений).	1
Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Освоение техники нижней прямой подачи.	1
Освоение техники прямого нападающего удара. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	1
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры.	1
Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой.	
Знания о спортивной игре. Овладение организаторскими умениями.	
<i>1.5 Лыжная подготовка (лыжные гонки).</i>	20
Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.	2
Освоение техники лыжных ходов.	9
Знания.	9

7 класс

№ п/п	Раздел / Тема	Количество часов
1.	1. Основы знаний. История физической культуры и Олимпийского движения. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Режим дня и его основное содержание. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом.	В процессе урока
2.	2. Двигательные умения и навыки. <i>2.1 Легкая атлетика</i> Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие скоростных способностей. Знания о физической культуре. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической	68 17 4 2 2 2 2 2 1 1

подготовкой.	
Овладение организаторскими умениями.	1
<i>1.2 Гимнастика</i>	16
Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.	1
Организуемые команды и приемы. Знания о физической культуре.	1
Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов).	3
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.	2
Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами).	2
Овладение организаторскими умениями.	1
Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.	1
Опорные прыжки.	1
Акробатические упражнения и комбинации.	1
Развитие координационных способностей.	1
Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	1
Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие гибкости.	1
<i>1.3 Баскетбол</i>	8
Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.	2
Овладение техникой передвижений, поворотов и стоек. Освоение ловли и передач мяча.	2
Освоение техники ведения мяча. Овладение техникой бросков мяча.	1
Освоение индивидуальной техники защиты. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	1
Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	2
<i>1.4 Волейбол</i>	7
Краткая характеристика вида спорта. Требования техники безопасности. Освоение техники приема и передач мяча.	1
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Развитие выносливости. Знания о спортивной игре.	1
Овладение организаторскими умениями.	
Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию ритма и движений).	1
Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Освоение техники нижней прямой подачи.	1
Освоение техники прямого нападающего удара. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	1
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры.	7
Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой.	
<i>1.5 Лыжная подготовка (лыжные гонки).</i>	20
Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.	2
Освоение техники лыжных ходов.	12
Знания.	6

№ п/п	Раздел / Тема	Количество часов
1.	1. Основы знаний. История физической культуры и Олимпийского движения. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Режим дня и его основное содержание. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом.	В процессе урока
2.	2. Двигательные умения и навыки. <i>2.1 Легкая атлетика</i> Беговые упражнения. 4 Прыжковые упражнения. 3 Метание малого мяча. 2 Развитие выносливости. 3 Развитие скоростно-силовых способностей. 1 Развитие скоростных способностей. 1 Знания о физической культуре. 1 Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. 1 Овладение организаторскими умениями. 1 <i>1.2 Гимнастика</i> Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. 1 Организующие команды и приемы. Знания о физической культуре. 1 Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов). 1 Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. 2 Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами). 2 Овладение организаторскими умениями. 1 Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. 1 Опорные прыжки. 2 Акробатические упражнения и комбинации. 2 Развитие координационных способностей. 1 Развитие силовых способностей и силовой выносливости. 1 Развитие скоростно-силовых способностей. 1 Развитие гибкости. 1 <i>1.3 Баскетбол</i> Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. 2 Овладение техникой передвижений, поворотов и стоек. Освоение ловли и передач мяча. 1 Освоение техники ведения мяча. Овладение техникой бросков мяча. 2 Освоение индивидуальной техники защиты. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. 2 Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. 1 <i>1.4 Волейбол</i> Краткая характеристика вида спорта. Требования техники 1	68 17 4 3 2 3 1 1 1 1 1 16 1 1 1 2 2 1 2 2 1 1 1 1 8 2 1 2 2 1 7 1

<p>безопасности. Освоение техники приема и передач мяча.</p> <p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.</p> <p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Развитие выносливости. Знания о спортивной игре.</p> <p>Овладение организаторскими умениями.</p>	1
<p>Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию ритма и движений).</p>	1
<p>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Освоение техники нижней прямой подачи.</p>	1
<p>Освоение техники прямого нападающего удара. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.</p>	2
<p>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры.</p>	1
<p>Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой.</p>	
<p><i>1.5 Лыжная подготовка (лыжные гонки).</i></p>	20
<p>Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.</p>	2
<p>Освоение техники лыжных ходов.</p>	9
<p>Знания.</p>	9

9 класс

№ п/п	Раздел / Тема	Количество часов
1.	<p>1. Основы знаний.</p> <p>Физическое развитие человека.</p> <p>Самонаблюдение и самоконтроль.</p> <p>Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.</p> <p>Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).</p> <p>Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.</p> <p>Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.</p> <p>Совершенствование физических способностей.</p> <p>Адаптивная физическая культура.</p> <p>Профессионально-прикладная физическая подготовка.</p> <p>История возникновения и формирования физической культуры.</p> <p>Физическая культура и Олимпийское движение в России (СССР).</p> <p>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.</p>	В процессе урока
2.	<p>2. Двигательные умения и навыки.</p> <p><i>2.1 Легкая атлетика</i></p> <p>Овладение техникой спринтерского бега.</p> <p>Овладение техникой прыжка в длину.</p> <p>Овладение техникой прыжка в высоту.</p> <p>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p>Знания о физической культуре.</p> <p>Самостоятельные занятия.</p> <p>Овладение организаторскими умениями.</p> <p><i>1.2 Гимнастика</i></p>	<p>68</p> <p>17</p> <p>3</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>16</p>

Освоение строевых упражнений.	2
Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.	2
Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.	2
Освоение и совершенствование висов и упоров.	1
Освоение опорных прыжков.	1
Освоение акробатических упражнений.	1
Развитие координационных способностей.	1
Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	1
Развитие скоростно-силовых способностей.	1
Развитие гибкости.	1
Знания о физической культуре.	1
Самостоятельные занятия. Овладение организаторскими умениями.	2
<i>1.3 Баскетбол</i>	8
Овладение техникой передвижений, поворотов и стоек.	1
Освоение ловли и передач мяча.	1
Освоение техники ведения мяча.	1
Овладение техникой бросков мяча.	1
Освоение индивидуальной техники защиты.	1
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	1
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	1
Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	1
<i>1.4 Волейбол</i>	7
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
Освоение техники приема и передач мяча.	
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию ритма и движений).	1
Развитие выносливости. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой. Овладение организаторскими умениями.	
Освоение техники нижней прямой подачи.	1
Освоение техники прямого нападающего удара.	1
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры.	1
Знания о спортивной игре.	1
<i>1.5 Лыжная подготовка (лыжные гонки).</i>	20
Освоение техники лыжных ходов.	16
Знания.	4

10 класс

№ п/п	Раздел / Тема	Количество часов
----------	---------------	---------------------

1.	<p>1. Основы знаний. Физическое развитие человека. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах. Совершенствование физических способностей. Адаптивная физическая культура. Профессионально-прикладная физическая подготовка. История возникновения и формирования физической культуры. Физическая культура и Олимпийское движение в России (СССР). Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.</p>	В процессе урока
2.	<p>2. Двигательные умения и навыки. <i>2.1 Легкая атлетика</i> Овладение техникой спринтерского бега. 3 Овладение техникой прыжка в длину. 2 Овладение техникой прыжка в высоту. 2 Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. 2 Развитие скоростно-силовых способностей. 2 Знания о физической культуре. 2 Самостоятельные занятия. 2 Овладение организаторскими умениями. 2 <i>1.2 Гимнастика</i> Освоение строевых упражнений. 2 Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. 2 Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. 2 Освоение и совершенствование висов и упоров. 1 Освоение опорных прыжков. 1 Освоение акробатических упражнений. 1 Развитие координационных способностей. 1 Развитие силовых способностей и силовой выносливости. 1 Развитие скоростно-силовых способностей. 1 Развитие гибкости. 1 Знания о физической культуре. 1 Самостоятельные занятия. Овладение организаторскими умениями. 2 <i>1.3 Баскетбол</i> Овладение техникой передвижений, поворотов и стоек. 1 Освоение ловли и передач мяча. 1 Освоение техники ведения мяча. 1 Овладение техникой бросков мяча. 1 Освоение индивидуальной техники защиты. 1 Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. 1 Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. 2 <i>1.4 Волейбол</i></p>	<p>68 17 3 2 2 2 2 2 2 2 16 2 2 2 1 1 1 1 1 1 1 1 2 8 1 1 1 1 1 1 2 7</p>

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники приема и передач мяча. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	1
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию ритма и движений).	1
Развитие выносливости. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.	1
Освоение техники нижней прямой подачи. Освоение техники прямого нападающего удара.	1
Освоение тактики игры. Знания о спортивной игре.	1
Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой.	1
Овладение организаторскими умениями.	1
<i>1.5 Лыжная подготовка (лыжные гонки).</i>	20
Освоение техники лыжных ходов.	16
Знания.	4

11 класс

№ п/п	Раздел / Тема	Количество часов
1.	1. Основы знаний. Физическое развитие человека. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах. Совершенствование физических способностей. Адаптивная физическая культура. Профессионально-прикладная физическая подготовка. История возникновения и формирования физической культуры. Физическая культура и Олимпийское движение в России (СССР). Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	В процессе урока
2.	2. Двигательные умения и навыки. <i>2.1 Легкая атлетика</i> Овладение техникой спринтерского бега. 3 Овладение техникой прыжка в длину. 2 Овладение техникой прыжка в высоту. 2 Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. 2 Развитие скоростно-силовых способностей. 2 Знания о физической культуре. 2 Самостоятельные занятия. 2 Овладение организаторскими умениями. 2 <i>1.2 Гимнастика</i> Освоение строевых упражнений. 2	68 17

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.	2
Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.	2
Освоение и совершенствование висов и упоров.	1
Освоение опорных прыжков.	1
Освоение акробатических упражнений.	1
Развитие координационных способностей.	1
Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	1
Развитие скоростно-силовых способностей.	1
Развитие гибкости.	1
Знания о физической культуре.	1
Самостоятельные занятия. Владение организаторскими умениями.	1
<i>1.3 Баскетбол</i>	8
Овладение техникой передвижений, поворотов и стоек.	1
Освоение ловли и передач мяча.	1
Освоение техники ведения мяча.	1
Овладение техникой бросков мяча.	1
Освоение индивидуальной техники защиты.	1
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	1
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	1
Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	1
<i>1.4 Волейбол</i>	7
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
Освоение техники приема и передач мяча. Освоение тактики игры.	1
Знания о спортивной игре.	
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию ритма и движений).	1
Развитие выносливости. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой.	1
Освоение техники нижней прямой подачи. Освоение техники прямого нападающего удара. Овладение организаторскими умениями.	1
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	1
<i>1.5 Лыжная подготовка (лыжные гонки)</i>	20
Освоение техники лыжных ходов.	16
Знания.	4

Приложение 1

№ п/п	Название оборудования, средств обучения и воспитания, приобретенных в рамках мероприятия «Доброшкола» федерального проекта «Современная школа» национального проекта «Образование»	Количество
-------	--	------------

1	Тренажер для ног	2
2	Тренажер для рук	1
3	Шведская стенка	1
4	Тренажер для ног	1
5	Лавочка для пресса	1
6	Гимнастические маты	3