

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ШКОЛА № 155» ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА
(МБОУ Школа № 155 г.о. Самара)**

РАССМОТРЕНО
на заседании
методического объединения
(протокол № 5
от 16.06.2022)
Председатель МО
_____ В.В. Попов

ПРОВЕРЕНО
Заместитель
директора по учебно-
воспитательной работе
_____ Е.А. Дьяченко
20.06.2022

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБОУ Школа № 155
г.о. Самара
_____ О.А. Михайлова
26.08.2022

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПРЕДМЕТ: Физическая культура

УРОВЕНЬ ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ: основное общее образование

ПРОГРАММА СОСТАВЛЕНА: МО учителей физической культуры

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ Школы № 155 г.о. Самара, авторской программы: Виленский М.Я., Лях В. И. Физическая культура. 5-9 классы: учеб. пособие для общеобразовательных организаций / В. И. Лях. — 9-е изд. — М. : Просвещение, 2021.

Цель рабочей программы по физической культуре - формирование разностороннего физического развития личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация данной цели связана с решением следующих *образовательных 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 (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

- выработка представлений о физической культуре личности и приемах 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;

- выработка 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.

Программа рассчитана на изучение предмета 3 часа в неделю (102 часов в год).

Воспитательный аспект присутствует на каждом уроке.

Программа ориентирована на использование учебно-методического комплекса:

- Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. Физическая культура, 5-7 классы. - М.: Просвещение, 2021.

- Лях В.И. Физическая культура, 8-9 классы. - М.: Просвещение, 2019.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 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 учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 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 нём взаимопонимания;
- 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 учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 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;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 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;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление 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, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- 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;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

Учащийся 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.

Учащийся получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания по физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и д.р., как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры, развитие Олимпийского движения и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Влияние физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств.

Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств. Физическая нагрузка и её влияние на организм.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия и составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования, предупреждения и исправления осанки, развития основных физических качеств, проведения самостоятельных оздоровительных занятий (утренняя зарядка).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (измерение пульса, измерение длины и массы тела)

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (комплексы упражнений различной направленности на развитие, коррекцию, профилактику и оздоровление).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения. Акробатические комбинации. Гимнастическая комбинация. Гимнастические упражнения прикладного характера. Опорный прыжок. Подтягивание на высокой и низкой перекладине. Наклон вперёд из положения сидя.

Легкая атлетика: беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой. Бег на 30, 60, 300, 500. Эстафетный бег.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Кроссовая подготовка и ОФП: бег по пересечённой местности, бег с преодолением препятствий, равномерный бег, бег на 1000м, 1500м, 2000м, 6-минутный бег, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, прыжки на скакалке, подъём туловища из положения лёжа, поднятие ног до прямого угла, прыжок в длину с места.

Подвижные и спортивные игры на материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча, ведение мяча, передачи мяча, броски мяча в корзину, штрафной бросок, броски с 2 шагов; правила баскетбола (жесты судей); баскетбол.

Волейбол: передвижения без мяча подача мяча; приём и передача мяча; индивидуальные, парные, групповые взаимодействия; передача мяча над собой, передача мяча в стену, передача мяча через сетку в парах, подача мяча верхняя и нижняя, нападающий удар, передача мяча снизу в парах и т.д.; правила волейбола (жесты судей); волейбол.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		V	VI	VII	VIII	IX
1	Базовая часть	75	75	75	75	75
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.2	Спортивные игры (волейбол)	18	18	18	18	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18	18
1.4	Легкая атлетика	21	21	21	21	21
1.5	Кроссовая подготовка, ОФП	18	18	18	18	18
2	Вариативная часть	27	27	27	27	27
2.1	Баскетбол	27	27	27	27	27
	Итого	102	102	102	102	102

Критерии оценивания результатов освоения учебного предмета

Итоговая аттестация производится на основании оценок за триместр. Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах.

Балл «5» выставляется в том случае, когда соблюдены все технические требования, предъявляемые к выполнению упражнения, оно выполнено слитно, уверенно, свободно.

Балл «4» - упражнение выполнено в соответствии с предъявляемыми требованиями, слитно, свободно, но при этом допущено не более двух незначительных ошибок.

Балл «3» - упражнение выполнено в своей основе верно, но с одной значительной или более чем с тремя незначительными ошибками.

Балл «2» - при выполнении упражнения допущена грубая ошибка или число других ошибок более трех.

Балл «1» - упражнение не выполнено.

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают упражнения (мониторинг) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах.

Учащиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Оценка успеваемости складывается главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений учащихся и сформированности качественных универсальных способностей. Особое внимание заслуживает систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ШКОЛА № 155» ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА
(МБОУ Школа № 155 г.о. Самара)**

РАССМОТРЕНО на заседании методического объединения (протокол № 5 от 15.06.2023) Председатель МО	ПРОВЕРЕНО Заместитель директора по учебно- воспитательной работе	УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ Школа № 155 г.о. Самара
_____ Ю.В. Хаустов	_____ Е.А. Дьяченко 28.08.2023	_____ О.А. Михайлова 28.08.2023

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
на 2023-2024 учебный год**

ПРЕДМЕТ: Физическая культура

Ф.И.О. УЧИТЕЛЯ: Хаустов Юрий Валентинович

КЛАССЫ: 7

КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ВСЕГО: 102 часа

КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ: 3 часа

№ урока	Тема урока	Количество часов	Характеристика деятельности учащихся с ОВЗ
1	Спринтерский бег, эстафетный бег. Инструктаж по ТБ (ВР)	1	Выполняет упражнения в облегчённом режиме (ходьба).
2	Спринтерский бег, эстафетный бег (ВР)	1	Выполняет упражнения в облегчённом режиме (ходьба).
3	Спринтерский бег, эстафетный бег (ВР)	1	Выполняет упражнения в облегчённом режиме (ходьба).
4	Спринтерский бег, эстафетный бег (ВР)	1	Выполняет упражнения в облегчённом режиме (ходьба).
5	Спринтерский бег, эстафетный бег (ВР)	1	Выполняет упражнения в облегчённом режиме (ходьба).
6	Метание малого мяча (ВР)	1	Работают с классом
7	Метание малого мяча (ВР)	1	Работают с классом
8	Метание малого мяча (ВР)	1	Работают с классом
9	Метание малого мяча (ВР)	1	Работают с классом
10	Бег на средние дистанции (ВР)	1	Выполняет упражнения в облегчённом режиме (ходьба).
11	Бег на средние дистанции (ВР)	1	Выполняет упражнения в облегчённом режиме (ходьба).
12	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий, ОФП. Инструктаж по ТБ (ВР)	1	Выполняет упражнения в облегчённом режиме (ходьба).
13	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий, ОФП (ВР)	1	Выполняет упражнения в облегчённом режиме (ходьба).
14	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий, ОФП (ВР)	1	Выполняет упражнения в облегчённом режиме (ходьба).
15	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий, ОФП (ВР)	1	Выполняет упражнения в облегчённом режиме (ходьба).
16	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий, ОФП (ВР)	1	Выполняет упражнения в облегчённом режиме (ходьба).
17	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий, ОФП (ВР)	1	Выполняет упражнения в облегчённом режиме (ходьба).
18	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий, ОФП (ВР)	1	Выполняет упражнения в облегчённом режиме (ходьба).

19	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий, ОФП (ВР)	1	Выполняет упражнения в облегчённом режиме (ходьба).
20	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий, ОФП (ВР)	1	Выполняет упражнения в облегчённом режиме (ходьба).
21	Опорный прыжок. Инструктаж по ТБ (ВР)	1	Выполняет только ОРУ
22	Опорный прыжок (ВР)	1	Выполняет только ОРУ
23	Опорный прыжок (ВР)	1	Выполняет только ОРУ
24	Опорный прыжок (ВР)	1	Выполняет только ОРУ
25	Опорный прыжок (ВР)	1	Выполняет только ОРУ
26	Опорный прыжок (ВР)	1	Выполняет только ОРУ
27	Опорный прыжок (ВР)	1	Выполняет только ОРУ
28	Опорный прыжок (ВР)	1	Выполняет только ОРУ
29	Акробатика (ВР)	1	Выполняет все упражнения в облегчённом режиме.
30	Акробатика (ВР)	1	Выполняет все упражнения в облегчённом режиме.
31	Акробатика (ВР)	1	Выполняет все упражнения в облегчённом режиме.
32	Акробатика (ВР)	1	Выполняет все упражнения в облегчённом режиме.
33	Акробатика (ВР)	1	Выполняет все упражнения в облегчённом режиме.
34	Акробатика (ВР)	1	Выполняет все упражнения в облегчённом режиме.
35	Акробатика (ВР)	1	Выполняет все упражнения в облегчённом режиме.
36	Акробатика (ВР)	1	Выполняет все упражнения в облегчённом режиме.
37	Акробатика (ВР)	1	Выполняет все упражнения в облегчённом режиме.
38	Акробатика (ВР)	1	Выполняет все упражнения в облегчённом режиме.
39	Волейбол. Инструктаж по ТБ. Правила игры (жесты судей) (ВР)	1	Работают с классом
40	Волейбол (ВР)	1	Выполняет все упражнения в облегчённом режиме.
41	Волейбол (ВР)	1	Выполняет все упражнения в облегчённом режиме.
42	Волейбол (ВР)	1	Выполняет все упражнения в облегчённом режиме.
43	Волейбол (ВР)	1	Выполняет все упражнения в облегчённом режиме.

44	Волейбол (ВР)	1	Выполняет все упражнения в облегчённом режиме.
45	Волейбол (ВР)	1	Выполняет все упражнения в облегчённом режиме.
46	Волейбол (ВР)	1	Выполняет все упражнения в облегчённом режиме.
47	Волейбол (ВР)	1	Выполняет все упражнения в облегчённом режиме.
48	Волейбол (ВР)	1	Выполняет все упражнения в облегчённом режиме.
49	Волейбол (ВР)	1	Выполняет все упражнения в облегчённом режиме.
50	Волейбол (ВР)	1	Выполняет все упражнения в облегчённом режиме.
51	Волейбол (ВР)	1	Выполняет все упражнения в облегчённом режиме.
52	Волейбол (ВР)	1	Выполняет все упражнения в облегчённом режиме.
53	Волейбол (ВР)	1	Выполняет все упражнения в облегчённом режиме.
54	Волейбол (ВР)	1	Выполняет все упражнения в облегчённом режиме.
55	Волейбол (ВР)	1	Выполняет все упражнения в облегчённом режиме.
56	Волейбол (ВР)	1	Выполняет все упражнения в облегчённом режиме.
57	Баскетбол. Инструктаж по ТБ. Правила игры (жесты судей) (ВР)	1	Работают с классом
58	Баскетбол (ВР)	1	Выполняет все упражнения в облегчённом режиме.
59	Баскетбол (ВР)	1	Выполняет все упражнения в облегчённом режиме.
60	Баскетбол (ВР)	1	Выполняет все упражнения в облегчённом режиме.
61	Баскетбол (ВР)	1	Выполняет все упражнения в облегчённом режиме.
62	Баскетбол (ВР)	1	Выполняет все упражнения в облегчённом режиме.
63	Баскетбол (ВР)	1	Выполняет все упражнения в облегчённом режиме.
64	Баскетбол (ВР)	1	Выполняет все упражнения в облегчённом режиме.
65	Баскетбол (ВР)	1	Выполняет все упражнения в облегчённом режиме.
66	Баскетбол (ВР)	1	Выполняет все упражнения в облегчённом режиме.
67	Баскетбол (ВР)	1	Выполняет все упражнения в облегчённом режиме.
68	Баскетбол (ВР)	1	Выполняет все упражнения в облегчённом режиме.
69	Баскетбол (ВР)	1	Выполняет все упражнения в облегчённом режиме.

91	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий, ОФП (ВР)	1	Выполняет упражнения в облегчённом режиме (ходьба).
92	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий, ОФП (ВР)	1	Выполняет упражнения в облегчённом режиме (ходьба).
93	Спринтерский бег, эстафетный бег. Инструктаж по ТБ (ВР)	1	Выполняет упражнения в облегчённом режиме (ходьба).
94	Спринтерский бег, эстафетный бег (ВР)	1	Выполняет упражнения в облегчённом режиме (ходьба).
95	Спринтерский бег, эстафетный бег (ВР)	1	Выполняет упражнения в облегчённом режиме (ходьба).
96	Спринтерский бег, эстафетный бег (ВР)	1	Выполняет упражнения в облегчённом режиме (ходьба).
97	Спринтерский бег, эстафетный бег (ВР)	1	Выполняет упражнения в облегчённом режиме (ходьба).
98	Метание малого мяча (ВР)	1	Работают с классом
99	Метание малого мяча (ВР)	1	Работают с классом
100	Метание малого мяча (ВР)	1	Работают с классом
101	Бег на средние дистанции (ВР)	1	Выполняет упражнения в облегчённом режиме (ходьба).
102	Бег на средние дистанции (ВР)	1	Выполняет упражнения в облегчённом режиме (ходьба).

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ШКОЛА № 155» ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА
(МБОУ Школа № 155 г.о. Самара)**

РАССМОТРЕНО на заседании методического объединения (протокол № 5 от 15.06.2023) Председатель МО	ПРОВЕРЕНО Заместитель директора по учебно- воспитательной работе	УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ Школа № 155 г.о. Самара
_____ Ю.В. Хаустов	_____ Е.А. Дьяченко 28.08.2023	_____ О.А. Михайлова 28.08.2023

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
на 2023-2024 учебный год**

ПРЕДМЕТ: Физическая культура

Ф.И.О. УЧИТЕЛЯ: Хаустов Юрий Валентинович

КЛАССЫ: 8

КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ВСЕГО: 102 часа

КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ: 3 часа

№ урока	Тема урока	Количество часов	Характеристика деятельности учащихся с ОВЗ
1	Спринтерский бег, эстафетный бег. Инструктаж по ТБ. (ВР)	1	Выполняет упражнения в облегчённом режиме (ходьба).
2	Спринтерский бег, эстафетный бег. (ВР)	1	Выполняет упражнения в облегчённом режиме (ходьба).
3	Спринтерский бег, эстафетный бег. (ВР)	1	Выполняет упражнения в облегчённом режиме (ходьба).
4	Спринтерский бег, эстафетный бег. (ВР)	1	Выполняет упражнения в облегчённом режиме (ходьба).
5	Спринтерский бег, эстафетный бег. (ВР)	1	Выполняет упражнения в облегчённом режиме (ходьба).
6	Бег на средние дистанции. (ВР)	1	Выполняет упражнения в облегчённом режиме (ходьба).
7	Бег на средние дистанции. (ВР)	1	Выполняет упражнения в облегчённом режиме (ходьба).
8	Бег на средние дистанции. (ВР)	1	Выполняет упражнения в облегчённом режиме (ходьба).
9	Бег на средние дистанции. (ВР)	1	Выполняет упражнения в облегчённом режиме (ходьба).
10	Бег на средние дистанции. (ВР)	1	Выполняет упражнения в облегчённом режиме (ходьба).
11	Бег на средние дистанции. (ВР)	1	Выполняет упражнения в облегчённом режиме (ходьба).
12	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий, ОФП. Инструктаж по ТБ. (ВР)	1	Выполняет упражнения в облегчённом режиме (ходьба).
13	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий, ОФП. (ВР)	1	Выполняет упражнения в облегчённом режиме (ходьба).
14	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий, ОФП. (ВР)	1	Выполняет упражнения в облегчённом режиме (ходьба).
15	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий, ОФП. (ВР)	1	Выполняет упражнения в облегчённом режиме (ходьба).
16	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий, ОФП. (ВР)	1	Выполняет упражнения в облегчённом режиме (ходьба).
17	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий, ОФП. (ВР)	1	Выполняет упражнения в облегчённом режиме (ходьба).
18	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий, ОФП. (ВР)	1	Выполняет упражнения в облегчённом режиме (ходьба).

19	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий, ОФП. (ВР)	1	Выполняет упражнения в облегчённом режиме (ходьба).
20	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий, ОФП. (ВР)	1	Выполняет упражнения в облегчённом режиме (ходьба).
21	Опорный прыжок. Инструктаж по ТБ. (ВР)	1	Выполняет все упражнения в облегчённом режиме.
22	Опорный прыжок. (ВР)	1	Выполняет все упражнения в облегчённом режиме.
23	Опорный прыжок. (ВР)	1	Выполняет все упражнения в облегчённом режиме.
24	Опорный прыжок. (ВР)	1	Выполняет все упражнения в облегчённом режиме.
25	Опорный прыжок. (ВР)	1	Выполняет все упражнения в облегчённом режиме.
26	Опорный прыжок. (ВР)	1	Выполняет все упражнения в облегчённом режиме.
27	Опорный прыжок. (ВР)	1	Выполняет все упражнения в облегчённом режиме.
28	Опорный прыжок. (ВР)	1	Выполняет все упражнения в облегчённом режиме.
29	Акробатика. (ВР)	1	Выполняет все упражнения в облегчённом режиме.
30	Акробатика. (ВР)	1	Выполняет все упражнения в облегчённом режиме.
31	Акробатика. (ВР)	1	Выполняет все упражнения в облегчённом режиме.
32	Акробатика. (ВР)	1	Выполняет все упражнения в облегчённом режиме.
33	Акробатика. (ВР)	1	Выполняет все упражнения в облегчённом режиме.
34	Акробатика. (ВР)	1	Выполняет все упражнения в облегчённом режиме.
35	Акробатика. (ВР)	1	Выполняет все упражнения в облегчённом режиме.
36	Акробатика. (ВР)	1	Выполняет все упражнения в облегчённом режиме.
37	Акробатика. (ВР)	1	Выполняет все упражнения в облегчённом режиме.
38	Акробатика. (ВР)	1	Выполняет все упражнения в облегчённом режиме.
39	Волейбол. Инструктаж по ТБ. Правила игры (жесты судей). (ВР)	1	Работают с классом
40	Волейбол. (ВР)	1	Выполняет все упражнения в облегчённом режиме.
41	Волейбол. (ВР)	1	Выполняет все упражнения в облегчённом режиме.
42	Волейбол. (ВР)	1	Выполняет все упражнения в облегчённом режиме.
43	Волейбол. (ВР)	1	Выполняет все упражнения в облегчённом режиме.
44	Волейбол. (ВР)	1	Выполняет все упражнения в облегчённом режиме.

73	Баскетбол. (BP)	1	Выполняет все упражнения в облегчённом режиме.
74	Баскетбол. (BP)	1	Выполняет все упражнения в облегчённом режиме.
75	Баскетбол. (BP)	1	Выполняет все упражнения в облегчённом режиме.
76	Баскетбол. (BP)	1	Выполняет все упражнения в облегчённом режиме.
77	Баскетбол. (BP)	1	Выполняет все упражнения в облегчённом режиме.
78	Баскетбол. (BP)	1	Выполняет все упражнения в облегчённом режиме.
79	Баскетбол. (BP)	1	Выполняет все упражнения в облегчённом режиме.
80	Баскетбол. (BP)	1	Выполняет все упражнения в облегчённом режиме.
81	Баскетбол. (BP)	1	Выполняет все упражнения в облегчённом режиме.
82	Баскетбол. (BP)	1	Выполняет все упражнения в облегчённом режиме.
83	Баскетбол. (BP)	1	Выполняет все упражнения в облегчённом режиме.
84	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий, ОФП. Инструктаж по ТБ. (BP)	1	Выполняет упражнения в облегчённом режиме (ходьба).
85	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий, ОФП. (BP)	1	Выполняет упражнения в облегчённом режиме (ходьба).
86	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий, ОФП. (BP)	1	Выполняет упражнения в облегчённом режиме (ходьба).
87	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий, ОФП. (BP)	1	Выполняет упражнения в облегчённом режиме (ходьба).
88	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий, ОФП. (BP)	1	Выполняет упражнения в облегчённом режиме (ходьба).
89	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий, ОФП. (BP)	1	Выполняет упражнения в облегчённом режиме (ходьба).
90	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий, ОФП. (BP)	1	Выполняет упражнения в облегчённом режиме (ходьба).
91	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий, ОФП. (BP)	1	Выполняет упражнения в облегчённом режиме (ходьба).

92	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий, ОФП. (ВР)	1	Выполняет упражнения в облегчённом режиме (ходьба).
93	Спринтерский бег, эстафетный бег. Инструктаж по ТБ. (ВР)	1	Выполняет упражнения в облегчённом режиме (ходьба).
94	Спринтерский бег, эстафетный бег. (ВР)	1	Выполняет упражнения в облегчённом режиме (ходьба).
95	Спринтерский бег, эстафетный бег. (ВР)	1	Выполняет упражнения в облегчённом режиме (ходьба).
96	Спринтерский бег, эстафетный бег. (ВР)	1	Выполняет упражнения в облегчённом режиме (ходьба).
97	Спринтерский бег, эстафетный бег. (ВР)	1	Выполняет упражнения в облегчённом режиме (ходьба).
98	Бег на средние дистанции. (ВР)	1	Выполняет упражнения в облегчённом режиме (ходьба).
99	Бег на средние дистанции. (ВР)	1	Выполняет упражнения в облегчённом режиме (ходьба).
100	Бег на средние дистанции. (ВР)	1	Выполняет упражнения в облегчённом режиме (ходьба).
101	Бег на средние дистанции. (ВР)	1	Выполняет упражнения в облегчённом режиме (ходьба).
102	Бег на средние дистанции. (ВР)	1	Выполняет упражнения в облегчённом режиме (ходьба).

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ШКОЛА № 155» ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА
(МБОУ Школа № 155 г.о. Самара)**

РАССМОТРЕНО
на заседании
методического объединения
(протокол № 5
от 15.06.2023)

Председатель МО

_____ Ю.В. Хаустов

ПРОВЕРЕНО

Заместитель
директора по учебно-
воспитательной работе

_____ Е.А. Дьяченко

28.08.2023

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МБОУ Школа № 155
г.о. Самара

_____ О.А. Михайлова

28.08.2023

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
на 2023-2024 учебный год**

ПРЕДМЕТ: Физическая культура

Ф.И.О. УЧИТЕЛЯ: Хаустов Юрий Валентинович

КЛАССЫ: 9

КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ВСЕГО: 102 часа

КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ: 3 часа

№ урока	Тема урока	Количество часов	Характеристика деятельности учащихся с ОВЗ
1	Спринтерский бег, эстафетный бег. Инструктаж по ТБ. (ВР)	1	Выполняет упражнения в облегчённом режиме (ходьба).
2	Спринтерский бег, эстафетный бег. (ВР)	1	Выполняет упражнения в облегчённом режиме (ходьба).
3	Спринтерский бег, эстафетный бег. (ВР)	1	Выполняет упражнения в облегчённом режиме (ходьба).
4	Спринтерский бег, эстафетный бег. (ВР)	1	Выполняет упражнения в облегчённом режиме (ходьба).
5	Спринтерский бег, эстафетный бег. (ВР)	1	Выполняет упражнения в облегчённом режиме (ходьба).
6	Бег на средние дистанции. (ВР)	1	Выполняет упражнения в облегчённом режиме (ходьба).
7	Бег на средние дистанции. (ВР)	1	Выполняет упражнения в облегчённом режиме (ходьба).
8	Бег на средние дистанции. (ВР)	1	Выполняет упражнения в облегчённом режиме (ходьба).
9	Бег на средние дистанции. (ВР)	1	Выполняет упражнения в облегчённом режиме (ходьба).
10	Бег на средние дистанции. (ВР)	1	Выполняет упражнения в облегчённом режиме (ходьба).
11	Бег на средние дистанции. (ВР)	1	Выполняет упражнения в облегчённом режиме (ходьба).
12	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий, ОФП. Инструктаж по ТБ. (ВР)	1	Выполняет упражнения в облегчённом режиме (ходьба).
13	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий, ОФП. (ВР)	1	Выполняет упражнения в облегчённом режиме (ходьба).
14	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий, ОФП. (ВР)	1	Выполняет упражнения в облегчённом режиме (ходьба).
15	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий, ОФП. (ВР)	1	Выполняет упражнения в облегчённом режиме (ходьба).
16	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий, ОФП. (ВР)	1	Выполняет упражнения в облегчённом режиме (ходьба).
17	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий, ОФП. (ВР)	1	Выполняет упражнения в облегчённом режиме (ходьба).
18	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий, ОФП. (ВР)	1	Выполняет упражнения в облегчённом режиме (ходьба).

19	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий, ОФП. (ВР)	1	Выполняет упражнения в облегчённом режиме (ходьба).
20	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий, ОФП. (ВР)	1	Выполняет упражнения в облегчённом режиме (ходьба).
21	Опорный прыжок. Инструктаж по ТБ. (ВР)	1	Выполняет все упражнения в облегчённом режиме.
22	Опорный прыжок. (ВР)	1	Выполняет все упражнения в облегчённом режиме.
23	Опорный прыжок. (ВР)	1	Выполняет все упражнения в облегчённом режиме.
24	Опорный прыжок. (ВР)	1	Выполняет все упражнения в облегчённом режиме.
25	Опорный прыжок. (ВР)	1	Выполняет все упражнения в облегчённом режиме.
26	Опорный прыжок. (ВР)	1	Выполняет все упражнения в облегчённом режиме.
27	Опорный прыжок. (ВР)	1	Выполняет все упражнения в облегчённом режиме.
28	Опорный прыжок. (ВР)	1	Выполняет все упражнения в облегчённом режиме.
29	Акробатика. (ВР)	1	Выполняет все упражнения в облегчённом режиме.
30	Акробатика. (ВР)	1	Выполняет все упражнения в облегчённом режиме.
31	Акробатика. (ВР)	1	Выполняет все упражнения в облегчённом режиме.
32	Акробатика. (ВР)	1	Выполняет все упражнения в облегчённом режиме.
33	Акробатика. (ВР)	1	Выполняет все упражнения в облегчённом режиме.
34	Акробатика. (ВР)	1	Выполняет все упражнения в облегчённом режиме.
35	Акробатика. (ВР)	1	Выполняет все упражнения в облегчённом режиме.
36	Акробатика. (ВР)	1	Выполняет все упражнения в облегчённом режиме.
37	Акробатика. (ВР)	1	Выполняет все упражнения в облегчённом режиме.
38	Акробатика. (ВР)	1	Выполняет все упражнения в облегчённом режиме.
39	Волейбол. Инструктаж по ТБ. Правила игры (жесты судей). (ВР)	1	Работают с классом
40	Волейбол. (ВР)	1	Выполняет все упражнения в облегчённом режиме.
41	Волейбол. (ВР)	1	Выполняет все упражнения в облегчённом режиме.
42	Волейбол. (ВР)	1	Выполняет все упражнения в облегчённом режиме.
43	Волейбол. (ВР)	1	Выполняет все упражнения в облегчённом режиме.
44	Волейбол. (ВР)	1	Выполняет все упражнения в облегчённом режиме.

73	Баскетбол. (ВР)	1	Выполняет все упражнения в облегчённом режиме.
74	Баскетбол. (ВР)	1	Выполняет все упражнения в облегчённом режиме.
75	Баскетбол. (ВР)	1	Выполняет все упражнения в облегчённом режиме.
76	Баскетбол. (ВР)	1	Выполняет все упражнения в облегчённом режиме.
77	Баскетбол. (ВР)	1	Выполняет все упражнения в облегчённом режиме.
78	Баскетбол. (ВР)	1	Выполняет все упражнения в облегчённом режиме.
79	Баскетбол. (ВР)	1	Выполняет все упражнения в облегчённом режиме.
80	Баскетбол. (ВР)	1	Выполняет все упражнения в облегчённом режиме.
81	Баскетбол. (ВР)	1	Выполняет все упражнения в облегчённом режиме.
82	Баскетбол. (ВР)	1	Выполняет все упражнения в облегчённом режиме.
83	Баскетбол. (ВР)	1	Выполняет все упражнения в облегчённом режиме.
84	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий, ОФП. Инструктаж по ТБ. (ВР)	1	Выполняет упражнения в облегчённом режиме (ходьба).
85	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий, ОФП. (ВР)	1	Выполняет упражнения в облегчённом режиме (ходьба).
86	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий, ОФП. (ВР)	1	Выполняет упражнения в облегчённом режиме (ходьба).
87	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий, ОФП. (ВР)	1	Выполняет упражнения в облегчённом режиме (ходьба).
88	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий, ОФП. (ВР)	1	Выполняет упражнения в облегчённом режиме (ходьба).
89	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий, ОФП. (ВР)	1	Выполняет упражнения в облегчённом режиме (ходьба).
90	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий, ОФП. (ВР)	1	Выполняет упражнения в облегчённом режиме (ходьба).
91	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий, ОФП. (ВР)	1	Выполняет упражнения в облегчённом режиме (ходьба).

92	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий, ОФП. (ВР)	1	Выполняет упражнения в облегчённом режиме (ходьба).
93	Спринтерский бег, эстафетный бег. Инструктаж по ТБ. (ВР)	1	Выполняет упражнения в облегчённом режиме (ходьба).
94	Спринтерский бег, эстафетный бег. (ВР)	1	Выполняет упражнения в облегчённом режиме (ходьба).
95	Спринтерский бег, эстафетный бег. (ВР)	1	Выполняет упражнения в облегчённом режиме (ходьба).
96	Спринтерский бег, эстафетный бег. (ВР)	1	Выполняет упражнения в облегчённом режиме (ходьба).
97	Спринтерский бег, эстафетный бег. (ВР)	1	Выполняет упражнения в облегчённом режиме (ходьба).
98	Бег на средние дистанции. (ВР)	1	Выполняет упражнения в облегчённом режиме (ходьба).
99	Бег на средние дистанции. (ВР)	1	Выполняет упражнения в облегчённом режиме (ходьба).
100	Бег на средние дистанции. (ВР)	1	Выполняет упражнения в облегчённом режиме (ходьба).
101	Бег на средние дистанции. (ВР)	1	Выполняет упражнения в облегчённом режиме (ходьба).
102	Бег на средние дистанции. (ВР)	1	Выполняет упражнения в облегчённом режиме (ходьба).