

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования, науки и молодежной политики Республики Коми

Муниципальное Общеобразовательное Учреждение  
«Средняя Общеобразовательная Школа № 10»  
МОУ «СОШ № 10»

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_ Филиппова Г.В..

Протокол №1  
от «30» августа 2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ «СОШ №10»

\_\_\_\_\_ Логинова Л.В.,

Протокол № 1  
от «31» августа 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
(ID 1840419)

учебного предмета  
«Физическая культура»

для 5 – 9 класса основного общего образования

Составитель: Михайлова Наталия Викторовна  
учитель физической культуры

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа по физической культуре в 5 – 9 классах составлена в соответствии с Основной образовательной программой основного общего образования МОУ «СОШ № 10».

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников, где (в сочетании с другими формами обучения) достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329–ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами.

Рабочая программа по физической культуре для учащихся основной общеобразовательной школы разработана в соответствии с положением Закона «Об образовании», Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, «Фундаментального ядра образования, на основе комплексной программы составленной д.п.н. В.И. Ляхом и к.п.н. А.А. Зданевичем.

На ступени основного общего образования **главными целями** предмета «Физическая культура» являются:

1. Формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью;
2. Целостное развитие физических и психических качеств обучающихся;
3. Творческое использование ими средств физической культуры для организации здорового образа жизни.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

1. содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
2. обучение основам базовых видов двигательных действий;
3. дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
4. формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
5. выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
6. представление об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
7. воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
8. формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
9. воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности.

Принимая во внимание главную цель развития системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся 5—9 классов в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение меж предметных связей.

Для развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья, от 11 июня 2014 г. № 540, введено «Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном Комплексе ГТО», необходимого для подготовки к выполнению видов испытаний (тестов) и норм Комплекса ГТО.

Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном Комплексе ГТО определяет структуру и содержание Комплекса ГТО, а также условия организации соревнований по видам испытаний (тестам), входящим в Комплекс ГТО.

Комплекс ГТО является программной и нормативной основой системы физического воспитания различных групп населения Российской Федерации, устанавливает государственные требования к физической подготовленности граждан Российской Федерации, включающие виды испытаний (тесты) и нормы, перечень знаний, навыков ведения здорового образа жизни, двигательных умений и навыков.

Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение установленных нормативов населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше), а также участниками физкультурно-спортивных мероприятий, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, программы которых содержат виды испытаний (тесты), входящие в Комплекс ГТО.

Цель и задачи Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО:

**Целью** внедрения Комплекса ГТО является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности, улучшении качества жизни граждан Российской Федерации.

Комплекс ГТО направлен на обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

#### **Задачи Комплекса ГТО:**

- 1) увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
- 2) повышение уровня физической подготовленности, продолжительности жизни граждан;
- 3) формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;
- 4) повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;
- 5) модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся начинается во втором классе в соответствии с решением педагогического совета школы.

Оценка уровня знаний и умений Комплекса ГТО в области физической культуры и спорта включает проверку знаний и умений по следующим разделам:

- ✓ влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности;
- ✓ гигиена занятий физической культурой;
- ✓ основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта;
- ✓ основы методики самостоятельных занятий;
- ✓ основы истории развития физической культуры и спорта;
- ✓ овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей; построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей; изменении сути педагогических отношений, переход от подчинения к сотрудничеству.

Гуманизация педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Она строится в соответствии с наличным опытом и

уровнем достижений школьников, их интересов и склонностей. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогики сотрудничества — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Системно - деятельностный (компетентностный) подход заключается в представлении результатов обучения в виде способности выполнять определенную деятельность в соответствии с заданными требованиями. Способность выражается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Главной задачей обучения является – научить учащегося пользоваться полученными знаниями и умениями для решения различных жизненных задач.

Для реализации системно - деятельностного подхода необходимо строить образовательный процесс на основе установления меж предметных связей (посредством раскрытия взаимосвязи изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры). Некая интеграция предметов позволит учащимся применить знания и умения в конкретных ситуациях.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом; применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития координационных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения меж предметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, гигиены, физиологии, психологии и др.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать возрастные особенности личности ребёнка, интересы и склонности детей.

Для проведения контрольных испытаний выделяются специальные учебные часы. На основании результатов контрольных испытаний рекомендуется вносить оперативные коррективы в учебный процесс, а также решать вопрос об уровне подготовленности занимающихся.

## **Общая характеристика учебного предмета**

### **«Физическая культура».**

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. Особенностью программы в основной школе является направленность на углублённое обучение базовым двигательным действиям, включающих технику упражнений основных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжные гонки, плавание). Обучение в 5 – 9 классах основывается на приобретенных в предыдущих классах двигательных умениях и навыках.

#### **Курс обеспечивает:**

1. Укрепление здоровья обучаемых, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
2. Формирование у школьников культуры движений, обогащение их двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
3. Освоение школьниками знаний о физической культуре и спорте, их роли в формировании здорового образа жизни.
4. Обучение детей и подростков навыками и умениями в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
5. Воспитание у них положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
6. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Процесс обучения способствует формированию универсальных учебных действий у учащихся, таких как: познавательные действия (овладение стандартной техникой изучаемого упражнения и освоение необходимых знаний), регулятивные действия (умение организовывать свою учебную деятельность) и коммуникативные действия (умение взаимодействовать в коллективе).

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

1. Требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
2. Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
3. Закона «Об образовании»;
4. Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
5. Примерной программы основного общего образования.

## **Описание места учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане.**

Курс «Физическая культура» изучается в основной общеобразовательной школе из расчёта 2 учебных часа в неделю, по 68 часов в каждом классе. Из 3 часов 1 час переведен в План внеурочной деятельности раздел «Плавание». Во исполнение рекомендаций СанПиН 2.4.2. 2821-10, утв. постановлением Главного государственного санитарного **врача РФ от 24.11.2015 №81** допускается организация учебных занятий по физической культуре в рамках внеурочной деятельности. С целью восполнения дефицита двигательной активности, третий час физической культуры переведен в План внеурочной деятельности. Занятия проводятся в бассейне.

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Отличительной особенностью данной программы является проведение часа в бассейне. Такое решение было принято, потому что в школе имеется плавательный бассейн с двумя ваннами (большая ванная и малая).

В данной программе учебный материал на овладение компонентами программы физического воспитания учащихся (спортивные игры, гимнастика с элементами акробатики, плавание, легкоатлетические упражнения, лыжная подготовка) представлен из расчёта 2 часа в неделю в соответствии с методическими рекомендациями.

## **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».**

Требования к результатам освоения учебного предмета «Физическая культура» предназначены для оценки успешности овладения программным материалом и устанавливают минимальное содержание образования, которое должно быть освоено каждым учащимся, оканчивающим основную школу.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 5 - 9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти свойства проявляются в положительном отношении учащихся к занятиям физкультурной деятельностью, накоплении необходимых знаний, в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов.

Личностные результаты могут проявляться в различных областях культуры.

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве, в эффективной подготовке и результативной сдаче норм ВФСК ГТО.

### В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

### В области нравственной культуры:

- ✓ способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- ✓ способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- ✓ владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

### В области трудовой культуры:

- ✓ умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- ✓ умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- ✓ умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду

ду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- ✓ умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- ✓ формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- ✓ формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- ✓ владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- ✓ владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- ✓ владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

владение умениями:

- ✓ в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;
- ✓ в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места;
- ✓ в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
- ✓ в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- ✓ демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- ✓ владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- ✓ владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной деятельности и предметно-практической деятельности.

Приобретённые при освоении содержания предмета «Физическая культура» универсальные способности необходимы не только при изучении других образовательных дисциплин, но и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

#### В области познавательной культуры:

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

#### В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

#### В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

#### В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно- массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

#### В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

#### В области физической культуры:

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

пользования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Этот опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты тоже проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий, и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

## **Критерии и нормы оценки знаний и умений учащихся.**

Оценка успеваемости по физической культуре производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Оценка должна стимулировать активность учащихся, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель в большей мере ориентируется на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощряя его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («2», «3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

### **По основам знаний.**

Оценивая знания учащихся, учитывается глубина и полнота знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

**Оценка «5»** - выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

**Оценка «4»** - ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

**Оценку «3»** - учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

**Оценка «2»** - выставляется за непонимание и незнание материала программы.

### **По технике владения двигательными действиями (умениями и навыками).**

**Оценка «5»** — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

**Оценка «4»** — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

**Оценка «3»** — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

**Оценка «2»** - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

### **По уровню физической подготовленности.**

Оценивая уровень физической подготовленности, принимается во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств принимается во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений у конкретного ученика. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не планируется больших сдвигов. При прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть выше.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» необходимо исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания по улучшению показателей физической подготовленности представляют для учащихся определенную трудность, но реально выполнимые. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание для выставления учащимся высокой оценки.

**Итоговая оценка успеваемости** по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности.

сти. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

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

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

**Промежуточная аттестация** – оценка уровня соответствия образовательных результатов учащихся требованиям РПУП к результатам 5 – 9 классах проводится в конце учебного года в форме итоговой контрольной работы (тест). Оценка осуществляется на основе результатов внутришкольного мониторинга предметных и мета предметных результатов.

Оценка уровня знаний и умений Комплекса ГТО в области физической культуры и спорта включает проверку знаний и умений по следующим разделам:

- влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности;
- гигиена занятий физической культурой;
- основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта;
- основы методики самостоятельных занятий;
- основы истории развития физической культуры и спорта;
- овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

## **Использование современных образовательных технологий в процессе обучения.**

Деятельность педагога осуществляется на основе личностной ориентации педагогического процесса, активизации и интенсификации деятельности учащихся, эффективности управления и организации учебного процесса, дидактического усовершенствования и реконструирования материала.

В уроках физической культуры используются следующие образовательные технологии:

1. **Здоровьесберегающие технологии** (внедрение адаптивной системы обучения с учетом индивидуальных особенностей учащихся, их состояния здоровья; применение упражнений с различной функциональной направленностью).
2. **Технологии коллективного обучения** (обеспечение общения в процессе обучения как между учителем и учениками, так и между учащимися, обучение в сотрудничестве, предполагающее организацию групп учащихся, работающих совместно над решением какой-либо задачи, в процессе которого возникает необходимость включать механизм адаптации к индивидуальным особенностям товарищей, устанавливая социальные контакты с членами коллектива).
3. **Технологии разноуровневого обучения** (обеспечение свободы в выборе средств, форм и методов обучения, создание условий для организации учебной деятельности обучающихся с учетом уровня обучаемости, необходимого времени для усвоения учебного материала, позволяющие приспособить учебный процесс к индивидуальным особенностям школьников, различного уровню сложности содержания обучения).
4. **Технология проблемного обучения** (изложение учебного материала учителем, таким образом, при котором обеспечивается самостоятельный поиск учеником оптимального решения двигательной задачи, свободное воспроизведение приобретенных знаний и навыков в различных ситуациях, постановка учителем перед учениками поисковых заданий, организация коллективного обсуждения возможных решений с определением наиболее рационального способа выполнения путем практического опробования и осмысления).
5. **Компьютерные технологии** (использование ЭОР в образовательном процессе).

### **Реализация программы в условиях обучения с использованием дистанционных образовательных технологий.**

Актуальность реализации программы в условиях обучения с использованием дистанционных образовательных технологий продиктована сложившимися социальными реалиями. Обучающийся, в соответствии с законодательством Российской Федерации, должен получить возможность полноценного образования. Формат дистанционного обучения удовлетворяет такую потребность обучаемого.

### **Условия проведения дистанционного взаимодействия**

Для прохождения программы возможно использование информационных систем для организации образовательного процесса с электронным обучением и применением дистанционных образовательных технологий. Для проведения онлайн-занятий используется видео хостинг You Tube, где представлено много видеороликов с примерами занятий по физической культуре. Для самостоятельной работы используются учебники, сайты «Российской электронной школы» (РЭШ), Учи.ру, Инфоурок. Используется электронный журнал школы и школьный сайт

Организация пространства для занятий физической культурой и инвентарь должны соответствовать технике безопасности.

Так как обучение в домашних условиях подразумевает под собой ряд определенных пространственных и иного рода ограничений, выполнение упражнений с оборудованием снижается до минимального, за исключением наличия на занятиях гимнастического коврика или альтернативной ему замены.

## **Правила техники безопасности при занятиях физической культурой на дому.**

Правила техники безопасности направлены на минимизацию травматизма во время занятия и обязательны к выполнению всеми участниками процесса обучения.

### Вводные положения:

Во время проведения занятий по физической культуре необходимо исключить возможность:

- ✓ травм при падении на неровной поверхности;
- ✓ травм при нахождении на небезопасном расстоянии от мебели, бытовых приборов и т.п.;
- ✓ травм вследствие плохой разминки;
- ✓ травм при столкновении в ходе выполнения гимнастических упражнений;
- ✓ травм в ходе несоблюдения правил проведения подвижных игр в домашних условиях.

Для минимизации рисков необходимо выделить для ученика хорошо освещенное, хорошо проветриваемое пространство, площадью не менее трех метров в радиусе.

К основной программе занятий могут быть допущены учащиеся первой медицинской группы здоровья.

Учащиеся 2 и 3 медицинских групп здоровья занимаются по адаптированным для данных показателей здоровья программам.

Ученики, имеющие полное либо частичное освобождение от занятий по физической культуре, занимаются по адаптированным программам занятий.

Ученики обязаны заниматься в спортивной форме, не стесняющей движений, в спортивной обуви с нескользящей подошвой.

При выполнении упражнений запрещается жевать жевательную резинку и употреблять пищу.

После физической нагрузки ученикам нельзя пить холодную воду во избежание простудных заболеваний.

### До начала занятий:

- Ученики должны переодеться в спортивную обувь и форму. Необходимо снять с себя все украшения, предметы, представляющие опасность: браслеты, перстни, ремни т.п.
- Одежда должна быть свободной и не стеснять движения учащегося во время проведения занятия. Длина спортивных штанов не должна быть ниже пятки. Спортивная обувь должна соответствовать размеру ноги и иметь нескользящую подошву. Обувь должна быть легкой.
- Ученики должны знакомиться с видеоматериалами и конспектами занятий, предстоящих к выполнению.

### Во время занятий:

- ✓ Необходимо безукоризненно выполнять инструкции и рекомендации учителя по технике безопасности при проведении занятий физической культурой на дому.
- ✓ Каждое занятие необходимо начинать с разминки и заканчивать заминкой.
- ✓ Запрещается выполнять прыжки, вращения, подскоки и другие, сложно координационные действия вблизи мебели и бытового оборудования, во избежание травм.
- ✓ Запрещается выполнять прыжки, вращения, подскоки и другие, сложно координационные действия на неровной, нестабильной, скользкой поверхности (ковры, скользкий пол, плитка, кафель), нельзя приземлять после прыжка, переводя вес тела на верхние конечности.
- ✓ Во время выполнения упражнений соблюдать дистанцию, избегать несанкционированных падений, столкновений с мебелью, бытовыми приборами и т.п.
- ✓ Для предотвращения столкновения частей тела с мебелью и бытовыми приборами, необходимо проверить недосыгаемость всех предметов до ученика во время выполнения движений.
- ✓ Для профилактики травмоопасных ситуаций следует убрать с пола все мелкие предметы в радиусе трех метров.
- ✓ При выполнении упражнения следуют соблюдать технику выполнения данного упражнения.
- ✓ При ухудшении самочувствия во время занятия незамедлительно прекратить его, сообщив учителю дистанционно.

### После окончания занятий:

- Ученики моют руки с мылом и теплой водой, умывают лицо (по возможности принимают тёплый душ)
- Переодеваются в повседневную одежду и обувь.

### Рекомендации к проведению занятий на дому.

возрастная категория	рекомендации
младший школьный возраст	1. Область задач – совершенствование естественных двигательных действий (ходьба, бег, прыжки, лазание и т.д.)
	2. На одном уроке целесообразно решать не более 2 - 3 задач, связанных с усвоением или совершенствованием учебного материала.
	3. Чем младше возраст детей, тем больше внимания уделяется укреплению мышц стоп и формированию правильной осанки.
	4. Из методов упражнения преимущество отдается целостному методу.
	5. По возможности нужно исключить значительные статические напряжения.
старший школьный возраст	1. Область задач – поддержание естественных двигательных действий и совершенствование скоростно-силовых характеристик
	2. На одном уроке целесообразно решать не более 2 - 3 задач, связанных с усвоением или совершенствованием учебного материала.
	3. Уделять особое внимание формированию мышечного корсета для поддержания правильной осанки.
	4. Дозировать статические упражнения в зависимости от возрастных анатомо-физиологических характеристик, чередуя с гимнастическими упражнениями, с элементами оздоровительного стретчинга.

### Контроль в дистанционном образовании.

Контрольно-измерительные материалы по физической культуре могут состоять из практической и теоретической части.

Теоретическая часть включает в себя анкетирование, онлайн-беседы, наблюдение, эссе, рефераты, конкурсные проекты (презентации).

Практическая часть включает в себя мониторинг, выполнение контрольных упражнений в условиях ограниченного пространства, фото- и видеоотчет, дневник самоконтроля.

Связь с учителем осуществляется с помощью электронной почты, Во-цап, приложением в ВК.

## Содержание учебного предмета

### «Физическая культура».

#### 5 класс.

#### **Теоретический раздел.**

Физическая культура в формировании здорового образа жизни. Характеристика видов дыхания. Значение питания для жизнедеятельности организма человека. Предупреждение простудных заболеваний в разное время года. Планирование двигательного режима на один день. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями, направленный на определение уровня двигательной подготовленности с учётом индивидуальных особенностей и состояния здоровья. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Требования к внешнему виду, одежде и обуви во время занятий. Знания о значении плавания как средства повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека; знания о роли плавания в направлениях: физическая культура, спорт, здоровье, безопасность, укрепление международных связей; достижениях выдающихся отечественных пловцов, их вкладе в развитие плавания; умение характеризовать виды плавания (спортивное плавание, синхронное плавание, водное поло, прыжки в воду) и стили плавания (кроль на груди и кроль на спине).

#### **Практический раздел.**

При проведении методико–практических занятий целесообразно придерживаться следующей схемы: учитель заблаговременно даёт учащимся задания для обдумывания и высказывания собственных суждений на занятии; во время занятий напоминаются методы деятельности, а при необходимости и объясняют их; учащиеся под наблюдением воспроизводят соответствующие приёмы и способы действий; под руководством учителя проводят обсуждение занятия, в ходе которых вырабатываются индивидуальные рекомендации по практическому применению способов и приёмов, укрепляющих здоровье.

#### Лёгкая атлетика.

Бег. Повторный бег с максимальной интенсивностью с высокого старта, с интенсивностью выше среднего. Беговые упражнения. Медленный бег в сочетании с ходьбой от 4 до 12 минут. Челночный бег из разного исходного положения. Эстафета с передачей палочки.

Прыжки в длину. Специальные, подготовительные и подводящие упражнения. Прыжки в длину с места толчком двух ног на заданное и максимальное расстояние. Прыжки в длину на результат.

Прыжки в высоту. Специальные, подготовительные и подводящие упражнения. Прыжки: с места толчком двух ног. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Прыжки в высоту на результат.

Метание. Специальные, подготовительные и подводящие упражнения. Метание с места, с укороченного и полного разбега, в вертикальную и горизонтальную цели, на дальность. Метание мяча с разбега на результат.

#### Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Повторение учебного материала начальной школы. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре и наоборот на месте и в движении.

Комплексы упражнений утренней гимнастики, общеразвивающих для отдельных мышечных групп для коррекции осанки, укрепления мышечного корсета без предметов и с предметами.

Висы и упоры смешанные. Мальчики – подтягивание в висе; висы согнувшись и прогнувшись; поднятие прямых в висе и упоре. Девочки – подтягивание в висе лёжа. Произвольная комбинация на перекладине и брусьях.

Упражнения в равновесии. Ходьба по бревну на носках, выпадами, приставными шагами; повороты на носках, приседание – руки произвольно; соскок прогнувшись из стойки продольно и из стойки поперёк, из полуприседа. Произвольная комбинация из освоенных упраж-

нений.

Акробатические упражнения. Кувырок вперёд и назад; стойки на лопатках; «мост» из положения лёжа, стоя. Произвольная акробатическая комбинация.

Опорный прыжок – гимнастический козёл в ширину. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись.

Лыжные гонки.

Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Подъём «ёлочкой». торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах до 2,5 км. Прохождение дистанции 1 км. на результат.

Кроссовая подготовка.

Передвижение по пресечённой местности с чередованием ходьбы и бега до 2,5 км. Преодоление кроссовой дистанции 1500 м. на результат.

Подвижные и народные игры.

«Встречные старты»; «Ловля парами»; «Прыжок за прыжком»; «Передал – садись»; «Не давай мяч водящему»; «Мяч ловцу»; «Удочка простая и командная»; коми – народные игры и другие игры.

Баскетбол.

Остановка прыжком. Бросок мяча одной рукой с места. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча с места и в движении. Бросок мяча в кольцо после ведения и остановки. Сочетание различных элементов.

Волейбол.

Стойка игрока. Передвижение. Верхняя передача мяча. Передвижение игроков скрестными и приставными шагами.

## **6 класс.**

### **Теоретический раздел.**

Объективные и субъективные показатели состояния здоровья человека. Закаливающие водные процедуры. Выполнение физических упражнений с фиксацией частоты дыхания и частоты сердечных сокращений. Основы гигиены питания. История, девиз, символика и ритуал Олимпийских игр. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Планирование двигательного режима на одну неделю с учётом данных самоконтроля. Самоконтроль в процессе занятий, направленный на овладение техникой двигательных действий. Правила безопасности при выполнении физических упражнений в спортивном зале, на стадионе школьном и в бассейне.

### **Практический раздел.**

Методико-практические занятия предусматривают усвоение учащимися содержание лично значимых показателей в процессе занятий физическими упражнениями.

Лёгкая атлетика.

Бег. Повторный бег с максимальной интенсивностью с низкого старта, с интенсивностью выше среднего. Беговые упражнения. Медленный бег до 5 минут. Челночный бег из разного исходного положения. Эстафета с передачей палочки.

Прыжки в длину. Повторение учебного материала, пройденного, в 5 классе. Освоение дополнительных специальных тренировочных упражнений. Определение и устранение технических ошибок. Прыжки в длину на результат.

Прыжки в высоту. Специальные тренировочные упражнения. Прыжки в высоту способом «перешагивание» с учётом возрастных изменений. Устранение технических ошибок. Прыжки в высоту на результат.

Метание. Специальные и другие метательные упражнения. Повторение учебного материала, пройденного, в 5 классе. Коррекция техники метания с учётом возрастных изменений. Метание с укороченного и полного разбега, в вертикальную и горизонтальную цели, на дальность. Метание мяча с разбега на результат.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Повторение ранее разученных упражнений. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!».

Висы и упоры смешанные. Мальчики – махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; передвижение в упоре влево и вправо; махом назад соскок. Из размахивания в упоре махом вперёд сед ноги врозь; перемах двумя ногами вовнутрь, мах назад; махом вперёд перемах двумя ногами влево в сед на бедре; соскок с поворотом. Девочки – подъём переворотом в упор на нижнюю жердь с опорой ногами о верхнюю или наскок в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом. Из вися на верхней жерди размахивания изгибами; вис лёжа, вис присев. Произвольная комбинация на перекладине и брусьях.

Упражнения в равновесии. Ходьба по бревну на носках в ускоренном темпе; повороты на носках, в полуприседе; из стойки поперёк соскок прогнувшись. Произвольная комбинация из освоенных упражнений.

Акробатические упражнения. Два кувырка вперёд слитно и кувырок назад в стойку на одном колене, полушпагат; «мост» из положения стоя с помощью. Произвольная акробатическая комбинация.

#### Опорный прыжок

– гимнастический козёл в ширину. Прыжок ноги врозь.

#### Льжные гонки.

Одновременный двухшажный и бесшажный ход. Подъём «ёлочкой». Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3 км.

#### Кроссовая подготовка.

Передвижение по пресечённой местности с чередованием ходьбы и бега. Преодоление кроссовой дистанции до 3 км.

#### Подвижные и народные игры.

«Перетягивание парами»; «Разведчики и часовые»; «Сильные и ловкие»; коми – народные игры и другие игры.

#### Баскетбол.

Остановка в два шага. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча с места и в движении от груди, одной рукой от плеча. Бросок мяча в кольцо в движении после ведения и двух шагов. Учебная игра по упрощённым правилам.

#### Волейбол.

Передача мяча сверху в парах на месте и после перемещения вперёд. Приём мяча снизу на месте. Перемещение приставными шагами.

### **7 класс.**

#### **Теоретический раздел.**

Взаимосвязь между физическим и эмоциональным состоянием, социальным благополучием. Дыхание при статических и динамических физических нагрузках. Влияние сбалансированного питания на рост и физическое развитие. Планирование двигательного режима на один месяц с учётом различных обстоятельств. Историческая справка об одном из видов соревнований, включённом в Олимпийские игры. Самоконтроль в процессе занятий, направленный на исключение нарушения осанки и способствующий развитию гармоничного телосложения. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Самостраховка при выполнении физических упражнений.

#### **Практический раздел.**

Методико-практические занятия предусматривают расширение возможностей учащихся в познавательной практико-реализуемой деятельности в процессе занятий физическими упражнениями, которая способствует гармоничному развитию телосложения.

#### Лёгкая атлетика.

Бег. Повторный бег с максимальной интенсивностью с высокого и низкого старта из различных исходных положений, с максимальной интенсивностью и с интенсивностью выше среднего. Беговые упражнения. Повторение ранее разученных упражнений. Бег с одним или двумя ускорениями продолжительностью до 6 минут. Челночный бег из разного исходного положения. Эстафета с передачей палочки.

Прыжки. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в длину и в высоту с места. Прыжки в длину на результат.

Метание. Подготовительные и другие метательные упражнения. Закрепление и совершенствование техники метания малого мяча в цель и на дальность с места и с полного разбега на результат.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Повторение ранее разученных упражнений и приёмов. Строевой шаг.

Висы и упоры смешанные. Мальчики – подъём переворотом в упор толчком двумя ногами, из упора перемахом правой ногой в сед верхом, поворот кругом налево, перемахом правой ноги соскок с поворотом на 90 градусов. Передвижение в виси с попеременным перехватом рук. На брусках выход в упор, размахивание в упоре с заданной амплитудой, махом назад соскок. Девочки – подъём переворотом в упор на нижнюю жердь, перемахи правой и левой ногой с перехватом одной рукой за верхнюю жердь. Произвольная комбинация на перекладине и брусках.

Упражнения в равновесии. Расхождение при встрече на низком бревне или гимнастической скамейке. Разновидности ходьбы, пробежка, прыжки на одной ноге, разновидность равновесий. Произвольная комбинация из освоенных упражнений.

Акробатические упражнения. Мальчики – стойка на голове и руках с согнутыми ногами. Мальчики и девочки – кувырок вперёд в стойку на лопатках, кувырок назад в полушпагат и другое. Произвольная акробатическая комбинация.

Опорный прыжок

– гимнастический козёл в ширину. Прыжок ноги врозь – девочки. Прыжок согнув ноги – мальчики.

Лыжные гонки.

Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 3,5 км.

Кроссовая подготовка.

Передвижение по пресечённой местности с чередованием ходьбы и бега. Преодоление кроссовой дистанции до 3,5 км.

Подвижные и народные игры.

«Круговая лапта»; «Вызов номеров»; «Эстафета по кругу»; «Борьба за мяч»; коми – народные игры и другие игры.

Баскетбол.

Повороты на месте. Остановка в два шага и прыжком. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Ловля и передача мяча на месте с отскоком от пола. Бросок мяча в кольцо в движении после ведения и двух шагов. Бросок мяча в кольцо в прыжке. Индивидуальные действия в защите: передвижение, опека игрока. Учебная двухсторонняя игра.

Волейбол.

Передача мяча: сверху двумя руками в парах через сетку на месте и через сетку со сменной мест. Приём мяча снизу после перемещения вперёд. Нижняя прямая подача через сетку. Двухсторонняя игра.

## 8 класс.

### **Теоретический раздел.**

Ценностная значимость здоровья для человека. Влияние занятий физическими упражнениями на органы дыхания и весь организм. Суточный режим питания. Планирование двигательного режима на учебную четверть с учётом занятий по интересам во внеурочное время. Историческая справка об одном из видов соревнований, включённом в Олимпийские игры. Самоконтроль в процессе занятий, направленных на развитие скоростно-силовых двигательных качеств. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Оказание первой помощи при травмах.

### **Практический раздел.**

Методико-практические занятия предусматривают углубление знаний учащихся в отношении значимости здоровья для человека, самореализацию их поведенческих целеустремлений и практико-ориентированных возможностей в области физической культуры.

### Лёгкая атлетика.

Бег. Повторный бег с максимальной интенсивностью с высокого и низкого старта из различных исходных положений, с максимальной интенсивностью и с интенсивностью выше среднего. Беговые упражнения. Повторение ранее разученных упражнений. Бег с переменной скоростью продолжительностью до 7 минут. Челночный бег из разного исходного положения. Эстафета с передачей палочки.

Прыжки. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в длину и в высоту с места. Прыжки в длину на результат.

Метание. Подводящие и другие метательные упражнения. Закрепление и совершенствование техники метания малого мяча в цель и на дальность с места и с полного разбега на результат. Закрепление и совершенствование ранее приобретённых умений в метании малого мяча до уровня навыка.

### Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Повторение ранее разученных упражнений и приёмов. Повороты в движении строевым шагом.

Висы и упоры смешанные. Мальчики – подъём в упор, перемах правой ногой в сед верхом, спад назад в вис завесом на подколенке, перемах левой ногой с перехватом одноимённой руки и переходом в вис на подколенках, из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев. На брусьях выход в упор на руках, из упора на руках согнувшись, подъём в сед ноги врозь. Девочки – выход в упор на нижнюю жердь, опускание вперёд в вис присев, толчком двух ног подъём переворотом в упор. Из размахивания изгибами в висе хватом на верхней жерди вис присев на нижней жерди, из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой ногой подъём переворотом в упор на верхнюю жердь. Произвольная комбинация на перекладине и брусьях.

Упражнения в равновесии. Разновидности ходьбы, пробежка, прыжки на одной ноге, разновидность равновесий, шаги польки, ходьба со взмахами ног. Произвольная комбинация из освоенных упражнений.

Акробатические упражнения. Мальчики – кувырок назад в упор, стоя ноги врозь, кувырок вперёд и назад, длинный кувырок, стойка на голове и руках. Девочки – «мост» и поворот в упор, стоя на одном колене, кувырки вперёд и назад. Произвольная акробатическая комбинация.

### Опорный прыжок.

Прыжок боком с поворотом на 90 градусов через гимнастического коня в ширину – девочки. Прыжок, согнув ноги через гимнастического козла в длину – мальчики.

### Лыжные гонки.

Одновременный одношажный ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 3 - 5 км.

### Кроссовая подготовка.

Передвижение по пресечённой местности с чередованием ходьбы и бега. Преодоление кроссовой дистанции до 4 км.

### Подвижные и народные игры.

Эстафеты с палками, прыжками и другие эстафеты; коми – народные игры.

### Баскетбол.

Способы ведения мяча. Передача мяча одной рукой с места и в движении. Ловля и передача мяча в парах и тройках. Бросок мяча в кольцо в прыжке после ловли мяча. Перехват мяча, подбор мяча после броска в кольцо. Учебная двухсторонняя игра.

### Волейбол.

Передачи над собой. Приём мяча снизу. Нижняя прямая подача. Двухсторонняя игра.

## **9 класс.**

### **Теоретический раздел.**

Влияние занятий физическими упражнениями на основные системы организма человека. Дыхательные упражнения. Обмен веществ в организме человека. Планирование двигательного режима на учебный год с учётом предпрофильной подготовки. Историческая справка об

одном из видов соревнований, включённом в Олимпийские игры. Самоконтроль в процессе занятий, направленных на повышение показателей в двигательной подготовленности. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Правила страховки товарища во время выполнения физических упражнений.

### **Практический раздел.**

Методико-практические занятия предусматривают объединение самопознания, самоцели, самопоиска, саморазвития, самосовершенствования в единое целое, обеспечивающее становление личности, способной через физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность подготовиться к созидательному труду в духовной и материальной сфере.

#### Лёгкая атлетика.

Бег. Повторный бег с максимальной интенсивностью с высокого и низкого старта из различных исходных положений, с максимальной интенсивностью и с интенсивностью выше среднего. Беговые упражнения. Повторение ранее разученных упражнений. Бег с переменной скоростью продолжительностью до 8 минут. Челночный бег из разного исходного положения. Эстафета с передачей палочки.

Прыжки. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места и в высоту с разбега. Прыжки в длину и в высоту на результат.

Метание. Подводящие и другие метательные упражнения. Закрепление и совершенствование техники метания малого мяча в цель и на дальность с места и с полного разбега на результат. Устранение тактических и технических ошибок при метании.

#### Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Повторение ранее разученных упражнений и приёмов и упражнений.

Висы и упоры смешанные. Мальчики – из виса подъём переворотом в упор махом, силой, опускание вперёд в вис, вис согнувшись, вис прогнувшись, вис на подколенках, из размахивания в висе на подколенках соскок махом назад. На брусьях: подъём махом вперёд в упор, из размахивания в упоре махом вперёд сед ноги врозь. Девочки – вис, прогнувшись на нижней жерди с опорой ногами о верхнюю жердь, переход в упор на нижнюю, из упора на нижней жерди хватом правой рукой за верхнюю поворот налево с двойным перемахом правой ногой в висе лёжа на нижней жерди. Произвольная комбинация на перекладине и брусьях.

Упражнения в равновесии. Наскок на бревно с опорой на правую руку в упор лёжа с поворотом на 90 градусов направо в сед на пятках. Прыжок толчком одной ногой и махом другой в полуприсед, сед углом. Произвольная комбинация из освоенных упражнений.

Акробатические упражнения. Мальчики – из упора присев силой стойка на голове и руках, длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Девочки – равновесие на одной ноге, выпад вперёд, кувырок вперёд. Произвольная акробатическая комбинация.

#### Опорный прыжок.

Прыжок боком через гимнастического коня в ширину – девочки. Прыжок, согнув ноги через гимнастического козла в длину – мальчики.

#### Лыжные гонки.

Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции 4 - 5 км.

#### Кроссовая подготовка.

Передвижение по пресечённой местности с чередованием ходьбы и бега. Преодоление кроссовой дистанции до 4 км.

#### Подвижные и народные игры.

Эстафеты с палками, прыжками и другие эстафеты; коми – народные игры.

#### Баскетбол.

Способы ведения мяча. Передача мяча одной рукой с места и в движении. Ловля и передача мяча в парах и тройках. Бросок мяча в кольцо в прыжке после ловли мяча. Перехват мяча, подбор мяча после броска в кольцо. Учебная двухсторонняя игра.

#### Волейбол.

Передачи над собой. Приём мяча снизу. Нижняя прямая подача. Двухсторонняя игра.

## Структура и содержание Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

Комплекс состоит из 11 ступеней для различных возрастных групп населения:

III ступень: 4 – 5 классы (10 – 11 лет)

IV ступень: 6 - 7 классы (12 – 13 лет);

V ступень: 8 – 9 классы (14 - 15 лет).

Комплекс состоит из следующих частей:

- первая часть (нормативно-тестирующая) предусматривает общую оценку уровня физической подготовленности населения, на основании результатов выполнения установленных нормативов с последующим награждением знаками отличия Комплекса ГТО;
- вторая часть (спортивная) направлена на привлечение граждан к регулярным занятиям физической культурой и спортом с учетом возрастных групп населения с целью выполнения разрядных нормативов и получения массовых спортивных разрядов.

Нормативно-тестирующая часть Комплекса ГТО состоит из трех основных разделов:

- 1) виды испытаний (тесты) и нормативные требования;
- 2) оценка уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта;
- 3) рекомендации к недельному двигательному режиму.

Виды испытаний (тесты) и нормативные требования включают:

- виды испытаний (тесты), позволяющие определить развитие физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков граждан;
- нормативы, позволяющие оценить уровень развития физических качеств в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека, представленные в государственных требованиях к физической подготовленности населения Российской Федерации.

Виды испытаний (тесты), входящие в Комплекс ГТО, подразделяются на обязательные и по выбору.

Обязательные испытания (тесты) в соответствии со ступенями:

испытания (тесты) на развитие быстроты;

испытания (тесты) на определение развития скоростных возможностей;

испытания (тесты) на определение развития выносливости;

испытания (тесты) на определение скоростно-силовых возможностей;

испытания (тесты) на определение развития силы и силовой выносливости;

испытания (тесты) на развитие гибкости.

Испытания (тесты) по выбору в соответствии со ступенями:

испытания (тесты) на развитие координационных способностей;

испытания (тесты) на овладение прикладным навыком.

Виды испытаний (тесты), входящие в Комплекс ГТО, выполняются в соответствии с методическими рекомендациями по выполнению видов испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный Комплекс ГТО. Испытания (тесты) на силу, быстроту, выносливость и гибкость являются обязательными для получения знаков отличия Комплекса ГТО.

Выполнение видов испытаний (тестов), направленных на овладение прикладными навыками и развитие координационных способностей, осуществляется по выбору.

Организация проведения испытаний (тестов), входящих в Комплекс ГТО, осуществляется в соответствии с методическими рекомендациями.

Спортивная часть Комплекса ГТО включает разрядные требования для многоборий, состоящих из видов испытаний (тестов), входящих в Комплекс ГТО.

Нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных разрядов и спортивных званий по видам многоборий Комплекса ГТО, утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

## Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура».

### 5 класс.

**Учащиеся должны иметь представление:** о формировании здорового образа жизни средствами физической культуры; видах дыхания; значении питания; мерах по предупреждению простудных заболеваний; планировании двигательного режима на день; самоконтроле; правилах безопасности при выполнении упражнений; Олимпийские игры древности; история зарождения олимпийского движения в России; характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Знания о значении плавания как средства повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека; знания о роли плавания в направлениях: физическая культура, спорт, здоровье, безопасность, укрепление международных связей; достижениях выдающихся отечественных пловцов, их вкладе в развитие плавания; умение характеризовать виды плавания (спортивное плавание, синхронное плавание, водное поло, прыжки в воду) и стили плавания (кроль на груди и кроль на спине).

#### Уметь:

- выполнить индивидуально подобранные комплексы;
- осуществлять самоконтроль в процессе занятий;
- использовать приобретенные знания и умения в повседневной жизни.
- определение требований, позволяющих оценивать освоение обучающимися дополнительных технических элементов, вариативных способов двигательной деятельности, основ техники, избранных видов спорта и т.д. за счет сдачи нормативов ВФСК ГТО;
- оценка сформированной устойчивой мотивации к занятиям физической культурой, в следствии внедрения ВФСК ГТО среди широких слоев населения.
- уметь проплыть дистанцию 25 м., 50 м вольным стилем.

#### Физическая подготовленность:

- учащихся должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

#### Способы физкультурно - оздоровительной деятельности:

- самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; применять физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения
- физической работоспособности;
- соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

#### Способы спортивной деятельности:

- осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

#### Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:

- соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю;
- поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность;
- проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

### Требования к двигательной подготовленности учащихся.

упражнения	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 метров.	5	6,1	6,3	5,1	6,3	6,4
Бег 20 метров	3,8	4,1	4,3	4,1	4,3	4,5
Бег 60 метров.	10	10,6	11,2	10,4	10,8	11,4

Кросс 1000 метров.	4,50	5,20	5,50	5,00	5,20	5,50
Кросс 1500 метров.	8,30	9,00	9,20	9,30	9,50	10,10
Кросс 2000 метров.	13,00	14,00	15,00	14,30	15,00	15,30
Челночный бег 3x10 метров.	8,5	9,3	9,7	8,9	9,7	10,1
6 минутный бег	1300	1000	900	1100	850	700
Подтягивания.	7	6	5	19	15	13
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	20	15	10	10	7	5
Прыжок в длину с места.	195	160	140	185	150	130
Прыжки через скакалку (1 минута).	100	90	80	100	90	80
Прыжки через скакалку (2 минуты).	200	180	160	200	180	160
Поднимание туловища (30 сек.).	20	17	15	19	16	14
Поднимание туловища (1 минута).	30	25	20	28	23	20
Наклон вперед из положения сидя.	10	6	4	15	8	4
Наклон вперед из положения стоя на тумбочке	8	4	2	11	5	3
Метание мяча.	34	27	20	21	17	14
Метание в цель	4	3	2	4	3	2
Прохождение дистанции 1000 м.	6,00	7,00	8,00	7,00	8,00	9,00
Прохождение дистанции 1500 м.	7,00	8,00	9,00	8,00	9,00	10,00

## 6 класс.

**Учащиеся должны иметь представление:** о субъективных и объективных показателях состояния здоровья; планировании двигательного режима на неделю; правилах безопасности при выполнении упражнений; история, девиз, символика и ритуал Олимпийских игр.

### Уметь:

- выполнять физические упражнения с фиксацией частоты дыхания и частоты сердечных сокращений; использовать приобретенные знания и практические умения в повседневной жизни.
- определение требований, позволяющих оценивать освоение обучающимися дополнительных технических элементов, вариативных способов двигательной деятельности, основ техники, избранных видов спорта и т.д. за счет сдачи нормативов ВФСК ГТО;
- оценка сформированной устойчивой мотивации к занятиям физической культурой, в следствии внедрения ВФСК ГТО среди широких слоев населения.

### Физическая подготовленность:

- учащихся должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

### Способы физкультурно - оздоровительной деятельности:

- самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; применять физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения
- физической работоспособности;
- соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

### Способы спортивной деятельности:

- осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

### Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:

- соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю;
- поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность;
- проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

## Требования

### к двигательной подготовленности учащихся.

упражнения	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 метров.	4,9	5,8	6	5	6	6,2
Бег 20 метров	3,7	4,0	4,2	3,9	4,2	4,4
Бег 60 метров.	19,8	10,4	11,1	10,2	10,6	11,2
Кросс 1000 метров.	4,30	4,45	5,00	5,10	5,20	5,40
Кросс 1500 метров.	8,00	8,30	9,00	8,30	9,00	9,30
Кросс 2000 метров.	12,00	12,30	13,00	13,50	14,20	14,50
Челночный бег 3 x 10 метров.	8,3	9	9,3	8,8	9,6	10
Челночный бег 4 x 10 метров.	10,9	11,4	11,9	11,2	11,7	12,2
6 минутный бег	1350	1100	950	1150	900	750
Подтягивания.	8	7	6	18	16	15
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	25	20	15	15	10	7
Прыжок в длину с места.	200	165	145	190	155	135
Прыжки через скакалку (1 минута).	120	110	100	120	110	100

Прыжки через скакалку (2 минуты).	240	220	200	240	220	200
Поднимание туловища (30 сек.).	20	18	15	20	17	15
Поднимание туловища (1 минута)	35	30	25	33	28	23
Наклон вперед из положения сидя.	10	6	2	16	9	5
Наклон вперед из положения стоя на тумбочке	9	5	3	11	6	4
Метание мяча.	36	29	21	23	18	15
Метание в цель	4	3	2	4	3	2
Прохождение дистанции 1000 м.	6,00	7,00	8,00	7,00	8,00	9,00
Прохождение дистанции 1500 м.	7,00	8,00	9,00	8,00	9,00	10,00

## 7 класс.

**Учащиеся должны иметь представление:** о взаимосвязи между физическим и эмоциональным состоянием; дыхании при статических и динамических нагрузках; влиянии сбалансированного питания на рост и физическое развитие; планирование двигательного режима на месяц; самоконтроле при коррекции осанки; правилах безопасности и самостроховки; историческая справка об одном из видов соревнований, включённом в Олимпийские игры.

### Уметь:

- выполнять коррекционные упражнения, способствующие гармоничному развитию телосложения; использовать приобретённые знания и практические умения в повседневной жизни.
- определение требований, позволяющих оценивать освоение обучающимися дополнительных технических элементов, вариативных способов двигательной деятельности, основ техники, избранных видов спорта и т.д. за счет сдачи нормативов ВФСК ГТО;
- оценка сформированной устойчивой мотивации к занятиям физической культурой, в следствии внедрения ВФСК ГТО среди широких слоев населения.

### Физическая подготовленность:

- учащихся должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

### Способы физкультурно - оздоровительной деятельности:

- самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; применять физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения
- физической работоспособности;
- соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

### Способы спортивной деятельности:

- осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

### Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:

- соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю;
- поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность;
- проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

## Требования к двигательной подготовленности учащихся.

упражнения	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 метров.	4,8	5,6	5,9	5	6,2	6,3
Бег 20 метров	3,6	3,8	4,1	3,9	4,1	4,3
Бег 60 метров	9,4	10,2	10,9	9,9	10,5	11
Кросс 1000 метров.	4,05	4,20	4,40	5,00	5,20	5,30
Кросс 1500 метров.	7,00	7,30	8,00	7,30	8,00	8,30
Кросс 2000 метров.	13,00	14,00	15,00	14,00	15,00	16,00
Кросс 3000 метров.	15,00	16,00	17,00	без учёта времени		
Челночный бег 3 x 10 метров.	8,3	9	9,3	8,7	9,5	10
Челночный бег 7 x 10 метров.	16,7	17,7	18,7	17,8	19,0	20,2
6 минутный бег	1400	1150	1000	1200	950	800
Подтягивания.	9	8	7	20	18	15
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	30	25	20	20	15	10
Прыжок в длину с места.	200	175	150	190	165	135

Прыжки через скакалку (1 минута)	130	120	110	130	120	110
Прыжки через скакалку (2 минуты)	240	220	200	240	220	200
Поднимание туловища (30 сек.).	25	19	17	24	18	16
Поднимание туловища (1 минута).	40	35	30	37	31	29
Наклон вперед из положения сидя.	9	5	2	18	10	6
Наклон вперед из положения стоя на тумбочке	9	5	3	11	6	4
Метание мяча.	38	31	25	25	20	18
Метание в цель	4	3	2	4	3	2
Прохождение дистанции 1500 м.	6,00	7,00	8,00	7,00	8,00	9,00
Прохождение дистанции 2000 м.	7,00	8,00	9,00	8,00	9,00	10,00

## 8 класс.

**Учащиеся должны иметь представление:** о влиянии занятий физическими упражнениями на органы дыхания; планировании двигательного режима на учебную четверть; правилах безопасности при выполнении упражнений; оказание первой доврачебной помощи; историческая справка об одном из видов соревнований, включённом в Олимпийские игры.

### Уметь:

- ✓ находить внутренние резервы использования практико-ориентированных возможностей во время занятий физическими упражнениями;
- ✓ творчески применять средства физической культуры для организации и ведения здорового образа жизни.
- определение требований, позволяющих оценивать освоение обучающимися дополнительных технических элементов, вариативных способов двигательной деятельности, основ техники, избранных видов спорта и т.д. за счет сдачи нормативов ВФСК ГТО;
- оценка сформированной устойчивой мотивации к занятиям физической культурой, в следствии внедрения ВФСК ГТО среди широких слоев населения.

### Физическая подготовленность:

- учащихся должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

### Способы физкультурно - оздоровительной деятельности:

- самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; применять физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения
- физической работоспособности;
- соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

### Способы спортивной деятельности:

- осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

### Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:

- соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю;
- поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность;
- проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

## Требования к двигательной подготовленности учащихся.

упражнения	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 метров.	4,7	5,5	5,8	4,9	5,9	6,1
Бег 20 метров	3,6	3,8	4,0	3,9	4,1	4,3
Бег 60 метров.	8,8	9,7	10,5	9,7	10,2	10,8
Кросс 1000 метров.	4,00	4,10	4,30	5,00	5,10	5,20
Кросс 1500 метров.	8,30	9,00	9,20	9,30	9,50	10,10
Кросс 2000 метров.	10,00	10,40	11,40	12,30	13,30	14,30
Кросс 3000 метров.	16,30	17,30	18,30	без учёта времени		
Челночный бег 3 x 10 метров.	8,0	8,7	9,0	8,6	9,4	9,9
Челночный бег 7 x 10 метров.	16,7	17,7	18,7	17,8	19,0	20,2
6 минутный бег	1450	1200	1050	1250	1000	850
Подтягивания.	10	9	8	25	20	15
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	40	38	35	25	20	15
Прыжок в длину с места.	210	185	160	200	175	145

Прыжки через скакалку (1 минута).	150	140	130	150	140	130
Прыжки через скакалку (2 минуты).	240	220	200	240	220	200
Поднимание туловища (30 сек.).	30	21	20	25	20	17
Поднимание туловища (1 минута).	45	40	35	40	35	30
Наклон вперед из положения сидя.	11	7	3	20	12	7
Наклон вперед из положения стоя на тумбочке	11	6	4	15	8	5
Метание мяча.	42	37	28	27	21	17
Метание в цель	4	3	2	4	3	2
Прохождение дистанции 1500 м.	6,00	7,00	8,00	7,00	8,00	9,00
Прохождение дистанции 2000 м.	7,00	8,00	9,00	8,00	9,00	10,00

## 9 класс.

**Учащиеся должны иметь представление:** о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма; планировании двигательного режима на учебный год; средствах и способах повышения уровня двигательной подготовленности; обеспечении безопасного выполнения физических упражнений; историческая справка об одном из видов соревнований, включённом в Олимпийские игры.

### Уметь:

- ✓ творчески использовать приобретённые умения и навыки в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности для ведения здорового образа жизни.
- определение требований, позволяющих оценивать освоение обучающимися дополнительных технических элементов, вариативных способов двигательной деятельности, основ техники, избранных видов спорта и т.д. за счет сдачи нормативов ВФСК ГТО;
- оценка сформированной устойчивой мотивации к занятиям физической культурой, в следствии внедрения ВФСК ГТО среди широких слоев населения.

### Физическая подготовленность:

- учащихся должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

### Способы физкультурно - оздоровительной деятельности:

- самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; применять физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения
- физической работоспособности;
- соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

### Способы спортивной деятельности:

- осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

### Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:

- соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю;
- поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность;
- проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

## Требования к двигательной подготовленности учащихся.

упражнения	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 метров.	4,5	5,3	5,5	4,9	5,8	6
Бег 20 метров	3,5	3,7	4,0	3,8	4,1	4,4
Бег 60 метров.	8,3	9,2	10	9,4	10	10,5
Бег 100 метров.	14,8	15,2	15,9	17,2	17,5	18,6
Кросс 1000 метров.	4,00	4,10	4,30	4,50	5,00	5,15
Кросс 1500 метров.	7,00	7,10	7,30	8,00	9,00	9,15
Кросс 2000 метров.	9,20	10,00	11,00	11,30	12,30	13,30
Кросс 3000 метров.	15,30	16,30	17,30	без учёта времени		
Челночный бег 3 x 10 метров.	7,7	8,4	8,6	8,5	9,3	9,7
Челночный бег 10 x 10 метров.	27,2	29,0	31,0	30,5	31,7	33,0
6 минутный бег	1500	1250	1100	1300	1050	900
Подтягивания.	12	11	10	25	20	15
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	45	40	35	30	25	20

Прыжок в длину с места.	220	210	175	210	185	160
Прыжки через скакалку (1 минута).	150	140	130	150	140	130
Прыжки через скакалку (2 минуты).	240	220	200	240	220	200
Поднимание туловища (30 сек.).	30	22	20	30	21	20
Поднимание туловища (1 минута).	50	45	40	45	40	35
Наклон вперед из положения сидя.	12	8	4	20	12	7
Наклон вперед из положения стоя на тумбочке	11	6	4	15	8	5
Метание мяча.	45	40	31	28	23	18
Метание в цель	4	3	2	4	3	2

**Учебно – тематический план  
учебного предмета «Физическая культура» (5 класс).**

№ п/п	Название раздела (модуля)	часы				
		1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	год
1	основы знаний по физической культуре	в процессе уроков				
2	лёгкая атлетика	5	-	-	5	10
3	гимнастика	8	-	-	-	8
4	лыжная подготовка	-	-	12	-	12
5	спортивные игры (баскетбол)	-	6	6	5	17
6	плавание	4	8	4	4	20
7	итоговая контрольная работа	-	-	-	1	1
итог		17	14	22	15	68

**Учебно – тематический план  
учебного предмета «Физическая культура» (6 класс).**

№ п/п	Название раздела (модуля)	часы				
		1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	год
1	основы знаний по физической культуре	в процессе уроков				
2	лёгкая атлетика	5	-	-	5	10
3	гимнастика	8	-	-	-	8
4	лыжная подготовка	-	-	12	-	12
5	спортивные игры (баскетбол)	-	6	6	5	17
6	плавание	4	8	4	4	20
7	итоговая контрольная работа	-	-	-	1	1
итог		17	14	22	15	68

**Учебно – тематический план  
учебного предмета «Физическая культура» (7 класс).**

№ п/п	Название раздела (модуля)	часы				
		1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	год
1	основы знаний по физической культуре	в процессе уроков				
2	лёгкая атлетика	5	-	-	5	10
3	гимнастика	8	-	-	-	8
4	лыжная подготовка	-	-	12	-	12
5	спортивные игры (баскетбол)	-	6	6	5	17
6	плавание	4	8	4	4	20
7	итоговая контрольная работа	-	-	-	1	1
итог		17	14	22	15	68

**Учебно – тематический план  
учебного предмета «Физическая культура» (8 класс).**

№ п/п	Название раздела (модуля)	часы				
		1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	год
1	основы знаний по физической культуре	в процессе уроков				
2	лёгкая атлетика	9	-	-	7	16
3	гимнастика	8	-	-	-	8
4	лыжная подготовка	-	-	14	-	14
5	спортивные игры (баскетбол)	-	14	8	7	29
6	итоговая контрольная работа	-	-	-	1	1
итог		17	14	22	15	68

**Учебно – тематический план  
учебного предмета «Физическая культура» (9 класс).**

№ п/п	Название раздела (модуля)	часы				
		1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	год
1	основы знаний по физической культуре	в процессе уроков				
2	лёгкая атлетика	9	-	-	7	16
3	гимнастика	8	-	-	-	8
4	лыжная подготовка	-	-	14	-	14
5	спортивные игры (баскетбол)	-	14	8	7	29
6	итоговая контрольная работа	-	-	-	1	1
итог		17	14	22	15	68

**Календарно-тематическое планирование.**

**5 класс.**

разделы	кол-во часов	элементы содержания	кол-во часов	УУД	Основные направления воспитательной деятельности
<b>Модуль № 1 - Лёгкая атлетика</b>	<b>10 часов</b>	1.инструктаж по технике безопасности по лёгкой атлетике; кроссовая подготовка; беговые упражнения; игра «12 палочек».	1	<u>Регулятивные:</u> - владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; - работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. <u>Познавательные:</u> - анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений; - создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта. <u>Коммуникативные:</u> Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие	
		2.кроссовая подготовка, беговые упражнения, эстафетный бег, скоростно-силовая подготовка.	1		
		3.кроссовая подготовка, беговые упражнения, бег с ускорением, игра «пятнашки». Многоборье ГТО.	1		
		4.кроссовая подготовка, беговые упражнения, эстафетный бег; подводящие упражнения для метания мяча с места и с разбега. Отработка навыков эвакуации.	1		
		5.кроссовая подготовка, беговые упражнения, бег с ускорением; игра «12 палочек». Многоборье ГТО.	1		
		6.прыжковые упражнения, бег в равномерном темпе, упражнения круговой тренировки.	1		
		7.прыжковые упражнения, бег в равномерном темпе, упражнения круговой тренировки.	1		
		8.бег в равномерном темпе, прыжковые упражнения, круговая тренировка. Многоборье ГТО.	1		
		9.бег в равномерном темпе, совершенствование метания в цель, круговая	1		

		тренировка.		ствие в группе.	
		10.бег в равномерном темпе, совершенствование метания в цель, круговая тренировка.	1		
<b>Модуль № 2 - Гимнастика</b>	<b>8 часов</b>	1.инструктаж по технике безопасности по гимнастике; ознакомление с акробатическими упражнениями; строевые упражнения; упражнения на осанку и профилактику плоскостопия; игра «шишки, жёлуди, орехи».	1	<u>Регулятивные:</u> - владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; - владение умением достаточно полно и точно формулировать цели и задачи, совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; - взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности; - работать по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно; - в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные кри-	
		2.упражнения на осанку и профилактику плоскостопия, на растягивания мышц, акробатические упражнения. Многоборье ГТО.	1		
		3.упражнения на осанку и профилактику плоскостопия, на растягивания мышц, акробатические упражнения.	1		
		4.строевые упражнения, на растягивание мышц, упражнения в парах, совершенствование акробатики, изучение висов, упоров, упражнений в равновесии. Многоборье ГТО.	1		
		5.Упражнения круговой тренировки, совершенствование элементов на перекладине и бревне.	1		
		6.Упражнения в парах, совершенствование элементов на перекладине и бревне, подводящие упражнения для изучения опорного прыжка.	1		
		7.Упражнения в парах, совершенствование элементов на перекладине и бревне, подводящие упражнения для изучения опорного прыжка. Многоборье ГТО.	1		
		8.Упражнения на растягивание, с предметами, совершенствование	1		

		опорного прыжка; изучение висов, упоров на брусьях.		<p>терии оценки.</p> <p><u>Познавательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений;</li> <li>- осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания);</li> <li>- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;</li> <li>- создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.</li> </ul> <p><u>Коммуникативные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе.</li> </ul>	
<b>Модуль № 3 - Спортивные игры</b>	<b>17 часов</b>	<p><u>Баскетбол:</u></p> <p>1.Вводный урок. инструктаж по технике безопасности по спортивным играм; изучение стоек, перемещений; ознакомление с ведением мяча; игра «перестрелка».</p>	1	<p><u>Регулятивные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владение умением достаточно полно и точно формулировать цели и задачи, совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-</li> </ul>	
		<p>2.стойки, перемещения, ловля и передачи мяча, ведение, повороты на ме-</p>	1		

	сте. Многоборье ГТО.		оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
	3.стойки, перемещения, ловля и передачи мяча, ведение, повороты на месте.	1	- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности;
	4.стойки, перемещения, ведение мяча на месте и в движении, повороты на месте. Многоборье ГТО.	1	- работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.
	5.стойки, перемещения, ведение мяча на месте и в движении, повороты на месте.	1	<u>Познавательные:</u>
	6.стойки, перемещения, ведение мяча на месте и в движении, повороты на месте.	1	- анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.
	7.совершенствование ведения, передач.	1	- осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания);
	8.совершенствование ведения, передач.	1	Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.
	9.совершенствование ведения, передач, изучение броска мяча в кольцо.	1	<u>Коммуникативные:</u>
	<u>Волейбол:</u>	1	
	10.изучение передач мяча сверху и снизу на месте и в движении.	1	
	11.изучение передач мяча сверху и снизу на месте и в движении.	1	
	12.изучение передач мяча сверху и снизу на месте и в движении.	1	
	13.закрепление навыков передач мяча сверху и снизу на месте и в движении.	1	
	14.закрепление навыков передач мяча сверху и снизу на месте и в движении.	1	
	15.совершенствование передач мяча сверху и снизу на месте и в движении, изучение подачи.	1	
	16.совершенствование передач мяча сверху и снизу на месте и в движении, изучение подачи.	1	

		17.совершенствование передач мяча сверху и снизу на месте и в движении, изучение подачи.	1	Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе.	
<b>Модуль № 4 - Лыжная подготовка</b>	<b>12 часов</b>	1.Вводный урок. инструктаж по технике безопасности по лыжной подготовке; ознакомление с одновременным двухшажным ходом.	1	<u>Регулятивные:</u> - владение умением достаточно полно и точно формулировать цели и задачи, совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; - работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. <u>Познавательные:</u> - анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений; - создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта. <u>Коммуникативные:</u> - самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе.	
		2.одновременно двухшажный ход, бесшажный ход, изучение поворотов махом.	1		
		3.одновременно двухшажный ход, бесшажный ход, изучение поворотов махом. Многоборье ГТО.	1		
		4.одновременно двухшажный ход, бесшажный ход, изучение поворотов махом.	1		
		5.одновременно двухшажный ход, бесшажный ход, изучение поворотов махом. Многоборье ГТО.	1		
		6.прохождение дистанции 2 км., совершенствование лыжных ходов, изучение спусков и подъёмов.	1		
		7.прохождение дистанции 2 км., совершенствование лыжных ходов, изучение спусков и подъёмов.	1		
		8.прохождение дистанции 2 км., совершенствование лыжных ходов, изучение спусков и подъёмов.	1		
		9.прохождение дистанции 2 км., совершенствование лыжных ходов, изучение спусков и подъёмов. Отработка навыков эвакуации.	1		
		10.прохождение дистанции 2 км., совершенствование лыжных ходов, изучение спусков и подъёмов.	1		
		11.прохождение дистанции 2 км., со-	1		

		вершенствование лыжных ходов, изучение поворотов в движении. Многоборье ГТО.			
		12.прохождение дистанции 2 км., совершенствование лыжных ходов, изучение поворотов в движении.	1		
<b>Модуль № 5 - Плавание</b>	<b>20 часов</b>	1. инструктаж по технике безопасности по плаванию; плавательные упражнения; совершенствование в/с на спине и груди.	1	<u>Регулятивные:</u> - владение умением достаточно полно и точно формулировать цели и задачи, совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; - работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. <u>Познавательные:</u> - анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений; - создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта. <u>Коммуникативные:</u> - самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе.	
		2. скоростная подготовка; совершенствование в/с на груди и спине; игра «ловля фишек».	1		
		3. скоростная подготовка; совершенствование в/с на груди и спине; игра «ловля фишек».	1		
		4. изучение старта с тумбочки; совершенствование в/с на груди и спине; плавание на выносливость 5 мин.	1		
		5. изучение старта с тумбочки; совершенствование в/с на груди и спине; плавание на выносливость 5 мин.	1		
		6. изучение старта с тумбочки; совершенствование в/с на груди и спине; плавание на выносливость 5 мин.	1		
		7. совершенствование старта с тумбочки; совершенствование в/с на груди и спине; эстафеты.	1		
		8. совершенствование старта с тумбочки; совершенствование в/с на груди и спине; эстафеты.	1		
		9. изучение проныривания; плавание на выносливость; совершенствование старта с тумбочки; совершенствование в/с на груди и спине; игра «салки в воде».	1		
		10. изучение проныривания; плавание на выносливость; совершенствование старта с тумбочки; совершенствование в/с на груди и спине; игра «салки в во-	1		

		де».			
		11. изучение проныривания; плавание на выносливость; совершенствование старта с тумбочки; совершенствование в/с на груди и спине; игра «салки в воде».	1		
		12. совершенствование проныривания; скоростная подготовка; совершенствование в/с на груди и спине.	1		
		13. совершенствование проныривания; скоростная подготовка; совершенствование в/с на груди и спине.	1		
		14. совершенствование проныривания; скоростная подготовка; совершенствование в/с на груди и спине.	1		
		15. совершенствование в/с на груди и спине; эстафета.	1		
		16. плавание на выносливость 7 мин.; совершенствование в/с на груди и спине; игра «ловля фишек».	1		
		17. плавание на выносливость 7 мин.; совершенствование в/с на груди и спине; игра «ловля фишек».	1		
		18. плавание на выносливость 7 мин.; совершенствование в/с на груди и спине; игра «ловля фишек».	1		
		19. совершенствование в/с на груди и спине; эстафета.	1		
		20. игра водное поло по упрощённым правилам.	1		
<b>Модуль № 6 – итоговая контрольная работа</b>	<b>1 час</b>	итоговая контрольная работа	1		

**Календарно-тематическое планирование.**

**6 класс.**

разделы	кол-во часов	элементы содержания	кол-во часов	УУД	Основные направления воспитательной деятельности
<b>Модуль № 1 - Лёгкая атлетика</b>	<b>10 часов</b>	1.инструктаж по технике безопасности по лёгкой атлетике; кроссовая подготовка; беговые упражнения; игра «12 палочек».	1	<u>Регулятивные:</u> - владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; - работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. <u>Познавательные:</u> - анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений; - создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта. <u>Коммуникативные:</u> Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие	
		2.кроссовая подготовка, беговые упражнения, эстафетный бег, скоростно-силовая подготовка.	1		
		3.кроссовая подготовка, беговые упражнения, бег с ускорением, игра «пятнашки». Многоборье ГТО.	1		
		4.кроссовая подготовка, беговые упражнения, эстафетный бег; подводящие упражнения для метания мяча с места и с разбега. Отработка навыков эвакуации.	1		
		5.кроссовая подготовка, беговые упражнения, бег с ускорением; игра «12 палочек». Многоборье ГТО.	1		
		6.прыжковые упражнения, бег в равномерном темпе, упражнения круговой тренировки.	1		
		7.прыжковые упражнения, бег в равномерном темпе, упражнения круговой тренировки.	1		
		8.прыжковые упражнения, бег в равномерном темпе, упражнения круговой тренировки.	1		
		9.бег в равномерном темпе, прыжковые упражнения, круговая тренировка.	1		

		Многоборье ГТО.		ствие в группе.	
		10.бег в равномерном темпе, совершенствование метания в цель, круговая тренировка.	.1		
<b>Модуль № 2 - Гимнастика</b>	<b>8 часов</b>	1.инструктаж по технике безопасности по гимнастике; ознакомление с акробатическими упражнениями; строевые упражнения; упражнения на осанку и профилактику плоскостопия; игра «шишки, жёлуди, орехи».	1	<u>Регулятивные:</u> - владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; - владение умением достаточно полно и точно формулировать цели и задачи, совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; - взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности; - работать по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно; - в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные кри-	
		2.упражнения на осанку и профилактику плоскостопия, на растягивания мышц, акробатические упражнения. Многоборье ГТО.	1		
		3.упражнения на осанку и профилактику плоскостопия, на растягивания мышц, акробатические упражнения.	1		
		4.строевые упражнения, на растягивание мышц, упражнения в парах, совершенствование акробатики, изучение висов, упоров, упражнений в равновесии. Многоборье ГТО.	1		
		5.Упражнения круговой тренировки, совершенствование элементов на перекладине и бревне.	1		
		6.Упражнения в парах, совершенствование элементов на перекладине и бревне, подводящие упражнения для изучения опорного прыжка.	1		
		7.Упражнения в парах, совершенствование элементов на перекладине и бревне, подводящие упражнения для изучения опорного прыжка. Многоборье ГТО.	1		
		8.Упражнения на растягивание, с предметами, совершенствование	1		

		опорного прыжка; изучение висов, упоров на брусьях.		<p>терии оценки.</p> <p><u>Познавательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений;</li> <li>- осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания);</li> <li>- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;</li> <li>- создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.</li> </ul> <p><u>Коммуникативные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе.</li> </ul>	
<b>Модуль № 3 - Спортивные игры</b>	<b>17 часов</b>	<p><u>Баскетбол:</u></p> <p>1. Вводный урок. инструктаж по технике безопасности по спортивным играм; изучение стоек, перемещений; ознакомление с ведением мяча; игра «перестрелка».</p>	1	<p><u>Регулятивные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владение умением достаточно полно и точно формулировать цели и задачи, совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-</li> </ul>	
		<p>2. стойки, перемещения, ловля и передачи мяча, ведение, повороты на ме-</p>	1		

	сте. Многоборье ГТО.		оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
	3.стойки, перемещения, ловля и передачи мяча, ведение, повороты на месте.	1	- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности;
	4.стойки, перемещения, ведение мяча на месте и в движении, повороты на месте. Многоборье ГТО.	1	- работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.
	5.стойки, перемещения, ведение мяча на месте и в движении, повороты на месте.	1	<u>Познавательные:</u>
	6.стойки, перемещения, ведение мяча на месте и в движении, повороты на месте.	1	- анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления.
	7.совершенствование ведения, передач.	1	Выявлять причины и следствия простых явлений.
	8.совершенствование ведения, передач.	1	- осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания);
	9.совершенствование ведения, передач, изучение броска мяча в кольцо.	1	Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.
	<u>Волейбол:</u>	1	<u>Коммуникативные:</u>
	10.изучение передач мяча сверху и снизу на месте и в движении.	1	
	11.изучение передач мяча сверху и снизу на месте и в движении.	1	
	12.изучение передач мяча сверху и снизу на месте и в движении.	1	
	13.закрепление навыков передач мяча сверху и снизу на месте и в движении.	1	
	14.закрепление навыков передач мяча сверху и снизу на месте и в движении.	1	
	15.совершенствование передач мяча сверху и снизу на месте и в движении, изучение подачи.	1	
	16.совершенствование передач мяча сверху и снизу на месте и в движении, изучение подачи.	1	

		17.совершенствование передач мяча сверху и снизу на месте и в движении, изучение подачи.	1	Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе.	
<b>Модуль № 4 - Лыжная подготовка</b>	<b>12 часов</b>	1.Вводный урок. инструктаж по технике безопасности по лыжной подготовке; ознакомление с одновременным двухшажным ходом.	1	<u>Регулятивные:</u> - владение умением достаточно полно и точно формулировать цели и задачи, совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; - работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. <u>Познавательные:</u> - анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений; - создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта. <u>Коммуникативные:</u> - самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе.	
		2.одновременно двухшажный ход, бесшажный ход, изучение поворотов махом.	1		
		3.одновременно двухшажный ход, бесшажный ход, изучение поворотов махом. Многоборье ГТО.	1		
		4.одновременно двухшажный ход, бесшажный ход, изучение поворотов махом.	1		
		5.одновременно двухшажный ход, бесшажный ход, изучение поворотов махом. Многоборье ГТО.	1		
		6.прохождение дистанции 2 км., совершенствование лыжных ходов, изучение спусков и подъёмов.	1		
		7.прохождение дистанции 2 км., совершенствование лыжных ходов, изучение спусков и подъёмов.	1		
		8.прохождение дистанции 2 км., совершенствование лыжных ходов, изучение спусков и подъёмов.	1		
		9.прохождение дистанции 2 км., совершенствование лыжных ходов, изучение спусков и подъёмов. Отработка навыков эвакуации.	1		
		10.прохождение дистанции 2 км., совершенствование лыжных ходов, изучение спусков и подъёмов.	1		
		11.прохождение дистанции 2 км., со-	1		

		вершенствование лыжных ходов, изучение поворотов в движении. Многоборье ГТО.			
		12.прохождение дистанции 2 км., совершенствование лыжных ходов, изучение поворотов в движении.	1		
<b>Модуль № 5 - Плавание</b>	<b>20 часов</b>	1.инструктаж по технике безопасности по плаванию; плавательные упражнения; совершенствование в/с на спине и груди.	1	<u>Регулятивные:</u> - владение умением достаточно полно и точно формулировать цели и задачи, совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; - работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. <u>Познавательные:</u> - анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений; - создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта. <u>Коммуникативные:</u> - самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе.	
		2.скоростная подготовка; совершенствование в/с на груди и спине; игра «ловля фишек».	1		
		3.скоростная подготовка; совершенствование в/с на груди и спине; игра «ловля фишек».	1		
		4.изучение старта с тумбочки; совершенствование в/с на груди и спине; плавание на выносливость 5 мин.	1		
		5.изучение старта с тумбочки; совершенствование в/с на груди и спине; плавание на выносливость 5 мин.	1		
		6.изучение старта с тумбочки; совершенствование в/с на груди и спине; плавание на выносливость 5 мин.	1		
		7.совершенствование старта с тумбочки; совершенствование в/с на груди и спине; эстафеты.	1		
		8.совершенствование старта с тумбочки; совершенствование в/с на груди и спине; эстафеты.	1		
		9.изучение проныривания; плавание на выносливость; совершенствование старта с тумбочки; совершенствование в/с на груди и спине; игра «салки в воде».	1		
		10.изучение проныривания; плавание на выносливость; совершенствование	1		
		11.старта с тумбочки; совершенствование в/с на груди и спине; игра «сал-	1		

		ки в воде».			
		12.изучение проныривания; плавание на выносливость; совершенствование старта с тумбочки; совершенствование в/с на груди и спине; игра «салки в воде».	1		
		13.совершенствование проныривания; скоростная подготовка; совершенствование в/с на груди и спине	1		
		14.совершенствование проныривания; скоростная подготовка; совершенствование в/с на груди и спине.	1		
		15.совершенствование проныривания; скоростная подготовка; совершенствование в/с на груди и спине.	1		
		16.плавание на выносливость 7 мин.; совершенствование в/с на груди и спине; игра «ловля фишек».	1		
		17.плавание на выносливость 7 мин.; совершенствование в/с на груди и спине; игра «ловля фишек».	1		
		18.плавание на выносливость 7 мин.; совершенствование в/с на груди и спине; игра «ловля фишек».	1		
		19.совершенствование в/с на груди и спине; эстафета.	1		
		20.совершенствование в/с на груди и спине; эстафета.	1		
<b>Модуль № 6 – итоговая контрольная работа</b>	<b>1 час</b>	итоговая контрольная работа	1		

**Календарно-тематическое планирование.**

**7 класс.**

разделы	кол-во часов	элементы содержания	кол-во часов	УУД	Основные направления воспитательной деятельности
<b>Модуль № 1 - Лёгкая атлетика</b>	<b>10 часов</b>	1.инструктаж по технике безопасности по лёгкой атлетике; кроссовая подготовка; беговые упражнения; игра «12 палочек».	1	<p><u>Регулятивные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;</li> <li>- работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.</li> </ul> <p><u>Познавательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений;</li> <li>- создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.</li> </ul> <p><u>Коммуникативные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие</li> </ul>	
		2.кроссовая подготовка, беговые упражнения, эстафетный бег, скоростно-силовая подготовка.	1		
		3.кроссовая подготовка, беговые упражнения, бег с ускорением, игра «пятнашки». Многоборье ГТО.	1		
		4.кроссовая подготовка, беговые упражнения, бег с ускорением, игра «пятнашки».	1		
		5.кроссовая подготовка, беговые упражнения, эстафетный бег, изучение метания.	1		
		6.прыжковые упражнения, бег в равномерном темпе, упражнения круговой тренировки. Многоборье ГТО.	1		
		7.прыжковые упражнения, бег в равномерном темпе, упражнения круговой тренировки.	1		
		8.прыжковые упражнения, бег в равномерном темпе, упражнения круговой тренировки.	1		
		9.бег в равномерном темпе, совершенствование метания в цель, круговая тренировка. Многоборье ГТО.	1		
		10.кроссовая подготовка, беговые	1		

		упражнения, скоростно-силовая подготовка		ствие в группе.	
<b>Модуль № 2 - Гимнастика</b>	<b>8 часов</b>	1.инструктаж по технике безопасности по гимнастике; ознакомление с акробатическими упражнениями; строевые упражнения; упражнения на осанку и профилактику плоскостопия; игра «шишки, жёлуди, орехи».	1	<u>Регулятивные:</u> - владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; - владение умением достаточно полно и точно формулировать цели и задачи, совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; - взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности; - работать по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно; - в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки. <u>Познавательные:</u>	
		2.упражнения на осанку и профилактику плоскостопия, на растягивания мышц, изучение акробатики. Многоборье ГТО.	1		
		3.упражнения на осанку и профилактику плоскостопия, на растягивания мышц, изучение акробатики.	1		
		4.строевые упражнения, на растягивание мышц, упражнения в парах, совершенствование акробатики, изучение элементов на перекладине и бревне. Многоборье ГТО.	1		
		5.упражнения в движении, с гантелями, изучение элементов на перекладине и бревне.	1		
		6.упражнения в парах, совершенствование элементов на перекладине и бревне, изучение опорного прыжка.	1		
		7.упражнения в парах, совершенствование элементов на перекладине и бревне, изучение опорного прыжка. Многоборье ГТО.	1		
		8.упражнения в парах, изучение опорного прыжка.	1		

				<ul style="list-style-type: none"> <li>- анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений;</li> <li>- осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания);</li> <li>- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;</li> <li>- создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.</li> </ul> <p><u>Коммуникативные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе.</li> </ul>	
<b>Модуль № 3 - Спортивные игры</b>	<b>17 часов</b>	<u>Баскетбол:</u> 1.Вводный урок. инструктаж по технике безопасности по спортивным играм; изучение стоек, перемещений; ознакомление с ведением мяча; игра «перестрелка».	1	<u>Регулятивные:</u> - владение умением достаточно полно и точно формулировать цели и задачи, совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содер-	
		2.стойки, перемещения, ловля и передачи мяча, ведение, повороты на месте. Многоборье ГТО.	1		
		3.стойки, перемещения, ловля и пере-	1		

	дачи мяча, ведение, повороты на месте. Многоборье ГТО.		жание; - владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности;
	4.совершенствование ведения мяча в движении; упражнения круговой тренировки.	1	- работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.
	5.совершенствование ведения мяча в движении; упражнения круговой тренировки.	1	
	6.стойки, перемещения, ловля и передачи мяча, ведение, повороты на месте.	1	
	7.совершенствование ведения, передач, изучение броска мяча в кольцо.	1	
	8.совершенствование ведения, передач, изучение броска мяча в кольцо.	1	
	9.совершенствование ведения, передач, изучение броска мяча в кольцо.	1	
	<u>Волейбол.</u>		<u>Познавательные:</u>
	10.изучение передач мяча сверху и снизу на месте и в движении.	1	- анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.
	11.изучение передач мяча сверху и снизу на месте и в движении.	1	- осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания);
	12.изучение передач мяча сверху и снизу на месте и в движении.	1	Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.
	13.изучение передач мяча сверху и снизу на месте и в движении.	1	<u>Коммуникативные:</u>
	14.изучение передач мяча сверху и снизу на месте и в движении.	1	Самостоятельно организовывать учебное взаимодей-
	15.совершенствование передач мяча сверху и снизу на месте и в движении; упражнения круговой тренировки.	1	
	16.совершенствование передач мяча сверху и снизу на месте и в движении; упражнения круговой тренировки.	1	
	17.совершенствование передач мяча сверху и снизу на месте и в движении,	1	

<b>Модуль № 4 - Лыжная подготовка</b>	<b>12 часов</b>	изучение подачи.		ствие в группе.	
		1.Вводный урок. инструктаж по технике безопасности по лыжной подготовке; ознакомление с одновременным двухшажным ходом.	1	<u>Регулятивные:</u> - владение умением достаточно полно и точно формулировать цели и задачи, совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; - работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. <u>Познавательные:</u> - анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений; - создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта. <u>Коммуникативные:</u> - самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе.	
		2.одновременно двухшажный ход, бесшажный ход, изучение поворотов махом.	1		
		3.одновременно двухшажный ход, бесшажный ход, изучение поворотов махом. Многоборье ГТО.	1		
		4.одновременно двухшажный ход, бесшажный ход, изучение поворотов махом.	1		
		5.одновременно двухшажный ход, бесшажный ход, изучение поворотов махом. Многоборье ГТО.	1		
		6.прохождение дистанции 2 км., совершенствование лыжных ходов, изучение спусков и подъёмов.	1		
		7.прохождение дистанции 2 км., совершенствование лыжных ходов, изучение спусков и подъёмов.	1		
		8.прохождение дистанции 2 км., совершенствование лыжных ходов, изучение спусков и подъёмов.	1		
		9.прохождение дистанции 2 км., совершенствование лыжных ходов, изучение спусков и подъёмов. Отработка навыков эвакуации.	1		
		10.прохождение дистанции 2 км., совершенствование лыжных ходов, изучение спусков и подъёмов.	1		
11.прохождение дистанции 2 км., совершенствование лыжных ходов, изучение поворотов в движении. Много-	1				

		борьбе ГТО.			
		12.прохождение дистанции 2 км., совершенствование лыжных ходов, изучение поворотов в движении.	1		
<b>Модуль № 5 - Плавание</b>	<b>20 часов</b>	1.инструктаж по технике безопасности по плаванию; плавательные упражнения; совершенствование в/с на спине и груди.	1	<u>Регулятивные:</u> - владение умением достаточно полно и точно формулировать цели и задачи, совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; - работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. <u>Познавательные:</u> - анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений; - создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта. <u>Коммуникативные:</u> - самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе.	
		2.изучение старта с тумбочки; совершенствование в/с на груди и спине; плавание на выносливость 5 мин.	1		
		3.изучение старта с тумбочки; совершенствование в/с на груди и спине; плавание на выносливость 5 мин.	1		
		4.изучение старта с тумбочки; совершенствование в/с на груди и спине; плавание на выносливость 5 мин.	1		
		5.совершенствование старта с тумбочки; совершенствование в/с на груди и спине; эстафеты.	1		
		6.совершенствование старта с тумбочки; совершенствование в/с на груди и спине; эстафеты	1		
		7.изучение проныривания; плавание на выносливость; совершенствование старта с тумбочки; совершенствование в/с на груди и спине; игра «салки в воде».	1		
		8.изучение проныривания; плавание на выносливость; совершенствование старта с тумбочки; совершенствование в/с на груди и спине; игра «салки в воде».	1		
		9.изучение проныривания; плавание на выносливость; совершенствование старта с тумбочки; совершенствование в/с на груди и спине; игра «салки в воде».	1		
		10.совершенствование проныривания; скоростная подготовка; совершенство-	1		

		вание в/с на груди и спине.			
		11.совершенствование проныривания; скоростная подготовка; совершенствование в/с на груди и спине.	1		
		12.совершенствование проныривания; скоростная подготовка; совершенствование в/с на груди и спине.	1		
		13.совершенствование проныривания; скоростная подготовка; совершенствование в/с на груди и спине.	1		
		14.плавание на выносливость 7 мин.; совершенствование в/с на груди и спине; игра «ловля фишек».	1		
		15.плавание на выносливость 7 мин.; совершенствование в/с на груди и спине; игра «ловля фишек».	1		
		16.плавание на выносливость 7 мин.; совершенствование в/с на груди и спине; игра «ловля фишек».	1		
		17.плавание на выносливость 7 мин.; совершенствование в/с на груди и спине; игра «ловля фишек».	1		
		18.совершенствование в/с на груди и спине; эстафета.	1		
		19.совершенствование в/с на груди и спине; эстафета.	1		
		20.совершенствование в/с на груди и спине; эстафета	1		
<b>Модуль № 6 – итоговая контрольная работа</b>	<b>1 час</b>	итоговая контрольная работа	1		

**Календарно-тематическое планирование.**

**8 класс.**

разделы	кол-во часов	элементы содержания	кол-во часов	УУД	Основные направления воспитательной деятельности
<b>Модуль № 1 - Лёгкая атлетика</b>	<b>16 часов</b>	1.инструктаж по технике безопасности по лёгкой атлетике; кроссовая подготовка; беговые упражнения; игра «12 палочек».	1	<u>Регулятивные:</u> - владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; - работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. <u>Познавательные:</u> - анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений; - создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта. <u>Коммуникативные:</u> Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие	
		2.кроссовая подготовка, беговые упражнения, эстафетный бег, скоростно-силовая подготовка.	1		
		3.кроссовая подготовка, беговые упражнения, бег с ускорением, игра «пятнашки». Многоборье ГТО.	1		
		4.кроссовая подготовка, беговые упражнения, бег с ускорением, игра «пятнашки».	1		
		5.кроссовая подготовка, беговые упражнения, эстафетный бег, изучение метания.	1		
		6.кроссовая подготовка, беговые упражнения, бег с ускорением, изучение метания, игра «12 палочек». Многоборье ГТО.	1		
		7.скоростно-силовая подготовка, беговые упражнения, совершенствование метания, игра «пятнашки».	1		
		8.скоростно-силовая подготовка, беговые упражнения, совершенствование метания, игра «пятнашки».	1		
		9.скоростно-силовая подготовка, беговые упражнения, совершенствование метания, игра «пятнашки».	1		

		10.прыжковые упражнения, бег в равномерном темпе, упражнения круговой тренировки. Многоборье ГТО.	1	ствие в группе.	
		11.прыжковые упражнения, бег в равномерном темпе, упражнения круговой тренировки.	1		
		12.прыжковые упражнения, бег в равномерном темпе, упражнения круговой тренировки.	1		
		13.бег в равномерном темпе, совершенствование метания в цель, круговая тренировка. Многоборье ГТО.	1		
		14.кроссовая подготовка, беговые упражнения, скоростно-силовая подготовка	1		
		15.кроссовая подготовка, беговые упражнения, скоростно-силовая подготовка	.2		
<b>Модуль № 2 - Гимнастика</b>	<b>8 часов</b>	1.инструктаж по технике безопасности по гимнастике; ознакомление с акробатическими упражнениями; строевые упражнения; упражнения на осанку и профилактику плоскостопия; игра «шишки, жёлуди, орехи».	1	<u>Регулятивные:</u> - владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; - владение умением достаточно полно и точно формулировать цели и задачи, совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-	
		2.упражнения на осанку и профилактику плоскостопия, на растягивания мышц, изучение акробатики. Многоборье ГТО.	1		
		3.упражнения на осанку и профилактику плоскостопия, на растягивания мышц, изучение акробатики.	1		
		4.строевые упражнения, на растягивание мышц, упражнения в парах, совершенствование акробатики, изучение элементов на перекладине и бревне. Многоборье ГТО.	1		

		5.упражнения в движении, с гантелями, изучение элементов на перекладине и бревне.	1	оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
		6.упражнения в парах, совершенствование элементов на перекладине и бревне, изучение опорного прыжка.	1	- взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности;
		7.упражнения в парах, совершенствование элементов на перекладине и бревне, изучение опорного прыжка. Многоборье ГТО.	1	- работать по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно;
		8.упражнения в парах, изучение опорного прыжка.	1	- в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки. <u>Познавательные:</u> - анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений; - осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания); - строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей; - создавать схематические модели с выделением су-

				<p>ществленных характеристик объекта.</p> <p><u>Коммуникативные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе.</li> </ul>	
<b>Модуль № 3 - Спортивные игры</b>	<b>29 часов</b>	<p><u>Баскетбол:</u></p> <p>1.Вводный урок. инструктаж по технике безопасности по спортивным играм; изучение стоек, перемещений; ознакомление с ведением мяча; игра «перестрелка».</p>	1	<p><u>Регулятивные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владение умением достаточно полно и точно формулировать цели и задачи, совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;</li> <li>- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности;</li> <li>- работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.</li> </ul> <p><u>Познавательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.</li> </ul>	
		2.стойки, перемещения, ловля и передачи мяча, ведение, повороты на месте. Многоборье ГТО.	1		
		3.стойки, перемещения, ловля и передачи мяча, ведение, повороты на месте. Многоборье ГТО.	1		
		4.совершенствование ведения мяча в движении; упражнения круговой тренировки.	1		
		5.совершенствование ведения мяча в движении; упражнения круговой тренировки.	1		
		6.стойки, перемещения, ловля и передачи мяча, ведение, повороты на месте.	1		
		7.совершенствование ведения, передач, изучение броска мяча в кольцо.	1		
		8.совершенствование ведения, передач, изучение броска мяча в кольцо.	1		
		9.совершенствование ведения, передач, изучение броска мяча в кольцо.	1		
		10.совершенствование броска мяча в кольцо с места и в движении; упражнения круговой тренировки.	1		

		11.совершенствование броска мяча в кольцо с места и в движении; упражнения круговой тренировки.	1	<p>- осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания);  Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.</p> <p><u>Коммуникативные:</u>  Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе.</p>
		12.совершенствование ведения, передач, изучение броска мяча в кольцо.	1	
		13.совершенствование ведения, передач, изучение броска мяча в кольцо.	1	
		14.совершенствование ведения, броска, передач, изучение тактических действий.	1	
		15.совершенствование ведения, броска, передач, изучение тактических действий.	1	
		<u>Волейбол.</u>		
		16.изучение передач мяча сверху и снизу на месте и в движении.	1	
		17.изучение передач мяча сверху и снизу на месте и в движении.	1	
		18.изучение передач мяча сверху и снизу на месте и в движении.	1	
		19.изучение передач мяча сверху и снизу на месте и в движении.	1	
		20.изучение передач мяча сверху и снизу на месте и в движении.	1	
		21.совершенствование передач мяча сверху и снизу на месте и в движении; упражнения круговой тренировки.	1	
		22.совершенствование передач мяча сверху и снизу на месте и в движении; упражнения круговой тренировки.	1	
		23.совершенствование передач мяча сверху и снизу на месте и в движении, изучение подачи.	1	
		24.совершенствование передач мяча сверху и снизу на месте и в движении, изучение подачи.	1	

		25.совершенствование передач мяча сверху и снизу на месте и в движении, изучение подачи.	1		
		26.совершенствование передач мяча сверху и снизу на месте и в движении, изучение подачи.	1		
		27.совершенствование передач и подачи, изучение тактических действий.	1		
		28.совершенствование передач и подачи, изучение тактических действий.	1		
		29.совершенствование передач и подачи, изучение тактических действий.	1		
<b>Модуль № 4 - Лыжная подготовка</b>	<b>14 часов</b>	1.Вводный урок. инструктаж по технике безопасности по лыжной подготовке; ознакомление с одновременным двухшажным ходом.	1	<u>Регулятивные:</u> - владение умением достаточно полно и точно формулировать цели и задачи, совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; - работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. <u>Познавательные:</u> - анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений;	
		2.одновременно двухшажный ход, бесшажный ход, изучение поворотов махом.	1		
		3.одновременно двухшажный ход, бесшажный ход, изучение поворотов махом. Многоборье ГТО.	1		
		4.одновременно двухшажный ход, бесшажный ход, изучение поворотов махом.	1		
		5.одновременно двухшажный ход, бесшажный ход, изучение поворотов махом. Многоборье ГТО.	1		
		6.прохождение дистанции 2 км., совершенствование лыжных ходов, изучение спусков и подъёмов.	1		
		7.прохождение дистанции 2 км., совершенствование лыжных ходов, изучение спусков и подъёмов.	1		

		8.прохождение дистанции 2 км., совершенствование лыжных ходов, изучение спусков и подъёмов.	1	- создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта. <u>Коммуникативные:</u> - самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе.	
		9.прохождение дистанции 2 км., совершенствование лыжных ходов, изучение спусков и подъёмов. Отработка навыков эвакуации.	1		
		10.прохождение дистанции 2 км., совершенствование лыжных ходов, изучение спусков и подъёмов.	1		
		11.прохождение дистанции 2 км., совершенствование лыжных ходов, изучение поворотов в движении. Многоборье ГТО.	1		
		12.прохождение дистанции 2 км., совершенствование лыжных ходов, изучение поворотов в движении.	1		
		13.прохождение дистанции 2 км., совершенствование лыжных ходов, изучение поворотов в движении.	1		
		14.прохождение дистанции 2 км., совершенствование лыжных ходов, изучение поворотов в движении.	1		
<b>Модуль № 5 – итоговая контрольная работа</b>	<b>1 час</b>	итоговая контрольная работа	1		

**Календарно-тематическое планирование.**

**9 класс.**

разделы	кол-во часов	элементы содержания	кол-во часов	УУД	Основные направления воспитательной деятельности
<b>Модуль № 1 - Лёгкая атлетика</b>	<b>16 часов</b>	1.инструктаж по технике безопасности по лёгкой атлетике; кроссовая подготовка; беговые упражнения; игра «12 палочек».	1	<p><u>Регулятивные:</u> - владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;</p> <p>- работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.</p> <p><u>Познавательные:</u> - анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений;</p> <p>- создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.</p> <p><u>Коммуникативные:</u> Самостоятельно организо-</p>	
		2.кроссовая подготовка, беговые упражнения, эстафетный бег, скоростно-силовая подготовка.	1		
		3.кроссовая подготовка, беговые упражнения, бег с ускорением.	1		
		4.кроссовая подготовка, беговые упражнения, бег с ускорением.	1		
		5.кроссовая подготовка, беговые упражнения, эстафетный бег.	1		
		6.кроссовая подготовка, беговые упражнения, эстафетный бег, изучение метания.	1		
		7.кроссовая подготовка, беговые упражнения, бег с ускорением, изучение метания	1		
		8.кроссовая подготовка, беговые упражнения, бег с ускорением, изучение метания	1		
		9.кроссовая подготовка, беговые упражнения, бег с ускорением, изучение метания	1		
		10.прыжковые упражнения, бег в равномерном темпе, упражнения круговой тренировки.	1		
		11.прыжковые упражнения, бег в равномерном темпе, упражнения круговой тренировки.	1		

		12.прыжковые упражнения, бег в равномерном темпе, упражнения круговой тренировки.	1	вызвать учебное взаимодействие в группе.	
		13.бег в равномерном темпе, совершенствование метания в цель, круговая тренировка.	1		
		14.бег в равномерном темпе, совершенствование метания в цель, круговая тренировка.	1		
		15.бег в равномерном темпе, совершенствование метания в цель, круговая тренировка.	.2		
<b>Модуль № 2 - Гимнастика</b>	<b>8 часов</b>	1.инструктаж по технике безопасности по гимнастике; ознакомление с акробатическими упражнениями; строевые упражнения; упражнения на осанку и профилактику плоскостопия; игра «шишки, жёлуди, орехи».	1	<u>Регулятивные:</u> - владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; - владение умением достаточно полно и точно формулировать цели и задачи, совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; - взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности; - работать по плану, сверять	
		2.упражнения на осанку и профилактику плоскостопия, на растягивания мышц, изучение акробатики. Многоборье ГТО.	1		
		3.упражнения на осанку и профилактику плоскостопия, на растягивания мышц, изучение акробатики.	1		
		4.строевые упражнения, на растягивание мышц, упражнения в парах, совершенствование акробатики, изучение элементов на перекладине и бревне. Многоборье ГТО.	1		
		5.упражнения в движении, с гантелями, изучение элементов на перекладине и бревне.	1		
		6.упражнения в парах, совершенствование элементов на перекладине и бревне, изучение опорного прыжка.	1		
		7.упражнения в парах, совершенство-	1		

		вание элементов на перекладине и бревне, изучение опорного прыжка. Многоборье ГТО.		свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно;	
		8.упражнения в парах, изучение опорного прыжка.	1	- в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки. <u>Познавательные:</u> - анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений; - осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания); - строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей; - создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта. <u>Коммуникативные:</u> - самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе.	
<b>Модуль № 3 - Спор-</b>	<b>29 часов</b>	<u>Баскетбол:</u>	1	<u>Регулятивные:</u>	

<b>тивны</b> е игры	1. инструктаж по Т.Б.; совершенствование ведения, передач, поворотов, заслонов; игра.		<p>- владение умением достаточно полно и точно формулировать цели и задачи, совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;</p> <p>- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности;</p> <p>- работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.</p> <p><u>Познавательные:</u></p> <p>- анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.</p> <p>- осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического де-</p>
	2.совершенствование ведения; передач, поворотов, заслонов.	1	
	совершенствование ведения; передач, 3.поворотов, заслонов.	1	
	4.упражнения круговой тренировки; совершенствование ведения, передач, броска	1	
	5.упражнения круговой тренировки; совершенствование ведения, передач, броска.	1	
	6.упражнения круговой тренировки; совершенствование ведения, передач, броска.	1	
	7.упражнения круговой тренировки; совершенствование ведения, передач, броска.	1	
	8.упражнения круговой тренировки; совершенствование ведения, передач, броска.	1	
	9.совершенствование броска, передач; изучение тактических действий в защите и нападении	1	
	10.совершенствование броска, передач; изучение тактических действий в защите и нападении	1	
	11.совершенствование броска, передач; изучение тактических действий в защите и нападении	1	
	12.совершенствование броска, передач; изучение тактических действий в защите и нападении	1	
	13.совершенствование броска, передач; изучение тактических действий в	1	

		защите и нападении		ления (на основе отрицания); Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей. <u>Коммуникативные:</u> Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе.	
		14.совершенствование ведения, передач; изучение тактических действий в защите и нападении.	1		
		15.совершенствование ведения, передач; изучение тактических действий в защите и нападении.	1		
		<u>Волейбол</u> 16.упражнения круговой тренировки; совершенствование приёма мяча сверху и снизу.	1		
		17.изучение верхней прямой подачи и приёма подачи; совершенствование приёма мяча сверху и снизу на месте и в движении.	1		
		18.изучение верхней прямой подачи и приёма подачи; совершенствование приёма мяча сверху и снизу на месте и в движении.	1		
		19.изучение верхней прямой подачи и приёма подачи; совершенствование приёма мяча сверху и снизу на месте и в движении.	1		
		20.изучение верхней прямой подачи и приёма подачи; совершенствование приёма мяча сверху и снизу на месте и в движении.	1		
		21.изучение верхней прямой подачи и приёма подачи; совершенствование приёма мяча сверху и снизу на месте и в движении.	1		
		22.совершенствование верхней прямой подачи; совершенствование приёма мяча сверху и снизу на месте и в движении; изучение тактических действий.	1		
		23.изучение нижней прямой подачи; совершенствование приёма мяча сверху и снизу; совершенствование тактических действий.	1		

		24.изучение нижней прямой подачи; совершенствование приёма мяча сверху и снизу; совершенствование тактических действий.	1		
		25.изучение нижней прямой подачи; совершенствование приёма мяча сверху и снизу; совершенствование тактических действий.	1		
		26.совершенствование подач; изучение нападающего удара; совершенствование тактических действий.	1		
		27.совершенствование подач; изучение нападающего удара; совершенствование тактических действий.	1		
		28.совершенствование подач; изучение нападающего удара; совершенствование тактических действий.	1		
		29.совершенствование подач; изучение нападающего удара; совершенствование тактических действий.	1		
<b>Модуль № 4 - Лыжная подготовка</b>	<b>14 часов</b>	1.Вводный урок. инструктаж по технике безопасности по лыжной подготовке; ознакомление с одновременным двухшажным ходом.	1	<u>Регулятивные:</u> - владение умением достаточно полно и точно формулировать цели и задачи, совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; - работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. <u>Познавательные:</u> - анализировать, сравни-	
		2.одновременно двухшажный ход, бесшажный ход, изучение поворотов махом.	1		
		3.одновременно двухшажный ход, бесшажный ход, изучение поворотов махом. Многоборье ГТО.	1		
		4.одновременно двухшажный ход, бесшажный ход, изучение поворотов махом.	1		
		5.одновременно двухшажный ход, бесшажный ход, изучение поворотов махом. Многоборье ГТО.	1		
		6.прохождение дистанции 2 км., совершенствование лыжных ходов, изу-	1		

		чение спусков и подъёмов.		<p>вать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений;</p> <p>- создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.</p> <p><u>Коммуникативные:</u></p> <p>- самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе.</p>	
		7.прохождение дистанции 2 км., совершенствование лыжных ходов, изучение спусков и подъёмов.	1		
		8.прохождение дистанции 2 км., совершенствование лыжных ходов, изучение спусков и подъёмов.	1		
		9.прохождение дистанции 2 км., совершенствование лыжных ходов, изучение спусков и подъёмов. Отработка навыков эвакуации.	1		
		10.прохождение дистанции 2 км., совершенствование лыжных ходов, изучение спусков и подъёмов.	1		
		11.прохождение дистанции 2 км., совершенствование лыжных ходов, изучение поворотов в движении. Многоборье ГТО.	1		
		12.прохождение дистанции 2 км., совершенствование лыжных ходов, изучение поворотов в движении.	1		
		13.прохождение дистанции 2 км., совершенствование лыжных ходов, изучение поворотов в движении.	1		
		14.прохождение дистанции 2 км., совершенствование лыжных ходов, изучение поворотов в движении.	1		
<b>Модуль № 5 – итоговая контрольная работа</b>	<b>1 час</b>	итоговая контрольная работа	1		

## **Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса.**

### **Учебно-методические комплексы по физической культуре, реализующие примерную и рабочую программу:**

1. Рабочая программа по «Физической культуре» для учащихся 5 – 9 классов под редакцией доктора педагогических наук В.И. Лях. Москва 2012 год.
2. Рабочая программа по «Физической культуре» для учащихся 5 – 9 классов под редакцией Г.И. Погадаева. Москва 2013 год.
3. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов. Под редакцией доктора педагогических наук В.И.Лях и кандидата педагогических наук А.А.Зданевич.

### **Учебно-методическая литература:**

1. «Фундаментальной ядро содержания общего образования». под редакцией В.В. Козлова, А.М. Кондакова. Москва 2014 год.
2. «Формирование универсальных учебных действий в основной школе: от действия к мысли». под редакцией А.Г. Асмолова. Москва 2014 год.
3. Закон Российской Федерации «Об образовании» (последняя редакция). Москва 2014 год.
4. Журналы «Спорт в школе» 2011 – 2014 года.
5. «Теория и методика физической культуры». А.П.Матвеев.
6. «Уроки лёгкой атлетики». Г.Ю.Фокин.
7. «Баскетбол в школе» Л.И.Дулин. Москва 1995год.
8. «Акробатика» В.Я.Дихтярёв, Н.П.Остапенко.

### **Учебно-методическая литература для обучающихся:**

1. Учебник «Физическая культура» под редакцией В.И. Лях 8 – 9 классы.
2. Учебник «Физическая культура» под редакцией М.Я. Виленский 5 – 7 классы.

### **Учебно-практическое оборудование:**

канат для лазания;	стенка шведская;
ласты разные;	скамья гимнастическая;
лопатки;	стойка волейбольная;
мяч резиновый;	эспандер;
обручи;	кегли;
велотренажёр;	манишки;
скамья для пресса;	форма баскетбольная;
степпер;	мяч баскетбольный;
беговая дорожка;	мяч волейбольный;
силовая станция;	мяч футбольный;
гребной;	мяч теннисный;
ворота футбольные;	утяжелители;
щит баскетбольный;	стол теннисный;
бадминтон;	козёл гимнастический;
корзина баскетбольная;	форма футбольная;
бревно напольное;	ботинки лыжные;
гантели;	лыжи беговые пластико- вый.
гири;	
конус;	
конь гимнастический;	
мат гимнастический;	
мяч набивной;	
сетка волейбольная;	
скакалка;	
мост гимнастический;	

**Спортивные залы:**

Спортивный зал игровой и спортивный зал гимнастический с раздевалками для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек.

Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования.

Кабинет учителя, включающий в себя рабочий стол, стулья, шкафы книжные, шкаф для одежды.

**Тематическое планирование.**

**5 класс.**

№ п/п	Наименование раздела (тема)	Виды деятельности	УУД
Гимнастика (8 часов)			
1.	Строевые упражнения	Повторение ранее изученных команд. Перестроение из колонны по одному в две, в три на месте и в движении.	<p><u>Регулятивные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;</li> <li>- владение умением достаточно полно и точно формулировать цели и задачи, совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;</li> <li>- взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности;</li> <li>- работать по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно;</li> <li>- в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.</li> </ul> <p><u>Познавательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений;</li> <li>- осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания);</li> <li>- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;</li> <li>- создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.</li> </ul> <p><u>Коммуникативные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе.</li> </ul>
2.	ОРУ на месте и в движении без предметов.	Упражнения для отдельных мышечных групп, для коррекции осанки, укрепления мышечного корсета.	
3.	ОРУ с предметами.	Упражнения для отдельных мышечных групп для коррекции осанки, укрепления мышечного корсета.	
4.	Висы и упоры.	Мальчики – подтягивание в висе; висы согнувшись и прогнувшись; поднимание прямых в висе и упоре. Девочки – подтягивание в висе лёжа. Произвольная комбинация на перекладине и брусьях.	
5.	Опорный прыжок.	Гимнастический козёл в ширину. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись.	
6.	Акробатические упражнения.	Кувырок вперёд и назад; стойки на лопатках; «мост» из положения лёжа, стоя. Произвольная акробатическая комбинация.	
7.	Упражнения в равновесии	Ходьба по бревну на носках, выпадами, приставными шагами; повороты на носках, приседание – руки произвольно; соскок прогнувшись из стойки продольно и из стойки поперёк, из полуприседа. Произвольная комбинация из освоенных упражнений.	

<b>Лёгкая атлетика (10 часов).</b>			<p><u>Регулятивные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;</li> <li>- работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.</li> </ul> <p><u>Познавательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений;</li> <li>- создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.</li> </ul> <p><u>Коммуникативные:</u></p> <p>Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе.</p>
1.	Бег.	Повторный бег с максимальной интенсивностью с высокого старта, с интенсивностью выше среднего. Беговые упражнения. Медленный бег в сочетании с ходьбой от 4 до 12 минут. Челночный бег из разного исходного положения. Эстафета с передачей палочки.	
2.	Прыжок в длину с места.	Специальные, подготовительные и подводящие упражнения. Прыжки в длину с места толчком двух ног на заданное и максимальное расстояние. Прыжки в длину на результат.	
3.	Прыжок в высоту.	Специальные, подготовительные и подводящие упражнения. Прыжки: с места толчком двух ног. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Прыжки в высоту на результат.	
4.	Метание.	Специальные, подготовительные и подводящие упражнения. Метание с места, с укороченного и полного разбега, в вертикальную и горизонтальную цели, на дальность. Метание мяча с разбега на результат.	
<b>Спортивные игры (17 часов)</b>			<p><u>Регулятивные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владение умением достаточно полно и точно формулировать цели и задачи, совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;</li> <li>- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности;</li> </ul>
1.	Баскетбол	Передвижения, стойки, остановки, повороты, ловля и передача мяча, ведение мяча, броски мяча в кольцо, индивидуальная техника защиты, тактика игры.	
2.	Волейбол	Передвижения, стойки, приём мяча сверху и снизу, подачи, тактика игры.	
1.	Стили и способы плавания.	Работа рук ног «кролем на груди» и «кролем на спине». Старты из воды и с тумбочки, «проныривание»	

			<p>- работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.</p> <p><u>Познавательные:</u></p> <p>- анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.</p> <p>- осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания); Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.</p> <p><u>Коммуникативные:</u></p> <p>Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе.</p>
<b>Лыжная подготовка (12 часов).</b>			<u>Регулятивные:</u>
1.	Техника лыжных ходов.	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Подъём «ёлочкой», торможение «плугом».	<p>- владение умением достаточно полно и точно формулировать цели и задачи, совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;</p> <p>- работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.</p> <p><u>Познавательные:</u></p> <p>- анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений;</p> <p>- создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.</p> <p><u>Коммуникативные:</u></p> <p>- самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе.</p>
<b>Плавание (20 часов)</b>			<u>Регулятивные:</u>
1.	Стили и способы плавания.	Работа рук ног «кролем на груди» и «кролем на спине». Старты из воды и	<p>- владение умением достаточно полно и точно формулировать цели и задачи, совместных с</p>

		<p>с тумбочки, «проныривание»</p>	<p>другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;</p> <p>- работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.</p> <p><u>Познавательные:</u></p> <p>- анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений;</p> <p>- создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.</p> <p><u>Коммуникативные:</u></p> <p>- самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе.</p>
<p>Итоговая контрольная работа по физической культуре (1 час).</p>			

**Тематическое планирование.**

**6 класс.**

№ п/п	Наименование раздела (тема)	Виды деятельности	УУД
Гимнастика (8 часов)			
1.	Строевые упражнения	Повторение ранее разученных упражнений. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!».	<p><u>Регулятивные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;</li> <li>- владение умением достаточно полно и точно формулировать цели и задачи, совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;</li> <li>- взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности;</li> <li>- работать по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно;</li> <li>- в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.</li> </ul> <p><u>Познавательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений;</li> <li>- осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания);</li> <li>- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;</li> <li>- создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.</li> </ul> <p><u>Коммуникативные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе.</li> </ul>
2.	ОРУ на месте и в движении без предметов.	Упражнения для отдельных мышечных групп, для коррекции осанки, укрепления мышечного корсета.	
3.	ОРУ с предметами.	Упражнения для отдельных мышечных групп для коррекции осанки, укрепления мышечного корсета.	
4.	Висы и упоры.	Мальчики – изучение элементов упражнений на перекладине и брусьях. Девочки – изучение элементов упражнений на разновысоких брусьях Произвольная комбинация на перекладине и брусьях.	
5.	Опорный прыжок.	гимнастический козёл в ширину. Прыжок ноги врозь.	
6.	Акробатические упражнения.	Два кувырка вперёд слитно и кувырок назад в стойку на одном колене, полушпагат; «мост» из положения стоя с помощью. Произвольная акробатическая комбинация.	
7.	Упражнения в равновесии	Ходьба по бревну на носках в ускоренном темпе; повороты на носках, в полуприседе; из стойки поперёк соскок прогнувшись. Произвольная комбинация из освоенных упражнений.	

<b>Лёгкая атлетика (10 часов).</b>			<p><u>Регулятивные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;</li> <li>- работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.</li> </ul> <p><u>Познавательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений;</li> <li>- создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.</li> </ul> <p><u>Коммуникативные:</u></p> <p>Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе.</p>
1.	Бег.	Повторный бег с максимальной интенсивностью с низкого старта, с интенсивностью выше среднего. Беговые упражнения. Медленный бег до 5 минут. Челночный бег из разного исходного положения. Эстафета с передачей палочки.	
2.	Прыжок в длину с места.	Повторение учебного материала, пройденного, в 5 классе. Освоение дополнительных специальных тренировочных упражнений. Определение и устранение технических ошибок. Прыжки в длину на результат.	
3.	Прыжок в высоту.	Специальные тренировочные упражнения. Прыжки в высоту способом «перешагивание» с учётом возрастных изменений. Устранение технических ошибок. Прыжки в высоту на результат.	
4.	Метание.	Специальные и другие метательные упражнения. Повторение учебного материала, пройденного, в 5 классе. Коррекция техники метания с учётом возрастных изменений. Метание с укороченного и полного разбега, в вертикальную и горизонтальную цели, на дальность. Метание мяча с разбега на результат.	
<b>Спортивные игры (17 часов)</b>			<p><u>Регулятивные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владение умением достаточно полно и точно формулировать цели и задачи, совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;</li> <li>- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать</li> </ul>
1.	Баскетбол	Передвижения, стойки, остановки, повороты, ловля и передача мяча, ведение мяча, броски мяча в кольцо, индивидуальная техника защиты, тактика игры.	
2.	Волейбол	Передвижения, стойки, приём мяча сверху и снизу, подачи, тактика игры.	

			<p>мать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности;</p> <p>- работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.</p> <p><u>Познавательные:</u></p> <p>- анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.</p> <p>- осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания); Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.</p> <p><u>Коммуникативные:</u></p> <p>Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе.</p>
<b>Лыжная подготовка (12 часов).</b>			
1.	Техника лыжных ходов.	Одновременно двухшажный и бесшажный ход изучение техники. Подъём «ёлочкой», торможение и повороты упором изучение техники.	<p><u>Регулятивные:</u></p> <p>- владение умением достаточно полно и точно формулировать цели и задачи, совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;</p> <p>- работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.</p> <p><u>Познавательные:</u></p> <p>- анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений;</p> <p>- создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.</p> <p><u>Коммуникативные:</u></p> <p>- самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в</p>

			группе.
Плавание (20 часов)			<u>Регулятивные:</u>
1.	Стили и способы плавания.	Работа рук ног «кролем на груди» и «кролем на спине». Старты из воды и с тумбочки, «проныривание»	<p>- владение умением достаточно полно и точно формулировать цели и задачи, совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;</p> <p>- работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.</p> <p><u>Познавательные:</u></p> <p>- анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений;</p> <p>- создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.</p> <p><u>Коммуникативные:</u></p> <p>- самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе.</p>
Итоговая контрольная работа по физической культуре (1 час).			

**Тематическое планирование.**

**7 класс.**

№ п/п	Наименование раздела (тема)	Виды деятельности	УУД
Гимнастика (8 часов)			
1.	Строевые упражнения	Повторение ранее разученных упражнений и приёмов. Строевой шаг.	<p><u>Регулятивные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;</li> <li>- владение умением достаточно полно и точно формулировать цели и задачи, совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;</li> <li>- взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности;</li> <li>- работать по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно;</li> <li>- в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.</li> </ul> <p><u>Познавательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений;</li> <li>- осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания);</li> <li>- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;</li> <li>- создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.</li> </ul> <p><u>Коммуникативные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе.</li> </ul>
2.	ОРУ на месте и в движении без предметов.	Упражнения для отдельных мышечных групп, для коррекции осанки, укрепления мышечного корсета.	
3.	ОРУ с предметами.	Упражнения для отдельных мышечных групп для коррекции осанки, укрепления мышечного корсета.	
4.	Висы и упоры.	<u>Мальчики</u> – изучение элементов упражнений на перекладине и брусьях. <u>Девочки</u> – изучение элементов упражнений на разновысоких брусьях. Произвольная комбинация на перекладине и брусьях.	
5.	Опорный прыжок.	гимнастический козёл в ширину. Прыжок ноги врозь – <u>девочки</u> . Прыжок согнув ноги – <u>мальчики</u> .	
6.	Акробатические упражнения.	<u>Мальчики</u> – стойка на голове и руках с согнутыми ногами. <u>Мальчики и девочки</u> – кувырок вперёд в стойку на лопатках, кувырок назад в полушпагат и другое. Произвольная акробатическая комбинация.	
7.	Упражнения в равновесии	Расхождение при встрече на низком бревне или гимнастической скамейке. Разновидности ходьбы, пробежка, прыжки на одной ноге, разновидность равновесий. Произвольная комбинация из освоенных упражнений.	

<b>Лёгкая атлетика (10 часов).</b>			<p><u>Регулятивные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;</li> <li>- работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.</li> </ul> <p><u>Познавательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений;</li> <li>- создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.</li> </ul> <p><u>Коммуникативные:</u></p> <p>Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе.</p>
1.	Бег.	Повторный бег с максимальной интенсивностью с высокого и низкого старта из различных исходных положений, с максимальной интенсивностью и с интенсивностью выше среднего. Беговые упражнения. Повторение ранее разученных упражнений. Бег с одним или двумя ускорениями продолжительностью до 6 минут. Челночный бег из разного исходного положения. Эстафета с передачей палочки.	
2.	Прыжок в длину с места.	Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину на результат.	
3.	Прыжок в высоту.	Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в высоту. Прыжки в высоту на результат.	
4.	Метание.	Подготовительные и другие метательные упражнения. Закрепление и совершенствование техники метания малого мяча в цель и на дальность с места и с полного разбега на результат.	
<b>Спортивные игры (17 часов)</b>			
1.	Баскетбол	Передвижения, стойки, остановки, повороты, ловля и передача мяча, ведение мяча, броски мяча в кольцо, индивидуальная техника защиты, тактика игры.	
2.	Волейбол	Передвижения, стойки, приём мяча сверху и снизу, подачи, тактика игры.	

			<p>димости, исправлять ошибки самостоятельно.</p> <p><u>Познавательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.</li> <li>- осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания); Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.</li> </ul> <p><u>Коммуникативные:</u></p> <p>Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе.</p>
<b>Лыжная подготовка (12 часов).</b>			<u>Регулятивные:</u>
1.	Техника лыжных ходов.	Техника бесшажного и одновременного одношажного хода. Техника спусков и подъёмов. Техника поворотов на месте. Техника перехода с попеременного на одношажный ход.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- владение умением достаточно полно и точно формулировать цели и задачи, совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;</li> <li>- работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.</li> </ul> <p><u>Познавательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений;</li> <li>- создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.</li> </ul> <p><u>Коммуникативные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе.</li> </ul>
<b>Плавание (20 часов)</b>			<u>Регулятивные:</u>
1.	Стили и способы плавания.	Работа рук и ног кролем на груди и на спине. Стартовые прыжки, проныривание. Развитие выносливости, координационных	<ul style="list-style-type: none"> <li>- владение умением достаточно полно и точно формулировать цели и задачи, совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и</li> </ul>

		<p>способностей. Техника поворотов</p>	<p>спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.</li> </ul> <p><u>Познавательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений;</li> <li>- создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.</li> </ul> <p><u>Коммуникативные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе.</li> </ul>
<p>Итоговая контрольная работа по физической культуре (1 час).</p>			

**Тематическое планирование.**

**8 класс.**

№ п/п	Наименование раздела (тема)	Виды деятельности	УУД
Гимнастика (8 часов)			
1.	Строевые упражнения	Повторение ранее разученных упражнений и приёмов. Повороты в движении строевым шагом.	<p><u>Регулятивные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;</li> <li>- владение умением достаточно полно и точно формулировать цели и задачи, совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;</li> <li>- взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности;</li> <li>- работать по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно;</li> <li>- в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.</li> </ul> <p><u>Познавательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений;</li> <li>- осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания);</li> <li>- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;</li> <li>- создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.</li> </ul> <p><u>Коммуникативные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе.</li> </ul>
2.	ОРУ на месте и в движении без предметов.	Упражнения для отдельных мышечных групп, для коррекции осанки, укрепления мышечного корсета.	
3.	ОРУ с предметами.	Упражнения для отдельных мышечных групп для коррекции осанки, укрепления мышечного корсета.	
4.	Висы и упоры.	Мальчики – изучение элементов упражнений на перекладине и брусьях. Девочки – изучение элементов упражнений на разновысоких брусьях. Произвольная комбинация на перекладине и брусьях.	
5.	Опорный прыжок.	Прыжок боком с поворотом на 90 градусов через гимнастического коня в ширину – <u>девочки</u> . Прыжок, согнув ноги через гимнастического козла в длину – <u>мальчики</u> .	
6.	Акробатические упражнения.	<u>Мальчики</u> – кувырок назад в упор, стоя ноги врозь, кувырок вперёд и назад, длинный кувырок, стойка на голове и руках. <u>Девочки</u> – «мост» и поворот в упор, стоя на одном колене, кувырки вперёд и назад. Произвольная акробатическая комбинация.	
7.	Упражнения в равновесии	Разновидности ходьбы, пробежка, прыжки на одной ноге, разновидность равновесий, шаги польки, ходьба со взмахом ног. Произвольная комбинация из освоенных упражнений.	

<b>Лёгкая атлетика (16 часов).</b>			<p><u>Регулятивные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;</li> <li>- работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.</li> </ul> <p><u>Познавательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений;</li> <li>- создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.</li> </ul> <p><u>Коммуникативные:</u></p> <p>Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе.</p>
1.	Бег.	Повторный бег с максимальной интенсивностью с высокого и низкого старта из различных исходных положений, с максимальной интенсивностью и с интенсивностью выше среднего. Беговые упражнения. Повторение ранее разученных упражнений. Бег с переменной скоростью продолжительностью до 7 минут. Челночный бег из разного исходного положения. Эстафета с передачей палочки.	
2.	Прыжок в длину с места.	Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину на результат.	
3.	Прыжок в высоту.	Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в высоту. Прыжки в высоту на результат.	
4.	Метание.	Подводящие и другие метательные упражнения. Закрепление и совершенствование техники метания малого мяча в цель и на дальность с места и с полного разбега на результат. Закрепление и совершенствование ранее приобретённых умений в метании малого мяча до уровня навыка.	
<b>Спортивные игры (29 часов)</b>			<p><u>Регулятивные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владение умением достаточно полно и точно формулировать цели и задачи, совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;</li> <li>- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во</li> </ul>
1.	Баскетбол	Передвижения, стойки, остановки, повороты, ловля и передача мяча, ведение мяча, броски мяча в кольцо, индивидуальная техника защиты, тактика игры.	
2.	Волейбол	Передвижения, стойки, приём мяча сверху и снизу, подачи, тактика игры.	

			<p>время учебной и игровой деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.</li> </ul> <p><u>Познавательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.</li> <li>- осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания); Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.</li> </ul> <p><u>Коммуникативные:</u></p> <p>Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе.</p>
<b>Лыжная подготовка (14 часов).</b>			<u>Регулятивные:</u>
1.	Техника лыжных ходов.	Техника бесшажного и одновременно одношажного хода. Техника спусков и подъёмов; техника поворотов на месте и в движении. Техника перехода с попеременного на одношажный ход.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- владение умением достаточно полно и точно формулировать цели и задачи, совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;</li> <li>- работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.</li> </ul> <p><u>Познавательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений;</li> <li>- создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.</li> </ul> <p><u>Коммуникативные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе.</li> </ul>
<b>Итоговая контрольная работа по физической культуре (1 час).</b>			

**Тематическое планирование.**

**9 класс.**

№ п/п	Наименование раздела (тема)	Виды деятельности	УУД
Гимнастика (8 часов)			
1.	Строевые упражнения	Повторение ранее разученных упражнений и приёмов и упражнений.	<p><u>Регулятивные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;</li> <li>- владение умением достаточно полно и точно формулировать цели и задачи, совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;</li> <li>- взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности;</li> <li>- работать по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно;</li> <li>- в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.</li> </ul> <p><u>Познавательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений;</li> <li>- осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания);</li> <li>- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;</li> <li>- создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.</li> </ul> <p><u>Коммуникативные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе.</li> </ul>
2.	ОРУ на месте и в движении без предметов.	Упражнения для отдельных мышечных групп, для коррекции осанки, укрепления мышечного корсета.	
3.	ОРУ с предметами.	Упражнения для отдельных мышечных групп для коррекции осанки, укрепления мышечного корсета.	
4.	Висы и упоры.	Мальчики – изучение элементов упражнений на перекладине и брусьях. Девочки – изучение элементов упражнений на разновысоких брусьях. Произвольная комбинация на перекладине и брусьях.	
5.	Опорный прыжок.	Прыжок боком через гимнастического коня в ширину – <u>девочки</u> . Прыжок, согнув ноги через гимнастического козла в длину – <u>мальчики</u> .	
6.	Акробатические упражнения.	<u>Мальчики</u> – из упора присев силой стойка на голове и руках, длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. <u>Девочки</u> – равновесие на одной ноге, выпад вперёд, кувырок вперёд. Произвольная акробатическая комбинация.	
7.	Упражнения в равновесии	Наскок на бревно с опорой на правую руку в упор лёжа с поворотом на 90 градусов направо в сед на пятках. Прыжок толчком одной ногой и махом другой в полуприсед, сед углом. Произвольная комбинация из освоенных упражнений.	

<b>Лёгкая атлетика (16 часа).</b>			<p><u>Регулятивные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;</li> <li>- работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.</li> </ul> <p><u>Познавательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений;</li> </ul> <p><u>Коммуникативные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.</li> </ul> <p>Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе.</p>
1.	Бег.	Повторный бег с максимальной интенсивностью с высокого и низкого старта из различных исходных положений, с максимальной интенсивностью и с интенсивностью выше среднего. Беговые упражнения. Повторение ранее разученных упражнений. Бег с переменной скоростью продолжительностью до 8 минут. Челночный бег из разного исходного положения. Эстафета с передачей палочки.	
2.	Прыжок в длину с места.	Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с места на результат.	
3.	Прыжок в высоту.	Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с разбега. Прыжки в высоту на результат.	
4.	Метание.	Подводящие и другие метательные упражнения. Закрепление и совершенствование техники метания малого мяча в цель и на дальность с места и с полного разбега на результат. Устранение тактических и технических ошибок при метании.	
<b>Спортивные игры (29 часов)</b>			
1.	Баскетбол	Передвижения, стойки, остановки, повороты, ловля и передача мяча, ведение мяча, броски мяча в кольцо, индивидуальная техника защиты, тактика игры.	
2.	Волейбол	Передвижения, стойки, приём мяча сверху и снизу, подачи, тактика игры.	

			<p>тельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.</li> </ul> <p><u>Познавательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.</li> <li>- осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания); Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.</li> </ul> <p><u>Коммуникативные:</u></p> <p>Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе.</p>
<b>Лыжная подготовка (14 часов).</b>			<u>Регулятивные:</u>
1.	Техника лыжных ходов.	Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Повороты в движении. Техника подъёмов и спусков.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- владение умением достаточно полно и точно формулировать цели и задачи, совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;</li> <li>- работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.</li> </ul> <p><u>Познавательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений;</li> <li>- создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.</li> </ul> <p><u>Коммуникативные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе.</li> </ul>
<b>Итоговая контрольная работа по физической культуре (1 час).</b>			