**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«ЗАОКСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА» МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ \_ РЯЗАНСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН РЯЗАНСКОЙ ОБЛАСТИ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Рассмотрено»**  Руководитель МО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Протокол № 1  от «29» августа 2022 г. | **«Согласовано»**  Зам. директора по УВР  **\_\_\_\_\_**/Бобровская А.А. | **«Утверждаю»**  Директор МБОУ «Заокская СШ»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Воробьева Е.В. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета  
«Физическая культура»

для 6-9 класса основного общего образования   
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Кирюшин Кирилл Сергеевич   
 учитель физической культуры

Заокское 2022

**Перечень программ и учебных пособий в 6 – 9 классах по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ на 2022 -2023 учебный год**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Учебная дисциплина**  Физ ическая | **Класс** | **Кол-во часов**  **чество часов**  68 | **Б азовый учебник**  Физическая к ультура. 5 класс. Матвеев А.П. АО | **Методическое обеспечение** | **Дидактическое обеспечение** |
| культура |  |  | "Издательство "Просвещение". М., 2021 | Нормативы испытаний (тестов)  Всероссийского физкультурно -  спортивного комплекса «Готов к  труду и обороне» (ГТО) |  |
| Физ ическая к ультура | **6** | 68 | Физическая культ ур а. 6 -7 класс. Матвеев А.П.  АО "Издательство "Просвещени е". М., 2021  Нормативы испытаний (тестов)  Всероссийского физкультурно -  спортивного комплекса «Готов к  труду и обороне» (ГТО) |  |
| Физ ическая  к ультура | **7** | 68 | Физическая культ ур а. 6 -7 класс. Матвеев А.П.  АО "Издательство "Просвещени е". М., 2021  Нормативы испытаний (тестов)  Всероссийского физкультурно -  спортивного комплекса «Готов к  труду и обороне» (ГТО) |  |
| Физ ическая | **8** | 68 | Физ ическая к ульт ур а. 8 -9 класс. Матв еев А. П  АО "Издательство "Просвещение", М., 2021  .  Нормативы испытаний (тестов)  Всероссийского физкультурно -  спортивного комплекса «Готов к  труду и обороне» (ГТО) |  |
| к ульт ура | **9** | 68 | Физ ическая к ульт ур а. 8 -9 класс. Матв еев А. П  АО "Издательство "Просвещение", М., 2021  Нормативы испытаний (тестов)  Всероссийского физкультурно -  спортивного комплекса «Готов к  труду и обороне» (ГТО) |  |

**1. Пояснительная записка**

**Рабочая программа по физической культуре для 6-9 классов со ст авлена** на основе

1. Федеральн ого закона от 29.12.2012 N 273 -ФЗ (ред. от 31.07.2020) "Об образовании в Российской Федерации" (с из м. и доп., вступ. в силу с 01.09.2020)
2. Федеральный госуд арственный образовательный стандарт среднего общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413)С изменениями и дополнениями от:29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 29 июня 2017 г.

3 .Примерная основная образовательная программа основного общего образования, решением федерального учебно -методи ческого объеди- нения по общему образ ованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з)

Физ ическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоцион альное, интеллект уальное и социальное развитие лично- сти обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизн и.

Освоение учебного предмета "Физическая культура направлено на развитие двигательной активности обучающих ся, достижение полож и- тельной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формиров а- ние потребности в систематически х занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета "Физическая к ульт ур а" на уро вне основного общего образования ф ормируется система знаний о физическом совершенствов ании человека, приобретается опыт организации самостоятельн ых занятий физической к ультурой с учетом индивид уальн ых особен- ностей и способностей, формир уются умения при менять средства физической к ультуры дл я организ ации учебной и досуго вой деятельности.

С целью формирования у учащих ся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета "Физическая к ульт ур а" используются знания из других учебных предметов: "Биология", "Математика", "Физика", "География", "Основы безопасн ости жизнедеятельности", Иностранный язык", "М узыка" и др.

**Место предмета «Физическая культура» в учебном плане основной школы**

Предмет «Физическая культура» изучается на ступени основного общего образования в качестве обяз ательного предмета в 6-9 классах в об- щем объёме 272 часа в 5–9 классах по 2 часа в неделю . Р аспределение учебного времени между этими предметами:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| К л ассы  6-9 | Пр ед мет  Ф и зическая культура | К о ли чест во часо в |
| 6-9 | Физическая культура | 272 |
| Всего | | 272 |

**1. Планируемые результаты курса физической культуры на уровне основного общего образования**

**Личностные результаты** освоения основной образовательной программы:

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России,

чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и

способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и

профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения

к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и

общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению

переговоров).

6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических

особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, са-

мореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

8. Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ

художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том

числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).

9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта

экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).**Метапредметные результаты освоения ООП**

**Метапредметные** результаты, включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

**Межпредметные понят ия**

Условием формирования межпредметных понятий, например таких как система, факт, закономерность, феномен, анализ, синтезявляется ов- ладение обучающимися основами читательской компетенции, приобретение навыков работы с информацией, участие в проектной деяте льности. В основной школе на всех предметах будет продолжена работа по формированию и развитию **основ читат ельской компетенции** . Об учающиеся ов- ладеют чтени ем как средством осуществления своих дальнейших планов: продолжения образования и самообразования, осозна нного планирования своего акт уального и перспективного круг а чтения, в том числе досуг ового, подготовки к труд овой и социальной деятельности. У выпускников б у- дет сформирована потребность в систематическом чтении как средстве поз нания мира и себя в этом мир е, гармонизации отношений человека и о б- щества, создании образа «потребного буд ущег о».

При изучении учебных предметов об учающиеся усовершенствуют приобретённые на первомуровне **навыки работы с информацией** и по- полнят их. Они смогут работать с текстами, преобразовывать и интерпретировать содержащуюся в них информацию, в том числе:

* систематиз ировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в г отовых информационных объектах;
* выделять главн ую и избыточн ую информацию, выполнять смысловое свёртывание выделенных фактов, мыслей; представлять информацию в сжатой словесной форме (в виде плана или тезисов) и в наглядно -символической форме (в виде таблиц, графических схем и диаграмм, карт пон я- тий — концепт уальных диаграмм, опорных конспектов);
* заполнять и дополнять таблиц ы, схемы, диаграммы, тексты.

В ходе изучения всех учебных предметов обучающиеся **приобретут опыт проектной деятельности** как особой формы учебной работы, способствующей воспитанию самостоятельности, инициативност и, ответственности, повышению мотивации и эффективности учебн ой деятельн ости; в х оде реализации исходного замысла на практическом уровне овлад еют умением выбирать адекватные стоящей задаче средства, принимать решения, в том числе и в ситуациях неопределённ ости. Они пол учат возможность развить способность к разработке нескольких вариантов решений, к поиску н естандартных решений, поиску и осуществлению наиболее приемлемого решения.

Перечень ключевых межпредметных понятий определяется в ходе разработки основно й образовательной программы основного общего образования образовательной организации в зависимости от материально -технического оснащения, кадрового потенциала, использ уемых методов работы и образовательных тех нологий.

В соответ ствии ФГОС ООО выделяются три группы универсаль ных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

**Регулятивные УУД**

1. Умение самостоятельно определять цели об учения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, р аз- вивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающий ся сможет:

анализировать существую щие и планировать буд ущие образовательные результаты;

идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблем у;

выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипоте зы, предвосхищать конечный результат;

ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;

формулировать учебн ые задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;

обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылка ми на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов. 2. Умени е самостоятельно планировать п ути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные

способы решения учебных и познавательных задач. Обучающ ийся сможет:

определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;

обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;

определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательн ой задачи;

выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать д ей- ствия, ук азывая и обосновывая логическую последовательность шагов);

выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;

составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);

определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;

описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса ; планировать и корректировать свою индивид уальную образовательную траекторию.

3. Умени е соотносить свои действия с планир уемыми результатами, осущ ествлять контроль своей деятельности в процессе достижения р е- з ультата, определять способы действий в рамках предложенн ых усл овий и т ребований, корректировать свои действия в соответствии с изменя ю- щейся сит уацией. Обуч ающийся сможет:

определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планир уемых рез ультатов и критерии оценки своей учебной деятельности ; систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых рез ультатов и оценки своей деятельности;

отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных ус ло-

вий и требований;

оцени вать свою деятельн ость, аргументир уя причины достижения или отсут ствия планируемого рез ультата;

находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся сит уации и/или при отсутствии планируемого рез ул ь- тата;

работая по своему план у, вносить коррективы в текущую деят ельность на основе анализа изменений сит уации для пол учения запланир о- ванных характеристик продукта/результата;

устанавливать связь межд у полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении де я- тельности предлагать изменение характеристик процесса для пол учения улучшенных характеристик продукта;

сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможн ости ее решения. Обучающийся сможет:

определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;

анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;

свободно пользоваться выработанными крите риями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и сп о- собы действий;

оценивать прод укт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельн о сти; обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оце нки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;

фиксировать и анализировать динамик у собственных образовательных результатов.

5. Владение основами самокон троля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет:

наблюдать и анализировать собственн ую учеб н ую и познавательную деятельность и деятельность других обучаю щих ся в процессе вза и- мопроверки;

соотносить реальные и планир уемые результат ы инди видуальной образовательной деятельности и делать выводы;

принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;

самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;

ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;

демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психоф изиологи- ческой реактивности).

**Познавательные УУД**

6. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и

критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:

 подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;

 выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;

 выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;

 объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;

 выделять явление из общего ряда других явлений;

 определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;

 строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;

 строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;

 излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;

 самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;

 вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;

 объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);

 выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные /наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной

причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;

 делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно

полученными данными.

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

 обозначать символом и знаком предмет и/или явление;

 определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;

 создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;

 строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;

 создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения

способа решения задачи в соответствии с ситуацией;

 преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;

 переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в

текстовое, и наоборот;

 строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте,

к которому применяется алгоритм;

 строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;

 анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе

предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.

8. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

 находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);

 ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;

 устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;

 резюмировать главную идею текста;

 преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный,

научно-популярный, информационный, текст non-fiction);

 критически оценивать содержание и форму текста.

9. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и

профессиональной ориентации. Обучающийся сможет:

 определять свое отношение к природной среде;

 анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;

 проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;

 прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;

 распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;

 выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.

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

 определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;

 осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;

 формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;

 соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

**Коммуникативные УУД**

11. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в

группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и

отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

 определять возможные роли в совместной деятельности;

 играть определенную роль в совместной деятельности;

 принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы),

факты; гипотезы, аксиомы, теории;

 определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;

 строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;

 корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль

(владение механизмом эквивалентных замен);

 критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;

 предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;

 выделять общую точку зрения в дискуссии;

 договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;

 организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);

 устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы

или содержания диалога.

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

 определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;

 отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);

 представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;

 соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;

 высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;

 принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;

 создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;

 использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;

 использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;

 делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

13. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ).

Обучающийся сможет:

 целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью

средств ИКТ;

 выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;

 выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;

 использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;

 использовать информацию с учетом этических и правовых норм;

 создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

**Предметные результаты:**

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и

формы ее организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием

и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости

от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;

использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную

нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе

самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения

тренировочных дистанций;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

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

смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

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

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием

физических качеств и основных систем организма;

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

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

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

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

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

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

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

- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

**2. Содержание учебного предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования**

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

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

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом

совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из

других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», Иностранный язык»,

«Музыка» и др.

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные

Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники

безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной

направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных

систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических ка-

честв. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине

(мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких

брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения.

Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол.

Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Кроссовая подготовка. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных

физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ 5-9 КЛАСС**

В разделе приведен перечень обязательных оценочных процедур (ООП), позволяющих определить уровень освоения программы общего образования по физической культуре. Контрольно-измерительные материалы, входящие в перечень ООП, с описанием критериев оценки утверждаются на заседании методического объединения обществоведческих дисциплин. Выбор ООП согласуется с традиционным Всероссийским контролем за

уровнем физической подготовленности учащихся, который проводится по видам и нормам ВФСК ГТО осенью и весной для сравнения изменения

уровня подготовки.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Класс | Количество часов в неделю | Количество часов в год | Наименование оценочной процедуры | Форма контроля |
| 6 | 2 | 68 | Бег 30 метров (2-3 повторения). Прием норм комплекса ГТО. Освоение висов. Подтягивание. Бег 1500, 2000 метров. | Зачет |
| 7 | 2 | 68 | Бег 60, 100 метров (2-3 повторения). Прием норм  комплекса ГТО. | Зачет |
| 8 | 2 | 68 | Бег 60, 100 метров (2-3 повторения) . Прием норм  комплекса ГТО | Зачет |
| 9 | 2 | 68 | Бег 60, 100 метров (2-3 повторения) . Прием норм  комплекса ГТО | Зачет |

2. Тематическое планирование по физической культуре для 6-9 классов составлено с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся ООО:

1. к знаниям, как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного

Труда.

2. к здоровью, как залогу долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Тема урока** | **Кол-**  **во ча-**  **сов** | **Элемент ы содержания** | **Количество часов, отведенных на**  **контроль- Практиче- проектную и** | | | **При-**  **меча-ние** |
| **Контрольные работ ы** | **Практические**  **(лабора-**  **т орные)**  **работ ы** | **Проетную и исследова-**  **тельскую**  **деятель-**  **ность** |
| **Физическая культура 6 класс 68 часов Лёгкая атлетика 10 часов** | | | | | | | |
|  | | | | | | | |
| 1 | Вводный инстр уктаж по охране труда на | 1 | Требования безопасности и |  |  |  |  |
| 1. | Вводный инструктаж по охране труда на уроках физической культуры (л/атлетика, спортивные и подвижные игры). Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. | 1 | Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».  . |  |  |  |  |
| 2 | Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие общей выносливости. | 1 | Беговые упражнения. |  |  |  |  |
| 3 | Бег 30 метров (2-3 повторения). Прием норм комплекса ГТО. Основы туристской подготовки. | 1 | Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях |  | ***1*** |  | ***ООП*** |
| 4 | Бег 60 метров (2-3 повторения),  высокий старт. Прием норм комплекса ГТО. | 1 | Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации). |  | ***1*** |  | *З* |
| 5 | Бег на 1000 м. без учета времени. Комплексы утренней гимнастики | 1 | Упражнения, ориентированные на развитие специальных  физических качеств, определяемых базовым видом спорта  (легкая атлетика). |  |  |  |  |
| 6 | Бег на 1500 метров с фиксированием результата. Прием норм комплекса ГТО. | 1 | Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, ловкости.) |  |  |  |  |
| 7 | Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Прием норм комплекса ГТО. Комплексы физкультпауз (физкультминуток). | 1 | Прыжковые упражнения |  |  |  |  |
| 8 | Техника прыжка в высоту | 1 | Прыжковые упражнения |  |  |  |  |
| 9 | Метание м/мяча (150 г.) в цель с 10-12 метров. | 1 | Метание малого мяча по движущейся мишени. |  |  |  |  |
| 10 | Метание м/мяча на дальность с 5-6 шагов разбега (обучение). Прием норм комплекса ГТО. | 1 | Метание малого мяча по движущейся мишени. |  |  |  |  |
|  |  |  | **Спортивные игры . Баскетбол 6 часов.** |  |  |  |  |
| 11 | Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетбол | 1 | Правила спортивных игр. Игры по правилам.  Самонаблюдение и самоконтроль |  |  |  |  |
| 12 | Обучение, освоение ловли и передачи мяча | 1 | Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. |  |  |  |  |
| 13 | Ведение мяча правой и левой рукой в движении. | 1 | Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол |  |  |  |  |
| 14-15 | Ведение мяча с изменением направления, броски двумя руками с места и в движении. | 2 | Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол |  |  |  |  |
| 16 | Подвижные игры на базе баскетбола. | 1 | Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол |  |  |  |  |
|  |  |  | **Гимнастика с основами акробатики 13 часов.** |  |  |  |  |
| 17 | Инструктаж по охране труда на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. | 1 | Организующие команды и приемы. |  |  |  |  |
| 18 | Акробатика. Кувырок вперед-назад. Значение гимнастических упражнений для осанки. | 1 | Акробатические упражнения и комбинации |  |  |  |  |
| 19 | Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), назад в полушпагат (д). | 1 | Акробатические упражнения и комбинации |  |  |  |  |
| 20 | Акробатика. Стойка на голове с согнутыми ногами (м), мост из положения стоя с помощью (д). | 1 | Акробатические упражнения и комбинации |  |  |  |  |
| 21 | Акробатика. Развитие координационных способностей. Предупреждение травматизма. | 1 | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах |  |  |  |  |
| 22 | Акробатика. Прыжки через скакалку. | 1 | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах |  |  |  |  |
| 23 | Акробатика. Лазание по гимнастической лестнице. Оказание посильной помощи при травмах и ушибах. | 1 | Акробатические упражнения и комбинации |  |  |  |  |
| 24 | Акробатика. Развитие гибкости. Прием норм комплекса ГТО. | 1 | Акробатические упражнения и комбинации |  |  |  |  |
| 25 | Упражнение в равновесие. Развитие координационных способностей. | 1 | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах |  |  |  |  |
| 26 | Освоение висов. Подтягивание. Прием норм комплекса ГТО. | 1 | Акробатические упражнения и комбинации |  |  |  |  |
| 27 | Упражнения на пресс. Прием норм комплекса ГТО. | 1 | Акробатические упражнения и комбинации |  |  |  |  |
| 28-29 | Демонстрация комплекса упражнений по акробатике. | 2 | Акробатические упражнения и комбинации |  |  |  |  |
| 30 |  |  | **Лыжная подготовка. 15 часов.** |  |  |  |  |
| 30. | Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Правила переноски лыж. | 1 |  |  |  |  |  |
| 31-33 | Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. | 3 | Передвижение на лыжах разными способами. |  |  |  |  |
| 34 | Подъемы, спуски, повороты, торможение. | 1 | Подъемы, спуски, повороты, торможения |  |  |  |  |
| 35 | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 1 | Передвижение на лыжах разными способами. |  |  |  |  |
| 36-37 | Попеременный двушажный ход. | 2 | Передвижение на лыжах разными способами. |  |  |  |  |
| 38 | Эстафеты, игровые упражнения. | 1 | Передвижение на лыжах разными способами. |  |  |  |  |
| 39 | Прохождение дистанции 1, 2 км. | 1 | Передвижение на лыжах разными способами. |  |  |  |  |
| 40-41 | Одновременный бесшажный ход. Техника отталкивания палкой. | 2 | Передвижение на лыжах разными способами. |  |  |  |  |
| 42-43 | Скользящий шаг. Техника конькового хода. | 2 | Передвижение на лыжах разными способами. |  |  |  |  |
| 44 | Прохождение дистанции 2 км ранее изученными способами. | 1 | Передвижение на лыжах разными способами. |  |  |  |  |
| 39 |  |  | **Спортивные игры . Футбол.6 часов.** |  |  |  |  |
| 45 | Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Техника ведения мяча | 1 | Правила спортивных игр. Игры по правилам. |  |  |  |  |
| 46 | Ведение мяча в движении. | 1 | Технико-тактические приемы. |  |  |  |  |
| 47-48 | Защитные действия в игре. | 2 | Технико-тактические приемы. |  |  |  |  |
| 49 | Игра в мини-футбол. Правила спортивных игр. | 1 | Правила спортивных игр. Игры по правилам. |  |  |  |  |
| 50 | Игры по правилам. Навыки судейской деятельности. | 1 | Правила спортивных игр. Игры по правилам. |  |  |  |  |
|  |  |  | **Спортивные игры. Волейбол. 8часов** |  |  |  |  |
| 51 | Стойка игрока. Передвижения в стойке. | 1 | Правила спортивных игр. Игры по правилам. |  |  |  |  |
| 52 | Передача мяча двумя руками сверху вперед. | 1 | Технико-тактические приемы. |  |  |  |  |
| 53 | Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. | 1 | Технико-тактические приемы. |  |  |  |  |
| 54 | Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. | 1 | Технико-тактические приемы. |  |  |  |  |
| 55-56 | Нижняя прямая подача с 3-6 м. | 2 | Технико-тактические приемы. |  |  |  |  |
| 57 | Подвижные игры с элементами волейбола. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча | 1 | Правила спортивных игр. Игры по правилам. |  |  |  |  |
| 58 | Игра в мини-волейбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. | 1 | Правила спортивных игр. Игры по правилам. |  |  |  |  |
|  |  |  | **Лёгкая атлетика 10 часов** |  |  |  |  |
| 59 | Инструктаж по технике безопасности на уроках по л/атлетике. Терминология легкой атлетики. | 1 | Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». |  |  |  |  |
| 60 | ОРУ. Эстафетный бег в спортзале. (встречная эстафета) | 1 | Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях |  |  |  |  |
| 61 | ОРУ. Прыжки со скакалкой: 30 секунд в максимальном темпе. | 1 | Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости) |  |  |  |  |
| 62 | Комплекс упражнений на развитие гибкости. Прием норм комплекса ГТО. | 1 | Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости) |  |  |  |  |
| 63 | Челночный бег: 2\*10 м, 3\*10 м, 4\*10 м. Прием норм комплекса ГТО. | 1 | Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика). |  |  |  |  |
| 64 | Прыжок в высоту с места вверх. Прием норм комплекса ГТО. | 1 | Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика). |  |  |  |  |
| 65 | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Прием норм комплекса ГТО. | 1 | Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика). |  |  |  |  |
| 66 | Закрепление техники бега на 60 и 100 метров. Прием норм комплекса ГТО. | 1 | Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика). |  |  |  |  |
| 67 | Бег 1500, 2000 метров. Прием норм комплекса ГТО | 1 | Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика). |  |  |  |  |
| 68 | Метание м/мяча в даль. Прием норм комплекса ГТО. | 1 | Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой |  |  |  |  |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Тема урока** | **Кол-**  **во ча-**  **сов** | **Элемент ы содержания** | **Количество часов, отведенных на**  **контроль- Практиче- проектную и** | | | **При-**  **меча-ние** |
| **Контрольные работ ы** | **Практические**  **(лабора-**  **т орные)**  **работ ы** | **Проетную и исследова-**  **тельскую**  **деятель-**  **ность** |
| **Физическая культура 7 класс 68 часов Лёгкая атлетика 10 часов** | | | | | | | |
|  | | | | | | | |
| 1 | Вводный инстр уктаж по охране труда на | 1 | Требования безопасности и |  |  |  |  |
| 1. | Вводный инструктаж по охране труда на уроках физической культуры (л/атлетика, спортивные и подвижные игры). Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. | 1 | Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».  . |  |  |  |  |
| 2 | Равномерный бег 2000 метров, ОРУ на развитие общей выносливости. | 1 | Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика). |  |  |  |  |
| 3 | Бег 30 метров, 60 метров, 100 метров (2-3 повторения). Прием норм комплекса ГТО. Основы туристской подготовки. | 1 | Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации). |  | ***1*** |  | ***ООП*** |
| 4 | Равномерный бег на 3000 метров,ОРУ на развитие общей выносливости | 1 | Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации). |  | ***1*** |  | *З* |
| 5 | Бег 60, 100 метров (2-3 повторения) . Прием норм комплекса ГТО. | 1 | Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях. |  |  |  |  |
| 6 | Бег на 2000 метров без учета времени. Дыхательная гимнастика. | 1 | Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика). |  |  |  |  |
| 7 | Бег на 2000, 3000 метров с фиксированием результата. Прием норм комплекса ГТО. | 1 | Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации). |  |  |  |  |
| 8 | Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Прием норм комплекса ГТО. | 1 | Прыжковые упражнения.  Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. |  |  |  |  |
| 9 | Техника прыжка в высоту с места вверх. Прием норм комплекса ГТО. | 1 | Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации). |  |  |  |  |
| 10 | Метание м/мяча на дальность с 5-6 шагов разбега (обучение). Прием норм комплекса ГТО. | 1 | Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации). |  |  |  |  |
|  |  |  | **Спортивные игры . Баскетбол 6 часов.** |  |  |  |  |
| 11 | Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетбол | 1 | Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. |  |  |  |  |
| 12 | Ведение мяча правой и левой рукой в движении. | 1 | Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. |  |  |  |  |
| 13 | Ведение мяча с изменением направления. Закрепление. | 1 | Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол |  |  |  |  |
| 14 | Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении. | 1 | Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол |  |  |  |  |
| 15-16 | Броски мяча в корзину. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. | 1 | Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол |  |  |  |  |
|  |  |  | **Гимнастика с основами акробатики 13 часов.** |  |  |  |  |
| 17 | Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Адаптивная физическая культура. | 1 | Организующие команды и приемы. |  |  |  |  |
| 18 | Акробатика. Кувырок вперед-назад. Стойка на лопатках. | 1 | Акробатические упражнения и комбинации |  |  |  |  |
| 19 | Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), назад в полушпагат (д). | 1 | Акробатические упражнения и комбинации |  |  |  |  |
| 20 | Акробатика. Стойка на голове с согнутыми ногами (м), мост из положения стоя с помощью (д). | 1 | Акробатические упражнения и комбинации |  |  |  |  |
| 21 | Акробатика. Развитие координационных способностей. Предупреждение травматизма. | 1 | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах |  |  |  |  |
| 22 | Акробатика. Прыжки через скакалку. | 1 | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах |  |  |  |  |
| 23 | Акробатика. Лазание по гимнастической лестнице. Оказание посильной помощи при травмах и ушибах. | 1 | Акробатические упражнения и комбинации |  |  |  |  |
| 24 | Акробатика. Развитие гибкости. Прием норм комплекса ГТО. | 1 | Акробатические упражнения и комбинации |  |  |  |  |
| 25 | Упражнение в равновесие. Развитие координационных способностей. | 1 | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах |  |  |  |  |
| 26 | Освоение висов. Подтягивание. Прием норм комплекса ГТО. | 1 | Акробатические упражнения и комбинации |  |  |  |  |
| 27 | Упражнения на пресс. Прием норм комплекса ГТО. | 1 | Акробатические упражнения и комбинации |  |  |  |  |
| 28-29 | Демонстрация комплекса упражнений по акробатике. | 2 | Акробатические упражнения и комбинации |  |  |  |  |
| 30 |  |  | **Лыжная подготовка. 15 часов.** |  |  |  |  |
| 30. | Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Правила переноски лыж. | 1 |  |  |  |  |  |
| 31-32 | Совершенствование одновременного бесшажного и попеременного двухшажного хода. Эстафетный бег. | 2 | Передвижение на лыжах разными способами. |  |  |  |  |
| 33-34 | Повороты переступанием. | 2 | Подъемы, спуски, повороты, торможения |  |  |  |  |
| 35 | Прохождение дистанции 2-2.5 км. | 1 | Передвижение на лыжах разными способами. |  |  |  |  |
| 36-37 | Попеременный двушажный ход.  Прохождение дистанции 2-3 км. | 2 | Передвижение на лыжах разными способами. |  |  |  |  |
| 38 | Лыжная гонка на 1-2 км. | 1 | Передвижение на лыжах разными способами. |  |  |  |  |
| 39 | Круговая эстафета. | 1 | Передвижение на лыжах разными способами. |  |  |  |  |
| 40-41 | Одновременный одношажный ход. Техника отталкивания палкой. | 2 | Передвижение на лыжах разными способами. |  |  |  |  |
| 42-43 | Скользящий шаг. Техника конькового хода. | 2 | Передвижение на лыжах разными способами. |  |  |  |  |
| 44 | Прохождение дистанции 2 км ранее изученными способами. | 1 | Передвижение на лыжах разными способами. |  |  |  |  |
| 39 |  |  | **Спортивные игры . Футбол.6 часов.** |  |  |  |  |
| 45 | Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Техника ведения мяча. Стойки и перемещение футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону. | 1 | Правила спортивных игр. Игры по правилам. |  |  |  |  |
| 46 | Ведение мяча в движении ,с сопротивлением. Удары по катящемуся мячу, остановки мяча. Ведение мяча, отбор мяча. | 1 | Технико-тактические приемы. |  |  |  |  |
| 47-48 | Защитные действия в игре.  Атакующие действия в игре. | 2 | Технико-тактические приемы. |  |  |  |  |
| 49 | Игра в мини-футбол. Правила спортивных игр. | 1 | Правила спортивных игр. Игры по правилам. |  |  |  |  |
| 50 | Игра по упрощенным правилам. Технические приемы и тактические действия в футболе. | 1 | Правила спортивных игр. Игры по правилам. |  |  |  |  |
|  |  |  | **Спортивные игры. Волейбол. 8 часов** |  |  |  |  |
| 51-52 | Передача двумя руками сверху на месте. | 2 | Технико-тактические приемы. |  |  |  |  |
| 53-54 | Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. | 2 | Технико-тактические приемы. |  |  |  |  |
| 55-56 | Передача Прием мяча. | 2 | Технико-тактические приемы. |  |  |  |  |
| 57 | Верхняя прямая подача с 3-6 м. | 1 | Технико-тактические приемы. |  |  |  |  |
| 58 | Игра в мини-волейбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. | 1 | Правила спортивных игр. Игры по правилам. |  |  |  |  |
|  |  |  | **Лёгкая атлетика 10 часов** |  |  |  |  |
| 59 | Инструктаж по технике безопасности на уроках по л/атлетике. Терминология легкой атлетики. | 1 | Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». |  |  |  |  |
| 60 | ОРУ. Бег до 2000 метров в спортзале. (встречная эстафета) | 1 | Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях |  |  |  |  |
| 61 | ОРУ. Эстафетный бег в спортзале. (встречная эстафета) | 1 | Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика). |  |  |  |  |
| 62 | Челночный бег: 2\*10 м, 3\*10 м, 4\*10 м. Прием норм комплекса ГТО. | 1 | Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости) |  |  |  |  |
| 63 | Бег 30 метров. Достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. | 1 | Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика). |  |  |  |  |
| 64 | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Прием норм комплекса ГТО. | 1 | Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости) |  |  |  |  |
| 65 | Специальные беговые упражнения. Прием норм комплекса ГТО. | 1 | Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика). |  |  |  |  |
| 66 | Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. | 1 | Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика). |  |  |  |  |
| 67 | Метание м/мяча в даль. Прием норм комплекса ГТО. | 1 | Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика). |  |  |  |  |
| 68 | Бег 60,100 метров (у). Прием норм комплекса ГТО | 1 | Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой |  |  |  |  |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Тема урока** | **Кол-**  **во ча-**  **сов** | **Элемент ы содержания** | **Количество часов, отведенных на**  **контроль- Практиче- проектную и** | | | **При-**  **меча-ние** |
| **Контрольные работ ы** | **Практические**  **(лабора-**  **т орные)**  **работ ы** | **Проетную и исследова-**  **тельскую**  **деятель-**  **ность** |
| **Физическая культура 8 класс 68 часов Лёгкая атлетика 10 часов** | | | | | | | |
|  | | | | | | | |
| 1 | Вводный инстр уктаж по охране труда на | 1 | Требования безопасности и |  |  |  |  |
| 1. | Вводный инструктаж по охране труда на уроках физической культуры (л/атлетика, спортивные и подвижные игры). Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. | 1 | Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».  . |  |  |  |  |
| 2 | Равномерный бег 2000 метров, ОРУ на развитие общей выносливости. | 1 | Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика). |  |  |  |  |
| 3 | Бег 30 метров, 60 метров, 100 метров (2-3 повторения). Прием норм комплекса ГТО. Основы туристской подготовки. | 1 | Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации). |  | ***1*** |  | ***ООП*** |
| 4 | Равномерный бег на 3000 метров,ОРУ на развитие общей выносливости | 1 | Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации). |  | ***1*** |  | *З* |
| 5 | Бег 60, 100 метров (2-3 повторения) . Прием норм комплекса ГТО. | 1 | Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях. |  |  |  |  |
| 6 | Бег на 2000 метров без учета времени. Дыхательная гимнастика. | 1 | Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика). |  |  |  |  |
| 7 | Бег на 2000, 3000 метров с фиксированием результата. Прием норм комплекса ГТО. | 1 | Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации). |  |  |  |  |
| 8 | Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Прием норм комплекса ГТО. | 1 | Прыжковые упражнения.  Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. |  |  |  |  |
| 9 | Техника прыжка в высоту с места вверх. Прием норм комплекса ГТО. | 1 | Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации). |  |  |  |  |
| 10 | Метание м/мяча на дальность с 5-6 шагов разбега (обучение). Прием норм комплекса ГТО. | 1 | Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации). |  |  |  |  |
|  |  |  | **Спортивные игры . Баскетбол 6 часов.** |  |  |  |  |
| 11 | Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетбол | 1 | Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. |  |  |  |  |
| 12 | Ведение мяча правой и левой рукой в движении. | 1 | Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. |  |  |  |  |
| 13 | Ведение мяча с изменением направления. Закрепление. | 1 | Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол |  |  |  |  |
| 14 | Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении. | 1 | Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол |  |  |  |  |
| 15-16 | Броски мяча в корзину. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. | 1 | Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол |  |  |  |  |
|  |  |  | **Гимнастика с основами акробатики 13 часов.** |  |  |  |  |
| 17 | Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Адаптивная физическая культура. | 1 | Организующие команды и приемы. |  |  |  |  |
| 18 | Акробатика. Кувырок вперед-назад. Стойка на лопатках. | 1 | Акробатические упражнения и комбинации |  |  |  |  |
| 19 | Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), назад в полушпагат (д). закрепление. | 1 | Акробатические упражнения и комбинации |  |  |  |  |
| 20 | Акробатика. Стойка на голове с согнутыми ногами (м), мост из положения стоя с помощью (д). закрепление. | 1 | Акробатические упражнения и комбинации |  |  |  |  |
| 21 | Акробатика. Развитие координационных способностей. Предупреждение травматизма. | 1 | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах |  |  |  |  |
| 22 | Акробатика. Прыжки через скакалку. | 1 | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах |  |  |  |  |
| 23 | Акробатика. Лазание по гимнастической лестнице. Оказание посильной помощи при травмах и ушибах. | 1 | Акробатические упражнения и комбинации |  |  |  |  |
| 24 | Акробатика. Развитие гибкости. Прием норм комплекса ГТО. | 1 | Акробатические упражнения и комбинации |  |  |  |  |
| 25 | Упражнение в равновесие. Развитие координационных способностей. | 1 | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах |  |  |  |  |
| 26 | Освоение висов. Подтягивание. Прием норм комплекса ГТО. | 1 | Акробатические упражнения и комбинации |  |  |  |  |
| 27 | Упражнения на пресс. Прием норм комплекса ГТО. | 1 | Акробатические упражнения и комбинации |  |  |  |  |
| 28-29 | Демонстрация комплекса упражнений по акробатике. | 2 | Акробатические упражнения и комбинации |  |  |  |  |
| 30 |  |  | **Лыжная подготовка. 15 часов.** |  |  |  |  |
| 30. | Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Правила переноски лыж. | 1 |  |  |  |  |  |
| 31 | Скользящий шаг без палок. Одновременный бесшажный ход | 1 | Передвижение на лыжах разными способами. |  |  |  |  |
| 32-33 | Совершенствование одновременного безшажного и попеременного двухшажного хода. Эстафетный бег | 2 | Передвижение на лыжах разными способами. |  |  |  |  |
| 34-35 | Повороты переступанием | 2 | Подъемы, спуски, повороты, торможения |  |  |  |  |
| 36-37 | Попеременный двушажный ход.  Прохождение дистанции 2-2.5 км. | 2 | Передвижение на лыжах разными способами. |  |  |  |  |
| 38 | Прохождение дистанции 2-3 км. | 1 | Передвижение на лыжах разными способами. |  |  |  |  |
| 39-40 | Лыжная гонка 1-2 км. | 1 | Передвижение на лыжах разными способами. |  |  |  |  |
| 41-42 | Спуски с пологих склонов. Торможение «плугом» | 2 | Передвижение на лыжах разными способами. |  |  |  |  |
| 43-44 | Круговая эстафета | 2 | Передвижение на лыжах разными способами. |  |  |  |  |
| 39 |  |  | **Спортивные игры . Футбол.6 часов.** |  |  |  |  |
| 45 | Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Техника ведения мяча. Стойки и перемещение футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону. | 1 | Правила спортивных игр. Игры по правилам. |  |  |  |  |
| 46 | Ведение мяча в движении ,с сопротивлением. Удары по катящемуся мячу, остановки мяча. Ведение мяча, отбор мяча. | 1 | Технико-тактические приемы. |  |  |  |  |
| 47-48 | Техника удара по мячу.  Ведение и удар по мячу с изменением скорости. | 2 | Технико-тактические приемы. |  |  |  |  |
| 49 | Игра в мини-футбол. Правила спортивных игр. Помощь в судействе игр. | 1 | Правила спортивных игр. Игры по правилам. |  |  |  |  |
| 50 | Игра по упрощенным правилам. Технические приемы и тактические действия в футболе. | 1 | Правила спортивных игр. Игры по правилам. |  |  |  |  |
|  |  |  | **Спортивные игры. Волейбол. 8 часов** |  |  |  |  |
| 51-52 | Передача двумя руками сверху на месте. | 2 | Технико-тактические приемы. |  |  |  |  |
| 53-54 | Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.  Передача Прием мяча. | 2 | Технико-тактические приемы. |  |  |  |  |
| 55-56 | Атакующий удар.  Блокирование одиночное. | 2 | Технико-тактические приемы. |  |  |  |  |
| 57 | Верхняя прямая подача с 6-7 м. | 1 | Технико-тактические приемы. |  |  |  |  |
| 58 | Игра в мини-волейбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. | 1 | Правила спортивных игр. Игры по правилам. |  |  |  |  |
|  |  |  | **Лёгкая атлетика 10 часов** |  |  |  |  |
| 59 | Инструктаж по технике безопасности на уроках по л/атлетике. Терминология легкой атлетики. | 1 | Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». |  |  |  |  |
| 60 | ОРУ. Бег до 2000 метров в спортзале. (встречная эстафета) | 1 | Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях |  |  |  |  |
| 61 | ОРУ. Эстафетный бег в спортзале. (встречная эстафета) | 1 | Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика). |  |  |  |  |
| 62 | Челночный бег: 2\*10 м, 3\*10 м, 4\*10 м. Прием норм комплекса ГТО. | 1 | Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости) |  |  |  |  |
| 63 | Бег 30 метров. Достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. | 1 | Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика). |  |  |  |  |
| 64 | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Прием норм комплекса ГТО. | 1 | Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости) |  |  |  |  |
| 65 | Специальные беговые упражнения. Прием норм комплекса ГТО. | 1 | Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика). |  |  |  |  |
| 66 | Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. | 1 | Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика). |  |  |  |  |
| 67 | Метание м/мяча в даль. Прием норм комплекса ГТО. | 1 | Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика). |  |  |  |  |
| 68 | Бег 60,100 метров (у). Прием норм комплекса ГТО | 1 | Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой |  |  |  |  |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Тема урока** | **Кол-**  **во ча-**  **сов** | **Элемент ы содержания** | **Количество часов, отведенных на**  **контроль- Практиче- проектную и** | | | **При-**  **меча-ние** |
| **Контрольные работ ы** | **Практические**  **(лабора-**  **т орные)**  **работ ы** | **Проетную и исследова-**  **тельскую**  **деятель-**  **ность** |
| **Физическая культура 9 класс 68 часов Лёгкая атлетика 10 часов** | | | | | | | |
|  | | | | | | | |
| 1 | Вводный инстр уктаж по охране труда на | 1 | Требования безопасности и |  |  |  |  |
| 1. | Вводный инструктаж по охране труда на уроках физической культуры (л/атлетика, спортивные и подвижные игры). Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. | 1 | Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».  . |  |  |  |  |
| 2 | Равномерный бег 2000 метров, ОРУ на развитие общей выносливости. | 1 | Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика). |  |  |  |  |
| 3 | Бег 30 метров, 60 метров, 100 метров (2-3 повторения). Прием норм комплекса ГТО. Основы туристской подготовки. | 1 | Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации). |  | ***1*** |  | ***ООП*** |
| 4 | Равномерный бег на 3000 метров,ОРУ на развитие общей выносливости | 1 | Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации). |  | ***1*** |  | *З* |
| 5 | Бег 60, 100 метров (2-3 повторения) . Прием норм комплекса ГТО. | 1 | Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях. |  |  |  |  |
| 6 | Бег на 2000 метров без учета времени. Дыхательная гимнастика. | 1 | Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика). |  |  |  |  |
| 7 | Бег на 2000, 3000 метров с фиксированием результата. Прием норм комплекса ГТО. | 1 | Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации). |  |  |  |  |
| 8 | Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Прием норм комплекса ГТО. | 1 | Прыжковые упражнения.  Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. |  |  |  |  |
| 9 | Техника прыжка в высоту с места вверх. Прием норм комплекса ГТО. | 1 | Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации). |  |  |  |  |
| 10 | Метание м/мяча на дальность с 5-6 шагов разбега (обучение). Прием норм комплекса ГТО. | 1 | Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации). |  |  |  |  |
|  |  |  | **Спортивные игры . Баскетбол 6 часов.** |  |  |  |  |
| 11 | Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетбол | 1 | Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. |  |  |  |  |
| 12 | Ведение мяча правой и левой рукой в движении. | 1 | Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. |  |  |  |  |
| 13 | Ведение мяча с изменением направления. Закрепление. | 1 | Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол |  |  |  |  |
| 14 | Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении. | 1 | Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол |  |  |  |  |
| 15-16 | Броски мяча в корзину. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. | 1 | Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол |  |  |  |  |
|  |  |  | **Гимнастика с основами акробатики 13 часов.** |  |  |  |  |
| 17 | Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Выполнение строевых команд. Адаптивная физическая культура. | 1 | Организующие команды и приемы. |  |  |  |  |
| 18 | Акробатика. Кувырок вперед-назад. Стойка на лопатках. | 1 | Акробатические упражнения и комбинации |  |  |  |  |
| 19 | Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), назад в полушпагат (д). закрепление. | 1 | Акробатические упражнения и комбинации |  |  |  |  |
| 20 | Акробатика. Стойка на голове с согнутыми ногами (м), мост из положения стоя с помощью (д). закрепление. | 1 | Акробатические упражнения и комбинации |  |  |  |  |
| 21 | Акробатика. Развитие координационных способностей. Предупреждение травматизма. | 1 | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах |  |  |  |  |
| 22 | Акробатика. Прыжки через скакалку. | 1 | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах |  |  |  |  |
| 23 | Акробатика. Лазание по гимнастической лестнице. Оказание посильной помощи при травмах и ушибах. | 1 | Акробатические упражнения и комбинации |  |  |  |  |
| 24 | Акробатика. Развитие гибкости. Прием норм комплекса ГТО. | 1 | Акробатические упражнения и комбинации |  |  |  |  |
| 25 | Упражнение в равновесие. Развитие координационных способностей. | 1 | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах |  |  |  |  |
| 26 | Освоение висов. Подтягивание. Прием норм комплекса ГТО. | 1 | Акробатические упражнения и комбинации |  |  |  |  |
| 27 | Упражнения на пресс. Прием норм комплекса ГТО. | 1 | Акробатические упражнения и комбинации |  |  |  |  |
| 28-29 | Демонстрация комплекса упражнений по акробатике. | 2 | Акробатические упражнения и комбинации |  |  |  |  |
| 30 |  |  | **Лыжная подготовка. 15 часов.** |  |  |  |  |
| 30. | Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Правила переноски лыж. | 1 |  |  |  |  |  |
| 31 | Скользящий шаг без палок. Одновременный бесшажный ход | 1 | Передвижение на лыжах разными способами. |  |  |  |  |
| 32-33 | Совершенствование одновременного безшажного и попеременного двухшажного хода. Эстафетный бег | 2 | Передвижение на лыжах разными способами. |  |  |  |  |
| 34-35 | Повороты переступанием  Коньковый ход. | 2 | Подъемы, спуски, повороты, торможения |  |  |  |  |
| 36-37 | Попеременный двушажный ход.  Прохождение дистанции 2-2.5 км. | 2 | Передвижение на лыжах разными способами. |  |  |  |  |
| 38 | Прохождение дистанции 2-3 км. | 1 | Передвижение на лыжах разными способами. |  |  |  |  |
| 39-40 | Лыжная гонка 1-2 км. | 1 | Передвижение на лыжах разными способами. |  |  |  |  |
| 41-42 | Спуски с пологих склонов. Торможение «плугом» | 2 | Передвижение на лыжах разными способами. |  |  |  |  |
| 43-44 | Круговая эстафета | 2 | Передвижение на лыжах разными способами. |  |  |  |  |
| 39 |  |  | **Спортивные игры . Футбол.6 часов.** |  |  |  |  |
| 45 | Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Техника ведения мяча. Стойки и перемещение футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону. | 1 | Правила спортивных игр. Игры по правилам. |  |  |  |  |
| 46 | Ведение мяча в движении ,с сопротивлением. Удары по катящемуся мячу, остановки мяча. Ведение мяча, отбор мяча. | 1 | Технико-тактические приемы. |  |  |  |  |
| 47-48 | Техника удара по мячу.  Ведение и удар по мячу с изменением скорости. | 2 | Технико-тактические приемы. |  |  |  |  |
| 49 | Игра в мини-футбол. Правила спортивных игр. Помощь в судействе игр. | 1 | Правила спортивных игр. Игры по правилам. |  |  |  |  |
| 50 | Игра по упрощенным правилам. Технические приемы и тактические действия в футболе. | 1 | Правила спортивных игр. Игры по правилам. |  |  |  |  |
|  |  |  | **Спортивные игры. Волейбол. 8 часов** |  |  |  |  |
| 51-52 | Передача двумя руками сверху на месте.  Прием и передача мяча снизу. | 2 | Технико-тактические приемы. |  |  |  |  |
| 53-54 | Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.  Передача Прием мяча. | 2 | Технико-тактические приемы. |  |  |  |  |
| 55-56 | Атакующий удар.  Групповое блокирование. | 2 | Технико-тактические приемы. |  |  |  |  |
| 57 | Верхняя прямая подача с 6-7 м. | 1 | Технико-тактические приемы. |  |  |  |  |
| 58 | Игра в мини-волейбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. | 1 | Правила спортивных игр. Игры по правилам. |  |  |  |  |
|  |  |  | **Лёгкая атлетика 10 часов** |  |  |  |  |
| 59 | Инструктаж по технике безопасности на уроках по л/атлетике. Терминология легкой атлетики. | 1 | Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». |  |  |  |  |
| 60 | ОРУ. Бег до 2000 метров в спортзале. (встречная эстафета) | 1 | Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях |  |  |  |  |
| 61 | ОРУ. Эстафетный бег в спортзале. (встречная эстафета) | 1 | Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика). |  |  |  |  |
| 62 | Челночный бег: 2\*10 м, 3\*10 м, 4\*10 м. Прием норм комплекса ГТО. | 1 | Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости) |  |  |  |  |
| 63 | Бег 30 метров. Достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. | 1 | Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика). |  |  |  |  |
| 64 | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Прием норм комплекса ГТО. | 1 | Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости) |  |  |  |  |
| 65 | Специальные беговые упражнения. Прием норм комплекса ГТО. | 1 | Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика). |  |  |  |  |
| 66 | Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. | 1 | Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика). |  |  |  |  |
| 67 | Метание м/мяча в даль. Прием норм комплекса ГТО. | 1 | Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика). |  |  |  |  |
| 68 | Бег 60,100 метров (у). Прием норм комплекса ГТО | 1 | Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой |  |  |  |  |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура. Футбол для всех;

5-9 класс/Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И.; ;

Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Физическая культура;

5 класс/Матвеев А.П.;

Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; ;

Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха Физическая культура. 5—7 классы/Под редакцией М. Я. Виленского. Учебник для

общеобразовательных учреждений. В. И. Лях, А. А. Зданевич. Физическая культура. 8—9 классы/ Под общ. ред. В. И. Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений.

М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин. Физическая культура. 5—7 классы. Пособие для учителя/ В. И. Лях, А. А. Зданевич. Физическая культура. Методическое пособие. 1—11 классы.

В. И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 5—9 классы (серия «Текущий контроль»).

Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»).

Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия«Работаем по новым стандартам»).

Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»)

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

https://edsoo.ru

https://resh.edu.ru/

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Подраздел . Спортивный комплекс

Часть 1. Оборудование универсального спортивного зала 16x8 м.

1.1. Комплект скамеек и систем хранения вещей обучающихся

1.2. Стеллажи для инвентаря

Спортивные игры

1.3.Стойки волейбольные универсальные на растяжках (для волейбола, бадминтона, тенниса) с механизмом натяжения, протектором и волейбольной сеткой.

1.4 Мяч баскетбольный № 7 тренировочный

1.5. Мяч баскетбольный № 5

1.6. Мяч футбольный № 5 тренировочный

1.7 Мяч футбольный № 5 для соревнований

1.8 Мяч волейбольный тренировочный

1.9. Мяч волейбольный для соревнований

1.10 Мяч футбольный № 4

1.11 Насос для накачивания мячей

1.12. Жилетка игровая

1.13 Сетка для хранения мячей

Гимнастика, фитнес, общефизическая подготовка

1.14 Скамейка гимнастическая жесткая

1.15 Мат гимнастический прямой

1.16 Мостик гимнастический подпружиненный

1.17. Перекладина навесная универсальная

Легкая атлетика

1.18. Мяч для метания

Подвижные игры и спортмероприятия

1.19. Комплект судейский

Часть 2. Кабинет учителя физкультуры

1.20. Персональный компьютер (ноутбук) с установленным ПО

1.21. Стол компьютерный

1.22. Информационный щит

Часть 3. Снарядная (дополнительное вариативное оборудование и инвентарь) 1.23. Лыжный комплект

1.24. Стол для настольного тенниса передвижной для помещений

1.25. Комплект для настольного тенниса

1.26. Конь гимнастический малый

1.27. Обруч гимнастический

1.28. Канат для перетягивания

1.29. Граната для метания

1.30. Аптечка медицинская

1.31. Палка гимнастическая

1.32. Банкетки

1.33. Стенка гимнастическая

Баскетбол

1.34. Кольцо баскетбольное

1.35. Сетка баскетбольная

1.36. Ферма для щита баскетбольного

1.37. Щит баскетбольный

Городошный спорт

1.38. Бита

1.39. Городки

Лёгкая атлетика

1.40. Линейка для прыжков в длину

1.41. Мяч малый для метания

1.42. Эстафетная палочка

Лыжные гонки

1.43. Инвентарь для мелкого ремонта лыж

1.44. Крепления для лыж

1.45. Лыжи

1.46. Лыжные палки

Настольный теннис

1.47. Мяч для настольного тенниса

Шахматы и шашки

1.48. Набор для игры в шахматы

1.49. Набор для игры в шашки

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Подраздел . Спортивный комплекс

Часть 1. Оборудование универсального спортивного зала 16x8 м.

1.1. Комплект скамеек и систем хранения вещей обучающихся

1.2. Стеллажи для инвентаря

Спортивные игры

1.3.Стойки волейбольные универсальные на растяжках (для волейбола, бадминтона, тенниса) с механизмом натяжения, протектором и волейбольной сеткой.

1.4 Мяч баскетбольный № 7 тренировочный

1.5. Мяч баскетбольный № 5

1.6. Мяч футбольный № 5 тренировочный

1.7 Мяч футбольный № 5 для соревнований

1.8 Мяч волейбольный тренировочный

1.9. Мяч волейбольный для соревнований

1.10 Мяч футбольный № 4

1.11 Насос для накачивания мячей

1.12. Жилетка игровая

1.13 Сетка для хранения мячей

Гимнастика, фитнес, общефизическая подготовка 1.14 Скамейка гимнастическая жесткая

1.15 Мат гимнастический прямой

1.16 Мостик гимнастический подпружиненный 1.17. Перекладина навесная универсальная

Легкая атлетика

1.18. Мяч для метания

Подвижные игры и спортмероприятия

1.19. Комплект судейский

Часть 2. Кабинет учителя физкультуры

1.20. Персональный компьютер (ноутбук) с установленным ПО

1.21. Стол компьютерный

1.22. Информационный щит

Часть 3. Снарядная (дополнительное вариативное оборудование и инвентарь) 1.23. Лыжный комплект

1.24. Стол для настольного тенниса передвижной для помещений

1.25. Комплект для настольного тенниса

1.26. Конь гимнастический малый

1.27. Обруч гимнастический

1.28. Канат для перетягивания

1.29. Граната для метания

1.30. Аптечка медицинская

1.31. Палка гимнастическая

1.32. Банкетки

1.33. Стенка гимнастическая

Баскетбол

1.34. Кольцо баскетбольное

1.35. Сетка баскетбольная

1.36. Ферма для щита баскетбольного

1.37. Щит баскетбольный

Городошный спорт

1.38. Бита

1.39. Городки

Лёгкая атлетика

1.40. Линейка для прыжков в длину

1.41. Мяч малый для метания

1.42. Эстафетная палочка

Лыжные гонки

1.43. Инвентарь для мелкого ремонта лыж

1.44. Крепления для лыж

1.45. Лыжи

1.46. Лыжные палки

Настольный теннис

1.47. Мяч для настольного тенниса

Шахматы и шашки

1.48. Набор для игры в шахматы

1.49. Набор для игры в шашки