

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №34»  
Старооскольского городского округа

Приложение № 22 к основной  
образовательной программе  
основного общего образования

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по учебному предмету «Физическая культура»  
для 5-9-х классов

Старый Оскол  
2021

## Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 5-9 классов (далее - Рабочая программа) разработана на основе рабочей программы по физической культуре и пособия для учителей общеобразовательных учреждений Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И. Ляха 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений /В.И. Лях. - М.: Просвещение, 2019г.

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, так же ориентирована на достижение этой цели. В свою очередь, специфической целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

### **Учебно - методический комплект включает в себя:**

Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений /В.И. Лях. - М.: Просвещение, 2020г.

Учебник «Физическая культура», 5-7 классы, М..Я Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.- М: Просвещение, 2019 г.

### **Место учебного курса в учебном плане**

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 2 ч в неделю: в 5 классе — 70 ч, в 6 классе — 70 ч, в 7 классе — 70 ч, в 8 классе — 70 ч, в 9 классе — 68 ч.

Рабочая программа рассчитана на 348 ч на пять лет (обучения по 2 ч в неделю).

### **Основные виды учебной деятельности**

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. На уроках физической культуры в 5—9 классах решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является углублённое обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, элементы единоборств, лыжная подготовка, плавание). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся 5—9 классов получают представления о физической культуре личности, её взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

Типы уроков физической культуры:

образовательно-познавательной направленностью;

образовательно-обучающей направленностью;

образовательно-тренировочной направленностью;

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащиеся приобретают необходимые знания, знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучаются умениям их планирования, проведения и контроля. На этих уроках учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы и методические разработки учителя.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются преимущественно для обучения умениям и навыкам материала базовых видов спорта. На этих же уроках осваиваются также знания, которые относятся к предмету обучения (например, терминология избранной спортивной игры, техника выполнения соответствующих приёмов, тактика игры и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью проводятся по типу целенаправленной физической подготовки. Иначе говоря, здесь решаются задачи направленного развития (тренировки) кондиционных и координационных способностей. На них следует соблюдать соотношение объёмов тренировочной нагрузки при развитии разных физических способностей и одной физической способности, когда применяются упражнения более общей и специальной направленности. Показатели объёма, интенсивности и координационной сложности используемых упражнений должны постепенно повышаться в соответствующем цикле тренировочных уроков. На уроках с образовательно-тренировочной направленностью школьникам необходимо сообщать также сведения о физической подготовке, физических способностях, показателях их развития у подростков от 11 до 15 лет, физической нагрузке и её влиянии на развитие разных систем организма. Кроме этого, на этих уроках учащиеся должны получать сведения о способах контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, о способах её регулирования в процессе выполнения разных физических упражнений.

Оценка успеваемости по физической культуре в 5—9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень

соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

### **Внесенные изменения в авторскую программу и их обоснование**

В связи со спецификой преподавания уроков физкультуры, с недооснащением общеобразовательного учреждения согласно требованиям к оснащению образовательного процесса невозможна реализация программы в полном объёме по разделам: лыжная подготовка.

В связи с перечисленными причинами, используя время, отведённое на раздел лыжная подготовка заменена на углубленное освоение содержания тем: «Кроссовая подготовка», «Спортивные игры», «Легкая атлетика»

Раздел «Знание о физической культуре» изучается в процессе уроков.

### **Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура» в основной школе**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ФГОС данная рабочая программа для 5-9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:**

**В области познавательной культуры:** владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма.

**В области нравственной культуры:** способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

**В области трудовой культуры:** умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристические пешие походы, соблюдать правила безопасности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

**В области эстетической культуры:** красивая (правильная) осанка, формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

**В области коммуникативной культуры:** анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.

**В области физической культуры:** владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в следующих областях культуры.

**В области познавательной культуры:** понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

**В области нравственной культуры:** бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости; уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

**В области трудовой культуры:** добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений; умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

**В области эстетической культуры:** понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

**В области коммуникативной культуры:** владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

**В области физической культуры:** владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты** Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

**В области познавательной культуры:** знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением

здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

**В области нравственной культуры:** способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; умение оказывать помощь занимающимся, при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

**В области трудовой культуры:** способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

**В области эстетической культуры:** способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития; способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

**В области коммуникативной культуры:** способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.

**В области физической культуры:** способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

*Выпускник научится:*

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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;
  - определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
  - разрабатывать содержание самостоятельных занятий 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.

*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.

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

*Выпускник научится:*

- 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 учётом 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;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий 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 туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

### **Физическое совершенствование**

*Выпускник научится:*

- 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);
- 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 прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

## **Содержание учебного предмета**

**Знания о физической культуре**

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

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

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

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

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

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

Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

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



Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

**Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Спортивные игры.** Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

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

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

**Кроссовая подготовка.** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

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

**Футбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости.

## Тематический план

№	Название темы	Ко-во часов	Использование электронных (цифровых) образовательных ресурсов	Целевые приоритеты воспитания
<b>5 класс</b>				
1.1	Основы знаний	В процессе уроков	<a href="https://www.fizkultura.ru/">https://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-lyah</a>	Развитие ценностного отношения к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результат кропотливого учебного труда.
1.2	Легкая атлетика	21	<a href="https://www.fizkultura.ru/">https://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>	Развитие ценностного отношения к здоровью как залог долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир.

			<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-lyah</a>	
1.3	Спортивные игры (Волейбол)	22	<a href="https://www.fizkultura.ru/">https://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-lyah</a>	Развитие ценностного отношения к здоровью как залог долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир.
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	14	<a href="https://www.fizkultura.ru/">https://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-lyah</a>	Развитие ценностного отношения к здоровью как залог долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир.
1.5	Спортивные игры (Баскетбол)	13	<a href="https://www.fizkultura.ru/">https://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-lyah</a>	Развитие ценностного отношения к здоровью как залог долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир.
	Итого (часов) уроков в год:	<b>70</b>		
<b>6 класс</b>				
1.1	Основы знаний	В процессе уроков	<a href="https://www.fizkultura.ru/">https://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-lyah</a>	Развитие ценностного отношения к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результат кропотливого учебного труда.
1.2	Легкая атлетика	21	<a href="https://www.fizkultura.ru/">https://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-lyah</a>	Развитие ценностного отношения к здоровью как залог долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир.
1.3	Спортивные игры (Волейбол)	22	<a href="https://www.fizkultura.ru/">https://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>	Развитие ценностного отношения к здоровью как залог долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир.

			<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-lyah">bject/9/2/ https://fk12.ru/books/ fizicheskaya-kultura- 5-7-klassy-lyah</a>	на мир.
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	14	<a href="https://www.fizkultura.ru/">https://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/ dir/fiz_kultura/9</a> <a href="https://resh.edu.ru/su">https://resh.edu.ru/su</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-lyah">bject/9/2/ https://fk12.ru/books/ fizicheskaya-kultura- 5-7-klassy-lyah</a>	Развитие ценностного отношения к здоровью как залог долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир.
1.5	Спортивные игры (Баскетбол)	13	<a href="https://www.fizkultura.ru/">https://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/ dir/fiz_kultura/9</a> <a href="https://resh.edu.ru/su">https://resh.edu.ru/su</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-lyah">bject/9/2/ https://fk12.ru/books/ fizicheskaya-kultura- 5-7-klassy-lyah</a>	Развитие ценностного отношения к здоровью как залог долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир.
	Итого (часов) уроков в год:	<b>70</b>		
<b>7 класс</b>				
1.1	Основы знаний	В процессе уроков	<a href="https://www.fizkultura.ru/">https://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/ dir/fiz_kultura/9</a> <a href="https://resh.edu.ru/su">https://resh.edu.ru/su</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-lyah">bject/9/2/ https://fk12.ru/books/ fizicheskaya-kultura- 5-7-klassy-lyah</a>	Развитие ценностного отношения к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результат кропотливого учебного труда.
1.2	Легкая атлетика	21	<a href="https://www.fizkultura.ru/">https://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/ dir/fiz_kultura/9</a> <a href="https://resh.edu.ru/su">https://resh.edu.ru/su</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-lyah">bject/9/2/ https://fk12.ru/books/ fizicheskaya-kultura- 5-7-klassy-lyah</a>	Развитие ценностного отношения к здоровью как залог долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир.
1.3	Спортивные игры (Волейбол)	19	<a href="https://www.fizkultura.ru/">https://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/ dir/fiz_kultura/9</a> <a href="https://resh.edu.ru/su">https://resh.edu.ru/su</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-lyah">bject/9/2/ https://fk12.ru/books/ fizicheskaya-kultura- 5-7-klassy-lyah</a>	Развитие ценностного отношения к здоровью как залог долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир.
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	14	<a href="https://www.fizkultura.ru/">https://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/ dir/fiz_kultura/9</a>	Развитие ценностного отношения к здоровью как залог долгой и активной жизни человека, его хорошего

			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-lyah</a>	настроения и оптимистичного взгляда на мир.
1.5	Спортивные игры (Баскетбол)	13	<a href="https://www.fizkultura.ru/">https://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-lyah</a>	Развитие ценностного отношения к здоровью как залог долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир.
1.6	Элементы единоборств	3	<a href="https://www.fizkultura.ru/">https://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-lyah</a>	Развитие ценностного отношения к здоровью как залог долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир.
	Итого (часов) уроков в год:	<b>70</b>		
<b>8 класс</b>				
1.1	Основы знаний	В процессе уроков	<a href="http://school521.ru">http://school521.ru</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>	Развитие ценностного отношения к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результат кропотливого учебного труда.
1.2	Легкая атлетика	19	<a href="http://school521.ru">http://school521.ru</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>	Развитие ценностного отношения к здоровью как залог долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир.
1.3	Спортивные игры (Волейбол)	22	<a href="http://school521.ru">http://school521.ru</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>	Развитие ценностного отношения к здоровью как залог долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир.
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	13	<a href="http://school521.ru">http://school521.ru</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>	Развитие ценностного отношения к здоровью как залог долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир.
1.5	Спортивные игры (Баскетбол)	13	<a href="http://school521.ru">http://school521.ru</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>	Развитие ценностного отношения к здоровью как залог долгой и активной жизни человека, его хорошего

				настроения и оптимистичного взгляда на мир.
1.6	Элементы единоборств	3	<a href="http://school521.ru">http://school521.ru</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>	Развитие ценностного отношения к здоровью как залог долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир.
	Итого (часов) уроков в год:	<b>70</b>		
<b>9 класс</b>				
1.1	Основы знаний	В процессе уроков	<a href="http://school521.ru">http://school521.ru</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>	Развитие ценностного отношения к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результат кропотливого учебного труда.
1.2	Легкая атлетика	19	<a href="http://school521.ru">http://school521.ru</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>	Развитие ценностного отношения к здоровью как залог долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир.
1.3	Спортивные игры (Волейбол)	20	<a href="http://school521.ru">http://school521.ru</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>	Развитие ценностного отношения к здоровью как залог долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир.
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	13	<a href="http://school521.ru">http://school521.ru</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>	Развитие ценностного отношения к здоровью как залог долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир.
1.5	Спортивные игры (Баскетбол)	13	<a href="http://school521.ru">http://school521.ru</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>	Развитие ценностного отношения к здоровью как залог долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир.
1.6	Элементы единоборств	3	<a href="http://school521.ru">http://school521.ru</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>	Развитие ценностного отношения к здоровью как залог долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир.
	Итого (часов) уроков в год:	<b>68</b>		

