Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №45»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 – 9 классов

Срок реализации программы: 5 лет

Составители: Булатова А.С.
учитель физической культуры

Златоуст 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы по физической культуре 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. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по

физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования - 340 часов: в 5 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности.

Режим дня и его значение для обучающихся, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях, подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви, предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль «Гимнастика».

Кувырки вперёд и назад в группировке, кувырки вперёд ноги «скрестно», кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики), опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания, подпрыгивания толчком двумя ногами, передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком, лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта, бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции, подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке, преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении, ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой», бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча, приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении, ранее разученные технические действия с мячом.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега, остановка катящегося мяча способом «наступания», ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой», обводка мячом ориентиров (конусов).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы.

Способы самостоятельной деятельности.

Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья, физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений, упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером, упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь, перемах вперёд и обратно (мальчики).

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту, напрыгивание и спрыгивание.

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке, ранее разученные упражнения лыжной подготовки, передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста, прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу, остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

Способы самостоятельной деятельности.

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

Модуль «Зимние виды спорта».

Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

Способы самостоятельной деятельности.

Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Кроссовый бег, прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием, торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно, ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.

Модуль «Плавание».

Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди, старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Проплывание учебных дистанций кролем на груди и на спине.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками, передача мяча одной рукой от плеча и снизу, бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Волейбол. Прямой нападающий удар, индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы, остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол, технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

Способы самостоятельной деятельности.

Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги», прыжки

в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

Модуль «Зимние виды спорта».

Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

Модуль «Плавание».

Брасс: подводящие упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника, приёмы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка.

Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

Развитие скоростных способностей.

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой

прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости.

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

Развитие координации движений.

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости.

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности.

Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со

взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетаниис напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемыев режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочерёдно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Зимние виды спорта».

Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности,с соревновательной скоростью.

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжахпо отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

1) Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной

вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

2) Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

3) Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

4) Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мячав стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол.

Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты:**

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения ***в 5 классе*** обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики), в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов – имитация передвижения);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега).

К концу обучения ***в 6 классе*** обучающийся научится:

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Олимпийских игр;

измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация передвижения);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (технические действия без мяча, броски мяча двумя руками снизу и от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях, удар по катящемуся мячу с разбега, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения ***в 7 классе*** обучающийся научится:

проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;

объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);

выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения ***в 8 классе*** обучающийся научится:

проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов – имитация передвижения);

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения ***в 9 классе*** обучающийся научится:

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахиванияи соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);

составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

Тематическое планирование 5 классы

68 часов

№п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	**Техника безопасности.** Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта	1	0	1		Практическая работа
2	Знакомство с понятием ЗОЖ и в значении ЗОЖ в жизнедеятельности Человека. Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения.	1	0	1		Практическая работа
3	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Зачет бега на короткие дистанции.	1	0	1		Практическая работа Зачет
4	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность». Прыжки в высоту с прямого разбега. Зачет бега на длинные дистанции.	1	0	1		Практическая работа Зачет
5	Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень.	1	0	1		Практическая работа
6	Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега. Зачет прыжка в длину.	1	0	1		Практическая работа Зачет
7	Передача мяча на месте	1	0	1		Практическая работа
8	Передача мяча на месте	1	0	1		Практическая работа
9	Передача мяча в движении	1	0	1		Практическая работа
10	Передача мяча в движении	1	0	1		Практическая работа
11	Ведение баскетбольного мяча	1	0	1		Практическая работа

12	Ведение баскетбольного мяча	1	0	1		Практическая работа
13	Ведение баскетбольного мяча	1	0	1		Практическая работа
14	Бросок баскетбольного мяча к корзину	1	0	1		Практическая работа
15	Бросок баскетбольного мяча в корзину. Зачет	1	0	1		Практическая работа. Зачет
16	Бросок баскетбольного мяча к корзину	1	0	1		Практическая работа
17	**Техника безопасности**. Знакомство с понятием «Спортивно-оздоровительная деятельность». Кувырок вперед в группировке.	1	0	1		Практическая работа
18	Упражнения утренней зарядки. Кувырки назад в группировке	1	0	1		Практическая работа
19	кувырки вперёд ноги «скрестно»	1	0	1		Практическая работа
20	Упражнения дыхательной зрительной гимнастики. кувырки вперёд ноги «скрестно»	1	0	1		Практическая работа
21	Кувырки назад в группировке (девочки), кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики)	1	0	1		Практическая работа
22	Кувырки назад в группировке (девочки), кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). *Зачет*	1	0	1		Практическая работа Зачет
23	Упражнения для профилактики нарушений осанки. Акробатические упражнения.	1	0	1		Практическая работа
24	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника. Опорные прыжки через гимнастического козла	1	0	1		Практическая работа
25	Опорные прыжки через гимнастического козла	1	0	1		Практическая работа
26	Опорные прыжки через гимнастического козла	1	0	1		Практическая работа
27	Упражнения на развитие гибкости.	1	0	1		Практическая работа

	Опорные прыжки через гимнастического козла					
28	Опорные прыжки через гимнастического козла. *Зачет*.	1	0	1		Практическая работа Зачет
29	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	0	1		Практическая работа
30	Упражнения на низком гимнастическом бревне.	1	0	1		Практическая работа
31	Упражнения на гимнастической лестнице	1	0	1		Практическая работа
32	Упражнения на гимнастической лестнице. *Зачет*	1	0	1		Практическая работа Зачет
33	**Техника безопасности на лыжах.** Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	1		Практическая работа
34	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	1		Практическая работа
35	Знакомство с историей древних Олимпийских игр. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	1		Практическая работа
36	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	1		Практическая работа
37	Режим дня и его значение для современного школьника. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	1		Практическая работа
38	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	1		Практическая работа
39	Ведение дневника физической культуры. Повороты на лыжах переступанием на месте и в движении	1	0	1		Практическая работа
40	повороты на лыжах переступанием на месте и в движении	1	0	1		Практическая работа
41	подъём по пологому склону способом «лесенка»	1	0	1		Практическая работа

42	подъём по пологому склону способом «лесенка»	1	0	1		Практическая работа
43	Водные процедуры после утренней зарядки. спуск в основной стойке	1	0	1		Практическая работа
44	спуск в основной стойке	1	0	1		Практическая работа
45	спуск в основной стойке	1	0	1		Практическая работа
46	Преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона	1	0	1		Практическая работа
47	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	1		Практическая работа
48	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	1		Практическая работа
49	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	1		Практическая работа
50	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	1		Практическая работа
51	подъём по пологому склону способом «лесенка»	1	0	1		Практическая работа
52	спуск в основной стойке. Зачет.	1	0	1		Практическая работа
53	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	1		Практическая работа
54	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Зачет.	1	0	1		Практическая работа Зачет
55	**Техника безопасности**. Приём и передача мяча	1	0	1		Практическая работа
56	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели. Прямая нижняя подача мяча	1	0	1		Практическая работа
57	Упражнения на развитие координации. Приём и передача мяча	1	0	1		Практическая работа
58	Приём и передача мяча. Прямая нижняя подача мяча	1	0	1		Практическая работа
59	Приём и передача мяча.	1	0	1		Практическая

	Прямая нижняя подача мяча					работа
60	Приём и передача мяча. Прямая нижняя подача мяча	1	0	1		Практическая работа
61	Упражнения на формирование телосложения. Прямая нижняя подача мяча	1	0	1		Практическая работа
62	Приём и передача мяча. Зачет	1	0	1		Практическая работа. Зачет
63	Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта	1	0	1		Практическая работа
64	бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Зачет	1	0	1		Практическая работа Зачет
65	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	0	1		Практическая работа
66	прыжки в высоту с прямого разбега. Зачет.	1	0	1		Практическая работа. Зачет
67	Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень. Зачет	1	0	1		Практическая работа. Зачет
68	метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега	1	0	1		Практическая работа
Всего		68	0	68		

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 6 класс

Номер урока, НРЭО	тема урока кол-во часов	Виды деятельности (элементы содержания)	Планируемые результаты			Дата проведения	
			предметные	метапредметные	личностные	план	факт
	1 четверть						
	легкая атлетика - 10 часов, спортивные игры (баскетбол) –10 часов						
1	Техника безопасности. Характеристика вида спорта. Спортивная ходьба. Бег. Высокий старт (1)	- правила поведения на уроке - техника безопасности - техника спортивной ходьбы - гладкий бег - высокий старт - история легкой атлетики	- знать и соблюдать правила поведения и технику безопасности - демонстрировать технику легкоатлетических упражнений - знать историю легкой атлетики	познавательные: ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей коммуникативные: формировать собственное мнение и позицию	формировать собственное мнение и позицию раскрывать внутреннюю позицию школьника		
2	Спринтерский бег. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон (1)	Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных и.п. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с).	- демонстрировать технику спринтерского бега - бегать на короткую дистанцию	познавательные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей регулятивные: вносить необходимые коррективы в двигательное действие коммуникативные: формировать собственное мнение и позицию	Описывать технику стартового разгона.		
3	Высокий старт. Финальное усилие. Виды эстафет (1)	Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). Встречная эстафета с передачей эстафетной палочки.	Знать технику выполнения высокого старта	познавательные: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. регулятивные: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. коммуникативные: взаимодействовать	Описывать технику бега с высокого старта		

				со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.			
4	Тестирование 30 м. Бег на короткую дистанцию. Метание мяча на дальность (1)	Как корректировать технику бега? Как правильно метать? - скоростные способности - ускорение - скоростной бег - техника метания мяча	- осваивать технику беговых упражнений - бегать 30 м на результат - метать мяч на дальность С 4-5 бросковых шагов	познавательные: выделять и формулировать познавательные задачи регулятивные: в процессе освоения и устранять характерные ошибки коммуникативные: договариваться и приходить к общему решению	ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности		
5	Развитие скоростных способностей. Развитие скоростной выносливости (1)	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета.	Научиться правильно выполнять специальные беговые упражнения	познавательные: оценивать правильность выполнения учебных задач регулятивные: выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений	ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности, самоанализ и контроль результата		
6	Тестирование. Бег 60 м. Метание мяча на дальность (1)	Как корректировать технику метания? Что такое выносливость? Как правильно бегать на длинных дистанциях? - техника метания мяча на дальность - понятие выносливость - бег на длинные дистанции - бег 60 м на результат	- описывать технику выполнения легкоатлетических упражнений - демонстрировать вариативное исполнение упражнений в метании мяча на дальность - бегать с максимальной скоростью 60м	познавательные: оценивать правильность выполнения учебных задач регулятивные: выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений	ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности, самоанализ и контроль результата		
7	Метание мяча на дальность с разбега (1)	Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча	- Научиться правильно выполнять подготовительны	познавательные: выделять учебные задачи, использовать	ориентироваться на понимание причин успеха в учебной		

		на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров. - метание мяча на дальность на результат	е упражнения при метании мяча.	приемы решения поставленных задач регулятивные: оценивать правильность выполнения действий коммуникативные: формулировать собственное мнение и позицию	деятельности, самоанализ и контроль результата		
8	Развитие скоростно-силовых способностей. Бег до 1000 м. (1)	Что значит скоростно-силовые способности? - скоростно-силовые способности - равномерный темп бега	- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	познавательные: ставить и формулировать проблемы, ориентироваться в способах их решения регулятивные: оценивать правильность выполнения действий коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками, адекватно воспринимать оценку учителя, учащихся	Уметь объяснить способы развития скоростных способностей		
9	Прыжки. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места (1)	Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 - 40 см).	Научиться правильно выполнять прыжковые и специальные беговые упражнения	познавательные: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. регулятивные: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Описывать технику прыжковых упражнений		
10	Тестирование уровня физической подготовленности (1)	- скоростно-силовые способности - тестирование - уровень физической подготовленности	- описывать и выполнять тесты по определению уровня физической подготовленности - вести наблюдение за динамикой своего развития	познавательные: самостоятельно планировать пути достижения целей регулятивные: оценивать правильность выполнения действий коммуникативные: взаимодействовать	владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности		

				со сверстниками в процессе выполнения тестовых упражнений			
11	Инструктаж. Правила игры в баскетбол. Терминология игры в баскетбол. Прием и передача мяча. Ведение мяча (1)	Инструктаж по баскетболу. Упражнения для рук и плечевого пояса, ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	- Варианты ловли и передачи мяча. - Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке	познавательные: выделять и формулировать познавательные задачи регулятивные: соблюдать технику безопасности коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий проявлять интерес к новому учебному материалу	проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу		
12	Стойки и передвижения, повороты, остановки(1)	Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом.	- Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении упражнений с мячом	познавательные: использовать общие приёмы решения задач регулятивные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий	проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу		
13	Стойки и передвижения, повороты, остановки(1)	Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом.	- Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении упражнений с мячом	познавательные: ставить новые задачи регулятивные: планировать свои действия в соответствии с учебной задачей коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий	проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу		
14	Перемещение в стойке приставными шагами боком (1)	Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком,	- Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении упражнений с мячом	познавательные: анализировать двигательные действия регулятивные: вносить необходимые коррективы в двигательное	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях		

		лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом.		действие коммуникативные: обращаться за помощью, формулировать свои затруднения			
15	Бросок мяча. Тактика свободного нападения (1)	Специальные игры, беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Учебная игра «Мяч капитану»	- демонстрировать технику ведения мяча - описывать технику бросков мяча	познавательные: с тавить новые задачи регулятивные: пла нировать свои действия в соответствии с учебной задачей коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях		
16	Бросок мяча. Тактика свободного нападения (1)	Специальные игры, беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Учебная игра «Мяч капитану»	- демонстрировать технику ведения мяча - описывать технику бросков мяча	познавательные: с тавить новые задачи регулятивные: пла нировать свои действия в соответствии с учебной задачей коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях		
17	Вырывание и выбивание мяча (1)	Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; работа в парах: вырывание мяча, выбивание мяча. Учебная игра	- Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении упражнений с мячом	познавательные: использовать общие приёмы решения задач регулятивные: ува жать соперника коммуникативные: управлять своими эмоциями	проявлять личностные качества в процессе игровой деятельности		
	2 четверть						
	Спортивные игры (баскетбол) – 3 часа, гимнастика – 10 часов						
18	Вырывание и выбивание мяча (1)	Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача;	- Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении упражнений с мячом	познавательные: в ыделять и формулировать познавательные задачи регулятивные: уме ть работать в команде	проявлять личностные качества в процессе игровой деятельности		

		работа в парах: вырывание мяча, выбивание мяча. Учебная игра		коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых действий			
19	Учебная игра. Тактика игры (1)	Что значит тактика игры? Что значит свободное нападение? - правила игры - жесты судьи - тактика игры (свободное нападение)	- понимать и выполнять тактические действия - соблюдать правила игры	познавательные: в ыделять и формулировать познавательные задачи регулятивные: уме ть работать в команде коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых действий	проявлять личностные качества в процессе игровой деятельности		
20	Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков (1)	Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра.	- понимать и выполнять тактические действия - соблюдать правила игры - осуществлять помощь в судействе	познавательные: с тавить новые задачи, анализировать двигательные действия, устранять ошибки регулятивные: уме ть работать в команде коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых действий	проявлять личностные качества в процессе игровой деятельности		
21	Техника безопасности. История гимнастики. Организующие команды и приемы. Развитие координации (1)	Как возникла гимнастика? Как развивать координацию? - история гимнастики, основные виды - строевые приемы - ОРУ с предметом для развития координации	- четко выполнять организующие команды и приемы - осваивать упражнения по развитию координации	познавательные: с тавить новые задачи регулятивные: кон тролировать свои действия коммуникативные: уметь вести дискуссию, взаимодействовать со сверстниками			
22	Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Развитие силовых возможностей (1)	Как правильно выполнить вис? Как развивать силу - висы простые - гибкость - вис согнувшись, вис прогнувшись, смешанные висы	- четко выполнять строевые приемы - осваивать висы - использовать разученные упражнения для развития силы и гибкости	познавательные: с тавить новые задачи регулятивные: осу ществлять самостраховку коммуникативные: обращаться за помощью, формулировать свои затруднения			
23	Организующие команды. ОРУ без предмета. Висы и	Что такое смешанные	- четко выполнять	познавательные: в ыбирать наиболее	проявлять интерес к новому		

	упоры. Развитие гибкости и силы (1)	висы? Как развивать силу и гибкость? Что значит страховка и помощь? - висы смешанные	строевые приемы - демонстрировать варианты перекатов - осваивать смешанные висы - использовать разученные упражнения для развития силы и гибкости - оказывать страховку и помощь во время занятий	эффективные способы решения задач регулятивные: осуществлять самостраховку коммуникативные: обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	учебному материалу		
24	Подтягивание в висе на перекладине. Развитие силовых возможностей (1)	Уметь выполнять подтягивание в висе на перекладине.	- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений - выполнять подтягивание	познавательные: ставить новые задачи регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленными задачами, соблюдать технику безопасности коммуникативные: формировать собственное мнение и позицию	проявлять интерес к новому учебному материалу		
25	ОРУ. Акробатические упражнения. Висы и упоры. Развитие гибкости, скоростно-силовых способностей (1)	Как развивать скоростно-силовые способности и гибкость? Как выполнить кувырок назад? - кувырок вперед - кувырок назад - упражнения с гимнастической палкой, набивным мячом - смешанные висы и упоры	- демонстрировать упражнения с гимнастической палкой и набивным мячом - описывать и демонстрировать технику кувырка назад - демонстрировать смешанные висы и упоры - описывать и	познавательные: ставить новые задачи регулятивные: организовывать учебное сотрудничество коммуникативные: обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять интерес к новому учебному материалу		
26	ОРУ. Акробатические упражнения. Развитие гибкости, скоростно-силовых способностей (1)	Как выполнить «мост» из положения лежа? Как развивать скоростно-силовые способности и гибкость? - «мост» из положения лежа на спине -стойка на лопатках, голове - упражнения со скакалкой	- описывать и демонстрировать «мост» из положения лежа на спине - демонстрировать упражнения со скакалкой	познавательные: ставить новые задачи регулятивные: соблюдать технику безопасности, осуществлять контроль своей деятельности коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений	максимально проявлять свои физические способности		

27	ОРУ. Акробатические упражнения. Развитие гибкости, скоростно-силовых способностей (1)	Как выполнить «мост» из положения лежа? Как развивать скоростно-силовые способности и гибкость? - «мост» из положения лежа на спине -стойка на лопатках, голове - упражнения со скакалкой	- описывать и демонстрировать «мост» из положения лежа на спине - демонстрировать упражнения со скакалкой	познавательные: ставить новые задачи регулятивные: соблюдать технику безопасности, осуществлять контроль своей деятельности коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений	максимально проявлять свои физические способности		
28	Эстафеты с элементами гимнастики. Физкультурно-оздоровительная деятельность (1)	Какие оздоровительные формы занятий есть в режиме учебного дня? Какая бывает гимнастика для глаз? - физкультурно-оздоровительная деятельность как система занятий - самостоятельные занятия с оздоровительной направленность ю - гимнастика для глаз и ее значение	- раскрывать значение оздоровительных форм занятий в режиме учебного дня - демонстрировать технику выполнения упражнений для глаз	познавательные: ставить новые задачи регулятивные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации коммуникативные: проявлять активность, обсуждать, излагать свою точку зрения	проводить самостоятельные занятия с оздоровительной направленность ю. Выполнять упражнения для глаз		
29	Тестирование вставания в сед за 30с. Прикладно-ориентированнная подготовка (1)	Что такое прикладно-ориентированнная подготовка? Что такое спортивная атрибутика? - прикладные виды гимнастики - прикладные упражнения в гимнастике -круговая тренировка - спортивная атрибутика	- знать и выполнять прикладные упражнения -знать спортивную атрибутику: эмблема команды, спортивная форма, как элемент спортивной атрибутики, талисман команды.	познавательные: владеть умениями выполнения прикладных упражнений регулятивные: планировать и регулировать свою деятельность коммуникативные: обсуждать содержание и результаты совместной деятельности	проявлять готовность к саморазвитию и самообразовани ю		
30	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов (1)	Гимнастическая полоса препятствий. Классифицировать физические упражнения по их функциональной	Подготовленность мест занятий, оборудования, инвентаря, их санитарно-гигиеническое состояние	познавательные: оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами регулятивные: Уметь подготовить места занятий,	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях.		

		направленности.		оборудование, инвентарь коммуникативные: Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогом.			
	3 четверть						
Лыжная подготовка - 16 часов, волейбол - 10 часов							
31	Техника безопасности. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника(1)	- Лыжная подготовка. - Попеременный и одновременный двухшажный ход.	- Научиться вести себя на уроке по лыжной подготовке и соблюдать подготовку - формы и инвентаря к уроку.	познавательные: выделять и формулировать познавательные задачи регулятивные: соблюдать технику безопасности коммуникативные: слушать учителя, обсуждать услышанное	проявлять интерес к новому учебному материалу		
32	Техника попеременного и одновременного двухшажного хода. Лыжники Златоуста(1)	Что значит попеременный двухшажный ход? - имена выдающихся лыжников - техника одновременного двухшажного хода	- запоминать имена выдающихся лыжников - описывать технику попеременного двухшажного хода	познавательные: ставить новые задачи регулятивные: соблюдать технику безопасности коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений	проявлять интерес к новому учебному материалу		
33	ТБ по разделу волейбол. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Стойка волейболиста(1)	- как правильно вести себя на уроке по разделу волейбол. Как развить двигательные качества по средствам ОРУ. - как правильно выполнять стойку волейболиста.	- знать историю волейбола, имена отечественных волейболистов - владеть основными приемами игры в волейбол	познавательные: использовать приемы решения поставленных задач регулятивные: контролировать свои действия, соблюдать технику безопасности коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий	проявлять интерес к новому учебному материалу		
34	Техника одновременного двухшажного хода тестирование(1)	-Бесшажный одновременный ход. -Техника одновременного двухшажного хода.	- выявлять и устранять типичные ошибки в технике одновременного двухшажного	познавательные: ставить новые задачи регулятивные: планировать и регулировать свою деятельность	самостоятельно выполнять упражнения на развитие выносливости		

		-Дистанция 1 км. - развитие выносливости	хода	коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений			
35	Техника бесшажного одновременного хода(1)	Как смазывать лыжи? - Одновременный бесшажный ход техника выполнения - применение лыжных мазей - развитие выносливости	- применять лыжные мази - применять разученные упражнения для улучшения техники одновременного бесшажного хода	познавательные: ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи регулятивные: планировать и регулировать свою деятельность коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений	самостоятельно выполнять упражнения на развитие выносливости		
36	Стойки волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху(1)	- как совершенствовать стойку волейболиста. - Как выполнить технику набрасывание мяча над собой. - Как выполнить технику приема и передачи мяча сверху.	- овладеть стойками игрока - описывать и выполнять технику набрасывания мяча над собой - выполнять специально подобранные упражнения	познавательные: ставить новые учебные регулятивные: контролировать свои действия коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий	проявлять интерес к новому учебному материалу		
37	Техника попеременного двухшажного хода(1)	Как корректировать технику попеременного двухшажного хода? - техника попеременного двухшажного хода - развитие скоростных способностей	- применять разученные упражнения для улучшения техники попеременного двухшажного хода	познавательные: ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи регулятивные: проявлять уважение к товарищам по команде коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками при проведении эстафет	проявлять активность, выдержку, самообладание		
38	Подъем елочкой на склоне 45˚ Техника спусков. Дистанция 2 км.(1)	- Как выполнить подъем елочкой на склоне 45˚ - Как правильно выполнить технику спусков. - Как преодолеть дистанцию 2 км.	- Научиться выполнять подъем елочкой и технику спуска.	познавательные: ставить новые задачи регулятивные: соблюдать технику безопасности, осуществлять контроль своей деятельности коммуникативные: обращаться за помощью,	проявлять интерес к новому учебному материалу		

				формулировать свои затруднения			
39	Техника набрасывания мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху(1)	- Как совершенствовать технику набрасывание мяча над собой - техника приема и передачи мяча сверху.	- овладеть техникой набрасывания мяча - описывать и выполнять прием и передачу мяча сверху - выполнять специально подобранные упражнения	познавательные: ставить новые учебные регулятивные: контролировать свои действия коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий	проявлять интерес к новому учебному материалу		
40	Подъем елочкой на склоне 45˚. Техника спусков. Дистанция 2 км.(1)	- Как выполнить подъем елочкой на склоне 45˚ - Как правильно выполнить технику спусков. - Как преодолеть дистанцию 2 км.	- Научиться выполнять подъем елочкой и технику спуска.	познавательные: ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи регулятивные: планировать и регулировать свою деятельность коммуникативные: обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять самостоятельность, активность		
41	Техника одновременного бесшажного хода(1)	Как корректировать технику одновременного бесшажного хода? - техника одновременного бесшажного хода - развитие скоростных способностей	- применять разученные упражнения для улучшения техники одновременного бесшажного хода	познавательные: ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи регулятивные: проявлять уважение к товарищам по команде коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками при проведении эстафет	проявлять активность, выдержку, самообладание		
42	Тестирование техники набрасывания мяча над собой. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу(1)	- Как правильно выполнить на оценку технику набрасывания мяча над собой. - Как совершенствовать технику приема и передачи мяча сверху. - Как правильно выполнить технику приема и передачи мяча снизу.	- Набрасывание мяча. - Прием и передача мяча снизу. - Научиться правильно, выполнять технические действия в волейболе.	познавательные: анализировать двигательные действия, устранять ошибки регулятивные: контролировать свои действия коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов	проявлять интерес к новому учебному материалу		

				и действий			
43	Торможение плугом при спусках. Подъем елочкой на склоне 45˚(1)	- Как правильно выполнять торможение плугом.	- Научиться выполнять торможение плугом.	познавательные: ставить новые задачи регулятивные: определять режим индивидуальной нагрузки коммуникативные: применять соответствующие понятия и термины	проявлять интерес к новому учебному материалу		
44	Подвижные игры на лыжах(1)	- Совершенствовать технику торможения плугом. -Дистанция 2,5 км - регулирование нагрузки - развитие выносливости	- описывать технику торможения «плугом»	познавательные: ставить новые задачи регулятивные: регулировать физическую нагрузку коммуникативные: применять соответствующие понятия и термины	самостоятельно выполнять упражнения на развитие выносливости		
45	Техника приема и передачи мяча. Техника прямой нижней подачи (1)	- Как совершенствовать технику приема и передачи мяча. - Как правильно выполнить технику прямой нижней подачи.	- Научится технике приема и передачи мяча, и технике прямой нижней подачи.	познавательные: ставить новые задачи, анализировать двигательные действия, устранять ошибки регулятивные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях		
46	Прохождение дистанции до 3 км (1)	-Как совершенствовать технику изученных ходов. -Как выполнить на оценку дистанция 3 км. - развитие выносливости	- Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции.	познавательные: использовать общие приёмы решения задач регулятивные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации коммуникативные: обращаться за помощью,	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях		

				формулировать свои затруднения			
47	Круговая эстафета до 150 м с лыжными палками (1)	- Эстафета, техника лыжного хода. - развитие скоростно-силовых качеств	- Научиться выполнять эстафету по этапам.	познавательные: с тавить новые задачи регулятивные: выб ирать действия в соответствии с поставленной задачей коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками при проведении подвижных игр	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях		
48	Тестирование техники приема и передачи мяча в парах. Нижняя прямая подача(1)	- Как правильно выполнить на оценку технику приема и передачи мяча в парах. - Как совершенствоват ь нижнюю прямую подачу.	– техника приема и передачи мяча в парах. - научиться нижней прямой подаче.	познавательные: ориентироваться в разнообразии способов решения задач регулятивные: выб ирать действия в соответствии с поставленными задачами коммуникативные: обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях		
49	Прохождение дистанции до 3 км(1)	-Как совершенствоват ь технику изученных ходов. -Как выполнить на оценку дистанция 3 км. - развитие выносливости	- Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции.	познавательные: выделять и формулировать познавательные задачи регулятивные: пла нировать свои действия в соответствии с поставленной задачей коммуникативные: обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять силу воли, самообладание, выдержку		
50	Техника лыжных ходов(1)	Как корректировать технику лыжных ходов? - техника попеременного двухшажного хода - техника одновременного бесшажного хода - развитие выносливости	- осваивать технику лыжных ходов - уметь передвигаться на лыжах 2 км в равномерном темпе	познавательные: использовать общие приёмы решения задач регулятивные: выб ирать действия в соответствии с поставленной задачей коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений	проявлять силу воли, самообладание, выдержку		
51	Прием и передачи мяча в	- Как	- Научиться	Познавательные:	проявлять		

	парах. Нижняя прямая подача (1)	совершенствовать прием и передачи мяча в парах с нижней прямой подачи. - Как правильно выполнить подъем корпуса из положения лежа.	приему и передачи мяча в парах с нижней прямой подачи. - Научиться качественному выполнению подъема корпуса из положения лежа.	анализировать двигательные действия, устранять ошибки регулятивные: контролировать свои действия коммуникативные: обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	интерес к новому учебному материалу		
52	Встречная эстафета без палок (1)	- Как правильно совершенствовать поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.	- осваивать технику лыжных ходов	познавательные:использовать общие приёмы решения задач регулятивные: проводить занятия в качестве капитана команды, помогать в судействе коммуникативные: проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде	владеть способами спортивной деятельности		
53	Прохождение дистанции до 3 км (1)	-Как совершенствовать технику изученных ходов. -Как выполнить на оценку дистанция 3 км. - развитие выносливости	- Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции.	познавательные: использовать общие приёмы решения задач регулятивные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях		
54	Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра(1)	Как совершенствовать технические действия волейбола. Как правильно играть в волейбол.	- выполнять и объяснять правила игры - овладевать терминологией	познавательные: ставить новые задачи, анализировать двигательные действия регулятивные: соблюдать правила безопасности, выявлять и устранять типичные ошибки коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной игры, управлять своими эмоциями	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях		
55	Игра по упрощенным	Как организовать	- выполнять и	познавательные: в	проявлять		

	правилам. Организаторские умения(1)	игру самостоятельно? Что такое олимпизм? - правила игры - организаторские умения - олимпийский спорт в России	объяснять привила игры - овладевать терминологией - осуществлять помощь в судействе, комплектовании команды - раскрывать понятие - Олимпийский спорт в России: олимпизм, отечественные спортсмены, олимпийские чемпионы.	ыбирать наиболее эффективные способы решения задач регулятивные: соблюдать технику безопасности, осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками во время учебной игры	навыки сотрудничества и оценивать собственные результаты		
56	Эстафеты. Игра по упрощенным правилам(1)	- Уметь выполнять нижнюю прямую передачу 3-6 м	- Научится правильно выполнять нижнюю передачу.	Познавательные: анализировать двигательные действия, устранять ошибки регулятивные: контролировать свои действия коммуникативные: обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	Описывать технику игровых действий и приемов		

	4 четверть			
Спортивные игры (волейбол) - 2 часов, легкая атлетик				
57	Совершенствование приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи (1)	- Как совершенствовать прием и передачи мяча в парах с нижней прямой подачи.	- Научиться приему и передачи мяча в парах с нижней прямой подачи.	Познавательные: анализир двигательные действия, ус ошибки регулятивные: контролиро действия коммуникативные: обраща помощью, формулировать затруднения
58	Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра(1)	Как совершенствовать технические действия волейбола. Как правильно играть в волейбол.	- выполнять и объяснять правила игры - овладевать терминологией	познавательные: ставить н анализировать двигательн регулятивные: соблюдать безопасности, выявлять и типичные ошибки коммуникативные: взаимодействовать со свер процессе учебной игры, управлять своими эмоциям
59	ТБ Стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин.(1)	Как правильно выполнять стартовый разгон. Как развить выносливость.	- знать как выполнять стартовый разгон	познавательные: выделять формулировать познавате регулятивные: соблюдать безопасности коммуникативные: взаимо со сверстниками в процес прыжковых упражнений

60	Прыжковые упражнения. Метание малого мяча в цель. Развитие скоростно-силовых способностей(1)	Как корректировать технику прыжка? Как - метать в цель? - техника прыжка в высоту способом «перешагивание» - метание малого мяча в вертикальную цель	- описывать технику метание малого мяча в вертикальную цель с расстояния 6-8 м - осваивать упражнения для развития скоростно-силовых способностей	познавательные: выявлять характерные ошибки регулятивные: планировать действия коммуникативные: обраща помощью, формулировать затруднения
61	Тестирование: техники старта с опорой на одну руку(1)	Совершенствование техники старта с опорой на одну руку.	- демонстрировать старт с опорой на одну руку	познавательные: выявлять характерные ошибки регулятивные: владеть нав контроля и оценки своей д коммуникативные: обраща помощью, формулировать затруднения
62	Беговые упражнения. Метание малого мяча с разбега. Развитие скоростных способностей(1)	Как корректировать технику бега на короткую дистанцию? Как метать мяч с разбега? - бег на короткую дистанцию - метание малого мяча на дальность 4-5 шагов разбега, на заданное расстояние	- моделировать вариативное исполнение метательных упражнений - демонстрировать вариативное исполнение беговых упражнений	познавательные: анализир двигательные действия регулятивные: выбирать д соответствии с поставлен коммуникативные: взаимо со сверстниками в процесс совместного освоения легкоатлетических упражн
63	Беговые упражнения. Метание малого мяча. Развитие скоростно-силовых способностей. Организаторские умения(1)	Как корректировать технику метания мяча с разбега? - бег на короткую дистанцию - метание малого мяча на дальность 4-5 шагов разбега, на заданное расстояние	- бегать 60 м на результат - знать правила соревнований по бегу - моделировать вариативное исполнение метательных упражнений	познавательные: выявлять характерные ошибки регулятивные: планировать действия коммуникативные: взаимо со сверстниками в процесс совместного освоения легкоатлетических упражн
64	Бег 1500 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки(1)	Эстафетная палочка. Бег на выносливость.	- бег 1500 м - знать правила соревнований по легкой атлетике - овладевать техникой длительного бега	познавательные: выявлять характерные ошибки регулятивные: выбирать индивидуальный режим на коммуникативные: взаимо со сверстниками в процесс совместного освоения легкоатлетических упражн
65	Встречная эстафета с палочкой. Кроссовая подготовка(1)	Эстафетный бег. Кроссовая подготовка	- знать правила соревнований по бегу - овладеть организаторскими умениями	познавательные: ориентир разнообразии способов ре поставленной задачи, регулятивные: выбирать индивидуальный режим на коммуникативные: взаимо со сверстниками в процесс совместного освоения легкоатлетических упражн
66	Встречная эстафета с палочкой. Кроссовая подготовка(1)	Эстафетный бег. Кроссовая подготовка	- знать правила соревнований по бегу - овладеть организаторскими умениями	познавательные: ориентир разнообразии способов ре поставленной задачи, регулятивные: выбирать индивидуальный режим на коммуникативные: взаимо со сверстниками в процесс совместного освоения легкоатлетических упражн
67	Организаторские умения. Тестирование 60м (1)	Как проверить уровень физической подготовленности? - тестирование уровня	- овладеть организаторскими умениями - выполнять тесты (бег	познавательные: ориентир разнообразии способов ре поставленной задачи регулятивные: выбирать

		физической подготовленности - организаторские способности	30м)	индивидуальный режим на коммуникативные: взаимо со сверстниками в процесс совместного освоения легкоатлетических упражн
68	Развитие выносливости. Тестирование прыжок в длину с места. Организаторские умения(1)	Как корректировать технику длительного бега? - бег на длинную дистанцию - тестирование уровня физической подготовленности	- знать правила соревнований по бегу - прыжок в длину с места - овладеть организаторскими умениями - выполнять тесты (прыжок в длину с места)	познавательные: ориентир разнообразии способов ре поставленной задачи, регулятивные: выбирать индивидуальный режим на коммуникативные: взаимо со сверстниками в процесс совместного освоения легкоатлетических упражн