

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Борковская основная общеобразовательная школа»

Рассмотрена

на заседании ШМО
учителей основного звена

Протокол от 30.08.2021г № 1

Руководитель ШМО  (Деськова Ю.В.)

Составлена

на основе
требований ФГОС ООО

Принята на МС МБОУ

«Борковская ООШ» Протокол № 1

Протокол от 30.08.2021г № 1

Председатель МС  (Белозёрова Е.В.)

Утверждена

Приказом директора МБОУ «Борковская ООШ»

От 30.08.2021. № 88

 Л.В. Короткова



Рабочая программа

по физкультуре

наименование учебной дисциплины

для 5 класса

102 часа (3 часа неделю)

Составитель: Пушин Д И учитель МБОУ «Борковская ООШ», 2 года.

Фамилия и инициалы, место работы, стаж, категория

2021-2022г

Пояснительная записка

«Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, на основе Примерной основной образовательной программы основного общего образования по учебному предмету «Физическая культура» и используется для обучения учащихся МБОУ «Борковская ООШ» в 5-9 классах. Учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности».

Рабочая программа реализуется и ведется по учебникам:

5 класс - Физическая культура. 5-7 кл., Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др., 2-е изд. М.: Просвещение, 2013 г.

6 класс – Физическая культура. 5-7 кл., Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др., 2-е изд. М.: Просвещение, 2013 г.

7 класс - Физическая культура. 5-7 кл., Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др., 2-е изд. М.: Просвещение, 2013 г.

8 класс- Физическая культура. 8-9 кл., Лях В.И., 2-е изд., М.: Просвещение, 2014 г.

9 класс - Физическая культура. 8-9 кл., Лях В.И., 2-е изд., М.: Просвещение, 2014 г.

Цель курса: обеспечение физического, эмоционального, интеллектуального и социального развития личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Задачи:

- развивать двигательную активность обучающихся,
- достигать положительной динамики в развитии основных физических качеств,
- повышать функциональные возможности основных систем организма,
- формировать потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.
- Обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;
- овладевать основами современной культуры безопасности жизнедеятельности, понимание ценности экологического качества окружающей среды как естественной основы безопасности жизни;
- -понимать роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения;
- -укреплять здоровье, развивать основные физические качества
- формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- -осваивать знания о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- -обучать навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- -воспитывать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

На изучение учебного предмета «Физическая культура» с 5 по 9 класс отводится 510 часов:

в 5 классе выделено 3 часа в неделю- 102 часа в год;

в 6 классе выделено 3 часа в неделю- 102 часа в год;

в 7 классе выделено 3 часа в неделю- 102 часа в год;

в 8 классе выделено 3 часа в неделю- 102 часа в год;

в 9 классе выделено 3 часа в неделю- 102 часа в год;

II. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса.

Личностные результаты:

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты:

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации,

устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ-компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Регулятивные УУД

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- определять совместно с педагогом критерии оценки планируемых образовательных результатов;
- идентифицировать препятствия, возникающие при достижении собственных запланированных образовательных результатов;
- выдвигать версии преодоления препятствий, формулировать гипотезы, в отдельных случаях — прогнозировать конечный результат;
- ставить цель и формулировать задачи собственной образовательной деятельности с учетом выявленных затруднений и существующих возможностей;
- обосновывать выбранные подходы и средства, используемые для достижения образовательных результатов.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (определять целевые ориентиры, формулировать адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (описывать жизненный цикл выполнения проекта, алгоритм проведения исследования);
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде алгоритма решения практических задач;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках

предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Обучающийся сможет:

- различать результаты и способы действий при достижении результатов;
- определять совместно с педагогом критерии достижения планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии достижения планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность, анализируя и аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить необходимые и достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик/показателей результата;
- устанавливать связь между полученными характеристиками результата и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик результата;
- соотносить свои действия с целью обучения.

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

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств;
- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

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

- анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы о причинах ее успешности/эффективности или неуспешности/неэффективности, находить способы выхода из критической ситуации;
- принимать решение в учебной ситуации и оценивать возможные последствия принятого решения;
- определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
- демонстрировать приемы регуляции собственных психофизиологических/эмоциональных состояний.

Познавательные УУД

6. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак или отличие двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство или различия;

- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- различать/выделять явление из общего ряда других явлений;
- выделять причинно-следственные связи наблюдаемых явлений или событий, выявлять причины возникновения наблюдаемых явлений или событий;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом их общие признаки и различия;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности;
- выявлять и называть причины события, явления, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

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

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;
- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое и наоборот;
- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;
- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;
- анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) с точки зрения решения проблемной ситуации, достижения поставленной цели и/или на основе заданных критериев оценки продукта/результата.

8. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
- резюмировать главную идею текста;
- преобразовывать текст, меняя его модальность (выражение отношения к содержанию текста, целевую установку речи), интерпретировать текст (художественный и нехудожественный — учебный, научно-популярный, информационный);
- критически оценивать содержание и форму текста.

9. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Обучающийся сможет:

- определять свое отношение к окружающей среде, к собственной среде обитания;
- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
- проводить причинный и вероятностный анализ различных экологических ситуаций;
- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на другой фактор;
- распространять экологические знания и участвовать в практических мероприятиях по защите окружающей среды.

10. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей, справочников, открытых источников информации и электронных поисковых систем. Обучающийся сможет:

- определять необходимые ключевые поисковые слова и формировать корректные поисковые запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, базами знаний, справочниками;
- формировать множественную выборку из различных источников информации для объективизации результатов поиска;
- соотносить полученные результаты поиска с задачами и целями своей деятельности.

Коммуникативные УУД

11. Умение организовывать учебное сотрудничество с педагогом и совместную деятельность с педагогом и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи мнение (точку зрения), доказательства (аргументы);
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль;
- критически относиться к собственному мнению, уметь признавать ошибочность своего мнения (если оно ошибочно) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать эффективное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

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

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать и использовать речевые средства;
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- создавать письменные тексты различных типов с использованием необходимых речевых средств;
- использовать средства логической связи для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать вербальные и невербальные средства в соответствии с коммуникативной задачей;
- оценивать эффективность коммуникации после ее завершения.

13. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-

коммуникационных технологий (далее — ИКТ). Обучающийся сможет:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- использовать для передачи своих мыслей естественные и формальные языки в соответствии с условиями коммуникации;
- оперировать данными при решении задачи;
- выбирать адекватные задаче инструменты и использовать компьютерные технологии для решения учебных задач, в том числе для: вычисления, написания писем, сочинений, докладов, рефератов, создания презентаций и др.;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
- создавать цифровые ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

Предметные результаты:

Изучение предметной области "Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности" обеспечивают:

физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области; формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;

понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;

овладение основами современной культуры безопасности жизнедеятельности, понимание ценности экологического качества окружающей среды, как естественной основы безопасности жизни; понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения;

развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;

установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей.

Предметные результаты изучения учебного предмета "Физическая культура» отражают:

- 1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- 3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- 4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- 5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и

корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

б) для слепых и слабовидящих обучающихся:

формирование приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

формирование представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

(пп. 6 введен Приказом Минобрнауки России от 31.12.2015 N 1577)

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата;

владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

владение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

умение ориентироваться с помощью сохранных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений.

(пп. 7 введен Приказом Минобрнауки России от 31.12.2015 N 1577)

Выпускник научится:

-рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

-характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

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

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

руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

-руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

-составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

-классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных - упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту); - выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
 - вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
 - проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта; - проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

III. Содержание учебного предмета, курса.

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

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

Физическая культура человека

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

Спортивно-оздоровительная деятельность

Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.* Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Для бесснежных районов Российской Федерации или в отсутствие условий для занятий лыжной подготовкой разрешается заменять модуль «Лыжные гонки» на двигательную активность на свежем воздухе.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

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

координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

5 класс

Содержание: Лёгкая атлетика. Высокий старт, стартовый разгон. Бег на короткие дистанции. Финиширование. Челночный бег 3*10м. Бег на 60 м-контроль. Эстафетный бег. Прыжок в длину с места-учёт Прыжки в длину с разбега. Бег с ускорением. Подтягивания- учёт. Бег 1500м . Метание малого мяча на дальность. Высокий старт 30-60 м. Наклон вперед из положения стоя- учёт. Специально-беговые упражнения. Передвижения в футболе. Удар внутренней стороной стопы в футболе. Остановка катящегося мяча подошвой в футболе. Ведение мяча в футболе. Футбол-игровые элементы. Двухсторонняя игра.

Спортивные игры.

Баскетбол. Стойка баскетболиста. Способы передвижений. Ведение мяча правой и левой рукой. Остановка прыжком. Повороты с мячом. . Ловля мяча двумя руками. Ловля и передачи двумя руками от груди на месте. Техника ловли, передачи, ведение. Бросок двумя руками от груди. Упражнения с мячом. Подвижные игры с мячом.

Волейбол.

Передвижения, стойки, остановки, перемещения. Приём и передачи мяча. Основные приёмы игры. Передача мяча сверху 2 руками над собой. Передачи мяча в парах. Упрощённые правила игры в волейбол.

Гимнастика. Акробатические упражнения. Строевые упражнения. Ласточка. Выпады. Комбинации на бревне, на скамейке. Простейшие упражнения на гимнастических снарядах: висы, стойки, упоры, наскоки и соскоки. Простейшие акробатические упражнения: стойки, подскоки, перекувырки, равновесия, упоры, повороты и перевороты, кувырки.

Лыжные гонки. Одновременный душойный ход. Скользящий шаг. Дистанция 1000 м., 600 м., на скорость. Подъём и спуск.

Ритмика. Музыкально-ритмические навыки. Народный танец. Танцы народов мира. Вариации. «Мода и танец». Инсценировка. «Творческая мастерская». Эстрадный танец. Современный танец.

6 класс

Содержание: Лёгкая атлетика. Бег на скорость 30 м. Высокий старт. Прыжок в длину с места-учёт. Бег с ускорением. Подтягивания. Наклон. Бег 1500м . Бег 60 м. Бег 500 м. Метание малого мяча. Эстафетный бег.

Спортивные игры. Упражнения с мячом. Подвижные игры с мячом. Индивидуальные и групповые упражнения с мячом: футбол (мини-футбол) - удары по мячу ногой, остановка мяча ногой, отбор мяча; баскетбол (мини-баскетбол) - ведение мяча на месте, ведение мяча в движении шагом, передачи мяча .

Гимнастика. Акробатические упражнения. Строевые упражнения. Ласточка. Выпады. Комбинации на бревне, на скамейке. Простейшие упражнения на гимнастических снарядах: висы, стойки, упоры, наскоки и соскоки. Простейшие акробатические упражнения: стойки, подскоки, перекувырки, равновесия, упоры, повороты и перевороты, кувырки. Опорный прыжок.

Лыжные гонки. Одновременный душойный ход. Скользящий шаг. Дистанция 1000 м., 600 м. на скорость .Подъём и спуск.

Ритмика. Музыкально-ритмические навыки. Народный танец. Танцы народов мира. Вариации. «Мода и танец». Инсценировка. «Творческая мастерская». Эстрадный танец. Современный танец.

7 класс.

Содержание:

Лёгкая атлетика. Бег на скорость 30 м. Высокий старт. Челночный бег 3*10м. Прыжок в длину с места-учёт. Бег с ускорением. Подтягивания. Бег 1000м .Бег 60 м. Бег500 м. Метание малого мяча.

Спортивные игры. Баскетбол. Техника ловли, передачи, ведения. Бросок одной рукой от плеча. Упражнения с мячом. Подвижные игры с мячом. Волейбол. Техника подачи, приема и передачи мяча, нападающий удар, игра через сетку. Индивидуальные и групповые упражнения с мячом. Футбол (мини-футбол) - удары по мячу ногой, остановка мяча ногой, отбор мяч. Командно-тактические действия.

Гимнастика. Акробатические упражнения. Ласточка. Выпады. Комбинации на бревне, на скамейке. Простейшие упражнения на гимнастических снарядах: висы, стойки, упоры, наскоки и соскоки. Акробатические упражнения: стойки, подскоки, перекаты, равновесие, упоры, повороты и перевороты, кувырки. Опорный прыжок.

Лыжные гонки. Одновременный двушажный ход. Попеременный четырехшажный ход. Скользящий шаг Подъём и спуск. Дистанция 3000 м.,5000м на скорость .

Ритмика. Музыкально-ритмические навыки. Народный танец. Танцы народов мира. Вариации. «Мода и танец». Инсценировка. «Творческая мастерская». Эстрадный танец. Современный танец.

8 класс

Содержание: Лёгкая атлетика. Бег на скорость 30 м. Высокий старт. Низкий старт. Бег 60-100 м. Челночный бег 3*10м. Прыжок в длину с места- учёт. Бег с ускорением. Подтягивания. Бег 1000м . Метание малого мяча. Прыжок в длину с разбега. Техника бега с преодолением препятствий.

Спортивные игры.

Баскетбол. Бег с изменением направления и скорости. Техника ловли, передачи, ведения. Передача одной рукой от плеча. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. Передача мяча при встречном движении. Ведение мяча с изменением направления и обводка препятствий. Бросок мяча одной рукой от головы в движении. Вырывание и выбивание мяча. Держание игрока с мячом. Подвижные игры с мячом. Штрафной бросок.

Волейбол. Стойки и передвижения.. Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи. Отбивание мяча кулаком через сетку. Игра через сетку. Индивидуальные и групповые упражнения с мячом.

Футбол. Удар по катящемуся мячу внешней частью подъёма. Удар носком. Удар серединой лба на месте. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы. Комбинация. Двухсторонняя игра футбол.

Гимнастика. Строевые упражнения: команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево. Висы и упоры. Акробатические упражнения: для мальчиков- кувырок назад в упор стоя ноги врозь, длинный кувырок, стойка на голове и руках; для девочек- мост и поворот в упор стоя на одном колене. Комбинации на бревне, на скамейке. Простейшие упражнения на гимнастических снарядах: висы, стойки, упоры, наскоки и соскоки. Акробатические упражнения: стойки, подскоки, перекаты, равновесие, упоры, повороты и перевороты, кувырки. Лазанье по гимнастической стенке. Стойка на лопатках. Опорный прыжок- согнув ноги для мальчиков, прыжок боком для девочек.. Полоса препятствий.

Лыжные гонки. Одновременный одношажный ход скоростной (стартовый) вариант Техника конькового хода, подъёмы и спуски со склона, торможение « плугом» и повороты. Скользящий шаг.. Дистанция 2000м- дев., 3000м. – юноши на скорость . Прохождения дистанции 1000 метров.

9 класс

Содержание: Лёгкая атлетика. Высокий старт. Челночный бег 3*10м. Бег на 60 м Прыжок в длину с места-учёт Прыжки в длину с разбега. Бег с ускорением. Подтягивания. Бег 1000м .Бег 60 м.Бег500 м. Метание малого мяча. Л\а. Высокий старт 30-60 м. Специально-беговые упражнения. Удмуртские народные игры.

Спортивные игры. Баскетбол. Техника ловли, передачи, ведения. Бросок одной рукой от плеча. Упражнения с мячом. Подвижные игры с мячом. Волейбол. Техника подачи, приема и передачи мяча, нападающий удар, игра через сетку. Индивидуальные и групповые упражнения с мячом. Футбол (мини-футбол) - удары по мячу ногой, остановка мяча ногой, отбор мяча .Командно-тактические действия.

Гимнастика. Акробатические упражнения. Ласточка. Выпады. Комбинации на бревне, на скамейке. Простейшие упражнения на гимнастических снарядах: висы, стойки, упоры, наскоки и соскоки. Акробатические упражнения: стойки, подскоки, перекаты, равновесие, упоры, повороты и перевороты, кувырки. Лазанье по гимнастической стенке Стойка на лопатках. Перелазания через коня. Опорный прыжок. Полоса препятствий.

Лыжные гонки. Техника конькового хода, подъёмы и спуски со склона, торможение и повороты. Скользящий шаг.. Дистанция 2000м- дев., 3000м. – юноши на скорость . Прохождение дистанции 1000 метров.

Данная программа предусматривает применение дистанционных форм обучений и технологий.

Учебно-тематический план

№	Тема раздела	Количество часов (всего)	Виды занятий (количество часов)	
			Зачеты	Проверочные уроки
1	Легкая атлетика	27	8	
2	Подвижные игры на основе баскетбола	27	6	
3	Гимнастика	12	4	
4	Лыжная подготовка	18	6	
5	Подвижные игры на основе волейбола	18	4	
6	Итоговый урок			
	Итого:	102	28	0

Учебная программа

№ Нед ели	Раздел, тема, урок.	Содержательные единицы	Ученик должен знать (основные понятия, термины).	Ученик должен уметь (основные умения и навыки)
1.	Раздел I. Легкая атлетика. 1(1). Инструктаж по Т.Б Спринтерский бег.	Высокий старт (10-15 м), бег с ускорением 40 метров. СБУ. Развитие скоростных качеств. Игра «Бег с флажками».	Правила ТБ на уроках легкой атлетики. Технику высокого и низкого старта.	Пробежать дистанцию с максимальным ускорением с низкого старта.
	2(2). Спринтерский бег.	Высокий старт (10-15 м), бег с ускорением (40-50 м). Спец. бег. упр. Развитие скоростных качеств. Влияние л/а упражнений на здоровье.	Упражнения для развития скоростных способностей.	Пробежать дистанцию с максимальным ускорением с низкого старта.
	3(3). Высокий старт, бег по дистанции.	Высокий старт, бег по дистанции. Спец. бег. упр. Встречная эстафета. И.п. Бег 30 м. на результат.	Фазы бега на короткие дистанции.	Пробежать дистанцию 30 метров с максимальной скоростью.
2.	4(4). Высокий старт, бег с ускорением (50-60 м), финиширование. СБУ, развитие скоростных возможностей. Передача эстафетной палочки.	СБУ. ОРУ. Бег на короткие дистанции. Развитие скоростных возможностей.	Способы передачи эстафетной палочки.	Пробежать дистанцию 60 метров с максимальной скоростью.
	5(5). Бег на результат 60 м. СБУ на развитие скоростно-силовых возможностей. Игра «Разведчики и часовые».	Развитие скоростно-силовых возможностей.	Правила соревнований в спринтерском беге.	Побегать дистанцию 60 метров с максимальной скоростью.

	6(6). Прыжки в длину с разбега. Метание мяча с разбега.	Обучение отталкиванию в прыжке способом «согнув ноги», Прыжки с 7-9 шагов разбега. Метание мяча в горизонт.цель.	Технику выполнения прыжков в длину с разбега и с места.	Прыгать в длину с разбега. Метать мяч в горизонт.цель.
3.	7(7). Прыжки в длину с разбега. Метание мяча.	Подбор разбега. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание в вертикальную цель (1x1) с 5-6 м. ОРУ. СБУ.	Правила соревнований по прыжкам в длину с разбега.	Прыгать в длину с разбега и с места. Метать мяч в вертик.цель.
	8(8). Прыжки в длину с разбега. Метание мяча с разбега.	Прыжки с 7-9 шагов разбега. Приземление. Метание в вертик.цель. ОРУ в движении. СБУ.	Правила соревнований по метанию мяча.	Прыгать в длину с разбега. Метать мяч в вертик.цель.
	9(9). Прыжки в длину с разбега. Метание мяча с разбега.	Прыжки с 7-9 шагов. Приземление. Метание мяча в вертикально в цель.	Технику выполнения упражнений.	Прыгать в длину с разбега на результат. Метать мяч в горизонт.цель и на дальность на результат.
4.	10(10). Бег на средние дистанции.	Бег в равномерном темпе. ОРУ. Развитие выносливости.	Правила самоконтроля во время бега.	Контролировать дыхание при беге. Проявлять выносливость при длительном беге.
	11(11). Бег на средние дистанции.	ОРУ. Бег в равномерном темпе.	Правила самоконтроля во время бега.	Контролировать дыхание при беге. Проявлять выносливость при длительном беге.
	Кроссовая подготовка. 12(1). Инструктаж по ТБ. Бег по пересеченной местности.	Чередование бега с ходьбой.	Правила самоконтроля во время бега.	Уметь бегать в равномерном темпе (до 20 мин.). Контролировать дыхание при беге. Проявлять выносливость при длительном беге.

5.	13(2). Тема: Бег по пересеченной местности.	ОРУ. Равномерный бег.	Способы преодоления препятствий.	Уметь бегать в равномерном темпе (до 15 мин.). Контролировать дыхание при беге. Проявлять выносливость при длительном беге.
	14(3). Тема: Бег по пересеченной местности.	Бег 2000м без учета.	Бег в гору и под гору.	Уметь бегать в равномерном темпе (до 20 мин.). Контролировать дыхание при беге.
	Раздел II. Спортивные игры (баскетбол). 15(1)Инструктаж по ТБ. Основные элементы баскетбола.	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля и передачи двумя руками от груди на месте и в парах.	Технику выполнения упражнений б/б.	Играть в б/б по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.
6.	16(2). Основные элементы баскетбола.	Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Развитие координационных способностей.	Технику выполнения упражнений б/б.	Играть в б/б по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.
	17(3). Основные элементы баскетбола.	Ведение на месте. Остановка прыжком.	Технику выполнения упражнений б/б.	Играть в б/б по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.
	18(4). Основные элементы баскетбола.	Бросок двумя руками от головы после ловли мяча.	Технику выполнения упражнений б/б.	Играть в б/б по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.
7.	19(5). Основные элементы баскетбола.	Ведение мяча шагом и бегом. Передачи мяча на месте.	Технику выполнения упражнений б/б.	Играть в б/б по упрощенным правилам; выполнять правильно

				технические действия в игре.
	20(6). Основные элементы баскетбола.	Броски мяча. Ведение мяча. Передачи в движении и на месте.	Технику выполнения упражнений б/б.	Играть в б/б по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.
	21(7). Основные элементы баскетбола.	Совершенствование основных элементов баскетбола. Игра по упрощенным правилам.	Технику выполнения упражнений б/б.	Играть в б/б по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.
8.	22(8). Основные элементы баскетбола.	Совершенствование основных элементов баскетбола. Игра по упрощенным правилам.	Технику выполнения упражнений б/б.	Играть в б/б по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.
	23(9). Основные элементы баскетбола.	Игра в баскетбол по правилам.	Технику выполнения упражнений б/б.	Играть в б/б по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.
	24(10). Основные элементы баскетбола.	Игра в баскетбол по правилам.	Технику выполнения упражнений б/б.	Играть в б/б по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.
9.	25(11). Основные элементы баскетбола.	Стойки и передвижения. Ведение с изменением скорости. Бросок двумя руками	Технику выполнения упражнений б/б.	Играть в б/б по упрощенным правилам; выполнять правильно технические

		снизу в движении. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.		действия в игре.
	26(12). Основные элементы баскетбола.	Стойки и передвижения. Ведение с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении.	Технику выполнения упражнений б/б.	Играть в б/б по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.
	27(13). Основные элементы баскетбола.	Стойки и передвижения. Ведение с изменением направления. Бросок снизу в движении после ловли. Позиционное нападение без изменений позиций. Мини-баскетбол.	Технику выполнения упражнений б/б.	Играть в б/б по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.
10.	Раздел III. Гимнастика. 28(1). Инструктаж по технике безопасности. Висы. Строевые упражнения.	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 4 дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Развитие силовых способностей. Значение гимн. упражнений для сохранения правильной осанки.	Определение «осанка», упражнения для ее улучшения.	Выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения.
	29(2). Висы. Строевые упражнения.	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 4 дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись,	Команды для перестроения. Терминологию висов.	Выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения.

		виспрогнувшись (м), смешанные висы (д).		
	30(3). Висы. Строевые упражнения.	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 4 дроблением и сведением.	Команды для перестроения. Терминологию висов.	Выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения.
11.	31(4). Висы. Строевые упражнения.	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 4 дроблением и сведением.	Технику выполнения висов.	Выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения.
	32(5). Висы. Строевые упражнения.	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 4 дроблением и сведением.	Технику выполнения висов.	Выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения.
	33(6). Висы. Строевые упражнения.	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 4 дроблением и сведением. ОРУ на месте. Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. Оценка техники выполнения висов.	Технику выполнения висов.	Выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения.
12.	34(7). Инструктаж по ТБ. Акробатика.	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Прыжки со скакалкой.	Технику выполнения кувырков.	Выполнять кувырки, стойку на лопатках.
	35(8). Акробатика.	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в	Технику выполнения кувырков.	Выполнять кувырки, стойку на лопатках.

		движении. Развитие координационных способностей.		
	36(9). Акробатика.	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. Эстафеты. ОРУ в движении.	Технику выполнения кувырков.	Выполнять кувырки, стойку на лопатках.
13.	37(10). Акробатика.	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад.	Технику выполнения кувырков.	Выполнять кувырки, стойку на лопатках.
	38(11). Акробатика.	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад.	Технику выполнения кувырков, стойки на лопатках.	Выполнять кувырки, стойку на лопатках.
	39(12). Акробатика.	Строевой шаг. Повороты в движении. Оценка техники выполнения кувырков вперед и назад, стойки на лопатках.	Технику выполнения кувырков, стойки на лопатках.	Выполнять кувырки, стойку на лопатках.
14.	Раздел II. Спортивные игры (волейбол). 40(1). Инструктаж по технике безопасности. Основные элементы волейбола.	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача двумя руками сверху. Эстафеты с элементами в/б.	Стойки игрока. Положение рук при верхних передачах.	Играть в в/б по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.
	41(2). Основные элементы волейбола.	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	Стойки игрока. Положение рук при верхних передачах.	Играть в в/б по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.
	42(3). Основные элементы волейбола.	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача двумя руками сверху над собой и вперед. Встречная эстафета. Подвижная игра с	Стойки игрока. Положение рук при верхних передачах.	Играть в в/б по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.

		элементами в/б «Летучий мяч».		
15.	43(4). Основные элементы волейбола.	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача двумя руками сверху над собой и вперед. Встречная эстафета. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч».	Передачи сверху на месте и после передачи вперед. Эстафеты с передачами мяча. Игра с элементами в/б.	Играть в в/б по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.
	44(5). Основные элементы волейбола.	Передачи сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Игра с элементами в/б «Летучий мяч». Оценка техники передачи мяча сверху.	Технику выполнения передач над собой и вперед.	Играть в в/б по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.
	45(6). Основные элементы волейбола.	Передачи сверху на месте и после передачи вперед. Эстафеты с передачами мяча. Игра с элементами в/б.	Технику выполнения передач над собой и вперед.	Играть в в/б по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.
16.	46(7). Основные элементы волейбола.	Передачи сверху на месте и после передачи вперед. Эстафеты с передачами мяча. Игра с элементами в/б.	Технику выполнения передач над собой и вперед.	Играть в в/б по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.
	47(8). Основные элементы волейбола.	Передачи сверху на месте и после передачи вперед.	Технику выполнения передач над собой и вперед. Технику приема мяча снизу. Основные правила игры в волейбол.	Играть в в/б по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.

	48(9). Основные элементы волейбола.	Передачи сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой.	Технику выполнения передач над собой и вперед. Технику приема мяча снизу. Основные правила игры в волейбол.	Играть в в/б по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.
17.	Раздел IV. Лыжная подготовка. 49(1). Инструктаж по технике безопасности. Скользящий шаг.	Повторение пройденного в 4 классе. Строевые упражнения. Длительное скольжение в скользящем шаге. Равномерное передвижение 15-20 мин. Спуски с горок. Подвижная игра.	Знать технику выполнения упражнений, пройденных в 4 классе.	Уметь выполнять длительное одноопорное скольжение.
	50(2). Попеременный двушажный ход.	Скользящий шаг. Попеременный двушажный ход: ознакомление с основами техники движений, упражнения по кругу.	Технику скользящего шага.	Правильно выполнять скользящие шаги, отталкивание.
	51(3). Попеременный двушажный ход.	Попеременный двушажный ход: отработка отталкивания ногой. Равномерное передвижение до 30 мин. Оценка техники скользящего шага.	Технику скользящего шага. Технику отталкивания.	Правильно выполнять скользящие шаги, отталкивание.
18.	52(4). Попеременный двушажный ход.	Попеременный двушажный ход: свободное скольжение с выпрямлением ноги, перекат, подседание, мах и выпад незагруженной ногой. Про бегание	Технику передвижения попеременным двушажным ходом.	Корректировать технику выполнения упражнений.

		отрезков 2x50м.		
	53(5). Попеременный двушажный ход.	Попеременный двушажный ход: работа рук. Подвижная игра. Подъем «елочкой». Пробегание 2x200м около предельно. Оценка техники - попеременный двушажный ход.	Технику передвижения попеременным двушажным ходом.	Правильно выполнять скользящие шаги, отталкивание.
	54(6). Одновременный двушажный ход.	Одновременный двушажный ход: общая структура движений.	Технику работы рук и выполнения шагов.	Правильно выполнять скользящие шаги, отталкивание.
19.	55(7). Одновременный двушажного ход.	Одновременный двушажный ход: отработка отталкивания ногами и руками. Пробегание отрезков 3x300м. Подъем «елочкой».	Технику передвижения одновременным двушажным ходом.	Корректировать технику выполнения упражнений.
	56(8). Одновременный двушажного ход.	Одновременный двушажный ход: оценка техники. Прохождение отрезков 4x400м – мальчики, 3x400м – девочки. Повороты переступанием на месте и в движении. Оценка техники - одновременный двушажный ход.	Технику лыжных ходов.	Корректировать технику выполнения упражнений.
	57(9). Техника одновременного и попеременного двушажного ходов.	Эстафеты: мальчики – 300м, девочки – 200м. Равномерное передвижение 800м.	Технику лыжных ходов.	Корректировать технику выполнения упражнений.
20.	58(10). Одновременный бесшажный ход.	Спуски в основной и в высокой стойке на технику и на скорость. Прохождение дистанции 1 км на результат	Технику отталкивания. Технику одновременного бесшажного хода.	Корректировать технику выполнения упражнений.

		(предварительный).		
	59(11). Одновременный бесшажный ход.	Спуски в основной и в высокой стойке на технику и на скорость. Прохождение дистанции 1 км на результат (предварительный).	Технику одновременно бесшажного хода.	Корректировать технику выполнения упражнений.
	60(12). Одновременный бесшажный ход.	Повороты переступанием на месте и в движении. Оценка техники - одновременный бесшажный ход.	Технику одновременного бесшажного хода.	Корректировать технику выполнения упражнений.
21.	61(13). Коньковый ход.	Коньковый ход без палок: перенос массы тела с ноги на ногу, скольжение.	Технику выполнения скользящих шагов в коньковом ходе.	Корректировать технику выполнения упражнений.
	62(14). Коньковый ход. Спуски с гор с прохождением «ворот». Повороты переступанием на месте и в движении.	Коньковый ход без палок: перенос массы тела с ноги на ногу, скольжение. Прохождение дистанции 800м – мальчики, 700м – девочки с около соревновательной скоростью.	Технику выполнения скользящих шагов в коньковом ходе.	Корректировать технику выполнения упражнений.
	63(15). Торможение «плугом».	Стойка торможения «плугом». Имитация выполнения. Спуски в высокой стойке, подъем «елочкой».	Технику спусков, подъемов, поворотов и торможений.	Уметь применять полученные умения и навыки при прохождении по дистанции.
22.	64(16). Техника лыжных ходов.	Подъем «елочкой». Прохождение 1 км с около соревновательной скоростью с применением изучаемых лыжных ходов. Торможение «плугом».	Технику лыжных ходов, спусков, поворотов, подъемов и торможений.	Уметь применять полученные умения и навыки при прохождении по дистанции.

	65(17). Контрольное прохождение дистанции.	Прохождение дистанции 1 км на результат. Подвижные игры. Спуски с гор с прохождением «ворот».	Технику лыжных ходов, спусков, поворотов, подъемов и торможений.	Уметь пробегать дистанцию на контрольный норматив.
	66(18). Тема: Итоговый урок.	Игры и эстафеты на лыжах с применением полученных навыков. Спуски и подъемы.	Технику лыжных ходов, спусков, поворотов, подъемов и торможений.	Уметь применять полученные умения и навыки во время игр и эстафет на лыжах.
23.	Раздел II. Спортивные игры (волейбол). 67(10). Инструктаж по технике безопасности. Основные элементы волейбола.	Передачи сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты с передачами мяча. Игра в мини-волейбол.	Технику выполнения передач над собой и вперед. Технику приема мяча снизу. Основные правила игры в в/б.	Играть в в/б по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.
	68(11). Основные элементы волейбола.	Стойки игрока. Передвижения в стойке. Передачи сверху в парах. Прием снизу над собой и на сетку.	Технику передач сверху и приема снизу. Технику нижней подачи.	Играть в в/б по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.
	69(12). Основные элементы волейбола.	Стойки игрока. Передвижения в стойке. Передачи сверху в парах. Прием снизу над собой и на сетку.	Технику передач сверху и приема снизу. Технику нижней подачи.	Играть в в/б по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.
24.	70(13). Основные элементы волейбола.	Передвижения в стойке. Передачи сверху в парах. Прием снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 метров.	Технику передач сверху и приема снизу. Технику нижней подачи.	Играть в в/б по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.

	71(14). Основные элементы волейбола. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Передвижения в стойке. Передачи сверху в парах. Прием снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 метров.	Технику передач сверху и приема снизу. Технику нижней подачи.	Играть в в/б по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.
	72(15). Основные элементы волейбола. Оценка – техника нижней прямой подачи.	Передвижения в стойке. Передачи сверху в парах. Прием снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 метров. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Технику передач сверху и приема снизу. Технику нижней подачи.	Играть в в/б по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.
25.	73(16). Основные элементы волейбола. Игра по упрощенным правилам.	Передвижения в стойке. Передачи сверху в парах. Прием снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 метров. Эстафеты.	Технику передач сверху и приема снизу. Технику нижней подачи.	Играть в в/б по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.
	74(17). Основные элементы волейбола.	Передачи сверху в парах. Прием снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 метров.	Технику передач сверху и приема снизу. Технику нижней подачи.	Играть в в/б по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.
	75(18). Основные элементы волейбола.	Передвижения в стойке. Передачи сверху в парах. Прием снизу над собой и на сетку. Передвижения в стойке.	Технику передач сверху и приема снизу. Технику нижней подачи.	Играть в в/б по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.
26.	Раздел II. Спортивные игры (баскетбол). 76(14). Инструктаж по технике безопасности. Основные элементы баскетбола.	Стойки и передвижения. Ведение с изменением скорости и высоты отскока. Бросок снизу после ловли. Позиционное нападение. Игра в	Технику выполнения упражнений б/б.	Играть в б/б по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.

		мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.		
	77(15). Основные элементы баскетбола.	Стойки и передвижения. Ведение с изменением скорости и высоты отскока.	Технику выполнения упражнений.	Играть в б/б по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.
	78(16). Основные элементы баскетбола.	Стойки и передвижения. Ведение с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов (ведение - остановка – бросок).	Технику выполнения упражнений б/б. б/б	Играть в б/б по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.
27.	79(17). Инструктаж по ТБ. Основные элементы баскетбола.	Стойки и передвижения. Ведение с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов (ведение - остановка – бросок).	Технику выполнения упражнений б/б.	Играть в б/б по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.
	80(18). Основные элементы баскетбола.	Стойки и передвижения. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте.	Технику выполнения упражнений б/б.	Играть в б/б по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.
	81(19). Основные элементы баскетбола.	Стойки и передвижения. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте.	Технику выполнения упражнений б/б.	
28.	82(20). Основные элементы баскетбола.	Стойки и передвижения. Вырывание и выбивание мяча.	Технику выполнения упражнений б/б.	

		Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов: ведение-остановка-бросок.		
	83(21). Основные элементы баскетбола.	Стойки и передвижения. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции.	Технику выполнения упражнений б/б.	
	84(22). Основные элементы баскетбола.	Стойки и передвижения. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Сочетание приемов: ведение-остановка-бросок.	Технику выполнения упражнений б/б.	Играть в б/б по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.
29.	85(23). Основные элементы баскетбола.	Стойки и передвижения. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие 2 игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол.	Технику выполнения упражнений б/б.	Играть в б/б по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.
	86(24). Основные элементы баскетбола.	Стойки и передвижения. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении.	Технику выполнения упражнений б/б.	Играть в б/б по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.
	87(25). Основные элементы баскетбола.	Стойки и передвижения. Вырывание и выбивание мяча.	Технику выполнения упражнений б/б.	Играть в б/б по упрощенным правилам; выполнять

		Бросок двумя руками от головы в движении.		правильно технические действия в игре.
30.	88(26). Основные элементы баскетбола.	Стойки и передвижения. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие 2 игроков через заслон.	Технику выполнения упражнений б/б.	Играть в б/б по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.
	89(27). Основные элементы баскетбола.	Стойки и передвижения. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении.	Технику выполнения упражнений б/б.	Играть в б/б по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.
	Раздел I. Легкая атлетика. 90(12). Инструктаж по технике безопасности. Прыжок в высоту.	Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивание».	Технику выполнения разбега и отталкивания. Способы прыжков в высоту.	Прыгать в высоту с разбега.
31.	91(13). Прыжок в высоту.	Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивание» (отталкивание и переход планки). СБУ. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств.	Технику отталкивания и перехода планки.	Прыгать в высоту с разбега.
	92(14). Прыжок в высоту.	Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивание» (приземление). СБУ. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств. Оценка – техника	Технику прыжка в высоту. Правила соревнований пол прыжкам в высоту.	Прыгать в высоту с разбега.

		прыжка в высоту.		
	93(15). Спринтерский бег. Эстафетный бег.	Высокий старт(10-15 м), бег с ускорением(30-40 м). Встречная эстафета. СБУ. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений.	Технику высокого и низкого старта.	Пробегать дистанцию с максимальным ускорением с низкого старта.
32.	94(16).: Спринтерский бег. Эстафетный бег.	Высокий старт, бег по дистанции, бег с ускорением (40-60 м). СБУ. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета. Старты из различных положений.	Технику высокого и низкого старта.	Бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м.
	95(17). Спринтерский бег. Эстафетный бег.	Высокий старт, бег с ускорением(50-60 м), бег по дистанции. СБУ. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета (передача эст.палочки). Влияние л/а упр. на различные системы организма. Бег 30 м. на оценку.	Технику высокого и низкого старта.	Бегать с максимальной скоростью на дистанцию 30 м.
	96(18). Спринтерский бег. Эстафетный бег.	Бег на результат 60 м. СБУ. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки.	Технику высокого и низкого старта.	Бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м.
33.	97(19). Спринтерский бег. Эстафетный бег.	Бег на результат 60 м. СБУ. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки.	Технику высокого и низкого старта.	Бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м.
	98(20). Бег на средние дистанции. Метание мяча.	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м.	Правила самоконтроля во	Уметь бегать на дист. 1000 м.

		ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки».	время бега.	на результат. Метать мяч.
	99(21). Бег на средние дистанции. Метание мяча.	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки».	Правила самоконтроля во время бега.	Уметь бегать на дистанцию 1000 м. на результат. Метать мяч.
34.	Раздел V. Кроссовая подготовка. 100(4). Инструктаж по ТБ. Бег по пересеченной местности. Метание мяча.	Чередование бега с ходьбой (12 мин.). ОРУ. Спортивная игра «Русская лапта». Воспитание выносливости. Оценка – метание мяча.	Правила самоконтроля во время бега.	Уметь бегать в равномерном темпе (до 20 мин.).
	101(5). Бег по пересеченной местности.	Равномерный бег(15мин.). ОРУ. Спортивная игра «Русская лапта». Воспитание выносливости.	Правила самоконтроля во время бега.	Уметь бегать в равномерном темпе (до 20 мин.).
	102(6). Бег по пересеченной местности.	Бег по пересеченной местности. 2000 м. без учета времени. ОРУ. «Русская лапта».	Правила самоконтроля во время бега.	Уметь бегать в равномерном темпе (до 20 мин.).

Контрольно- измерительные материалы

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ						
		Мальчики			Девочки			
		Учащиеся	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”
5	Челночный бег 4х9 м, сек		10,2	10,7	11,3	10,5	11,0	11,7
5	Бег 30 м, секунд		5,7	6,0	6,5	5,9	6,2	6,6
5	Бег 500м, мин		2,15	2,50	2,65	2,50	2,65	3,00
5	Бег 1000м, мин		4,30	5,00	5,30	5,00	5,30-	6,00
5	Бег 60 м, секунд		10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
5	Бег 2000 м, мин		Без учета времени					
5	Прыжки в длину с места		170	155	135	160	150	130
5	Подтягивание на высокой перекладине		7	5	3			
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		17	12	7	12	8	3
5	Наклоны вперед из положения сидя, см		9	5	3	12	9	6
5	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа		35	30	20	30	20	15
5	Бег на лыжах 1 км, мин		6,30	7,00	7,30	7,00	7,30	8,00
5	Бег на лыжах 2 км, мин		14,00	14,30	15,00	14,30	15,00	18,00
5	Многоскоки, 8 прыжков, м		9	7	5			
5	Прыжок на скакалке, 15 сек, раз		34	32	30	38	36	34
5	Плавание (без учета времени)		50м	25м	12м	25м	20м	12м

Список литературы для учителя

Основная:

1. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 176 с. Авторы Кузнецов В.С., Колодницкий Г. А.
2. Программы общеобразовательных учреждений. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов»; М. «Просвещение» 2010г., авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич.
3. Твой олимпийский учебник: Учеб.пособие для учреждений образования России. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 144 с. В.С Родиченко.
4. Формирование здорового образа жизни подростков 5-9 классы «Вентана-граф»
2005 г. Матвеев А.П., Петрова Т.В.
5. Интернет –ресурсы <https://testedu.ru/>

Список литературы Для учащихся

Основная:

1. Программы общеобразовательных учреждений. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов»; М. «Просвещение» 2010г., авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич.
2. «Формирование здорового образа жизни подростков 5-9 классы», Изд-во «Вентана-граф» 2005 г. Матвеев А.П., Петрова Т.В.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Борковская основная общеобразовательная школа»

Рассмотрена

на заседании ШМО
учителей основного звена

Протокол от 30.08.2021г № 1

Руководитель ШМО  (Деськова Ю.В.)

Составлена

на основе
требований ФГОС ООО

Принята на МС МБОУ

«Борковская ООШ» Протокол № 1

Протокол от 30.08.2021г № 1

Председатель МС  (Белозёрова Е.В.)

Утверждена

Приказом директора МБОУ «Борковская ООШ»

От 30.08.2021. № 88

 Л.В. Короткова



Рабочая программа

по физкультуре

наименование учебной дисциплины

для 6 класса

102 часа (3 часа неделю)

Составитель: Пушин Д И учитель МБОУ «Борковская ООШ», 2 года.

Фамилия и инициалы, место работы, стаж, категория

Пояснительная записка

«Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, на основе Примерной основной образовательной программы основного общего образования по учебному предмету «Физическая культура» и используется для обучения учащихся МБОУ «Борковская ООШ» в 5-9 классах. Учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности».

Рабочая программа реализуется и ведется по учебникам:

5 класс - Физическая культура. 5-7 кл., Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др., 2-е изд. М.: Просвещение, 2013 г.

6 класс – Физическая культура. 5-7 кл., Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др., 2-е изд. М.: Просвещение, 2013 г.

7 класс - Физическая культура. 5-7 кл., Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др., 2-е изд. М.: Просвещение, 2013 г.

8 класс- Физическая культура. 8-9 кл., Лях В.И., 2-е изд., М.: Просвещение, 2014 г.

9 класс - Физическая культура. 8-9 кл., Лях В.И., 2-е изд., М.: Просвещение, 2014 г.

Цель курса: обеспечение физического, эмоционального, интеллектуального и социального развития личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Задачи:

- развивать двигательную активность обучающихся,
- достигать положительной динамики в развитии основных физических качеств,
- повышать функциональные возможности основных систем организма,
- формировать потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.
- Обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;
- овладевать основами современной культуры безопасности жизнедеятельности, понимание ценности экологического качества окружающей среды как естественной основы безопасности жизни;
- -понимать роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения;
- -укреплять здоровье, развивать основные физические качества
- формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- -осваивать знания о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- -обучать навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- -воспитывать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.
-

На изучение учебного предмета «Физическая культура» с 5 по 9 класс отводится 510 часов:

в 5 классе выделено 3 часа в неделю- 102 часа в год;

в 6 классе выделено 3 часа в неделю- 102 часа в год;

в 7 классе выделено 3 часа в неделю- 102 часа в год;

в 8 классе выделено 3 часа в неделю- 102 часа в год;

в 9 классе выделено 3 часа в неделю- 102 часа в год;

II. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса.

Личностные результаты:

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты:

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации,

устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ-компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Регулятивные УУД

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- определять совместно с педагогом критерии оценки планируемых образовательных результатов;
- идентифицировать препятствия, возникающие при достижении собственных запланированных образовательных результатов;
- выдвигать версии преодоления препятствий, формулировать гипотезы, в отдельных случаях — прогнозировать конечный результат;
- ставить цель и формулировать задачи собственной образовательной деятельности с учетом выявленных затруднений и существующих возможностей;
- обосновывать выбранные подходы и средства, используемые для достижения образовательных результатов.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (определять целевые ориентиры, формулировать адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (описывать жизненный цикл выполнения проекта, алгоритм проведения исследования);
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде алгоритма решения практических задач;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках

предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Обучающийся сможет:

- различать результаты и способы действий при достижении результатов;
- определять совместно с педагогом критерии достижения планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии достижения планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность, анализируя и аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить необходимые и достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик/показателей результата;
- устанавливать связь между полученными характеристиками результата и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик результата;
- соотносить свои действия с целью обучения.

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

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств;
- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

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

- анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы о причинах ее успешности/эффективности или неуспешности/неэффективности, находить способы выхода из критической ситуации;
- принимать решение в учебной ситуации и оценивать возможные последствия принятого решения;
- определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
- демонстрировать приемы регуляции собственных психофизиологических/эмоциональных состояний.

Познавательные УУД

6. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак или отличие двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство или различия;

- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- различать/выделять явление из общего ряда других явлений;
- выделять причинно-следственные связи наблюдаемых явлений или событий, выявлять причины возникновения наблюдаемых явлений или событий;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом их общие признаки и различия;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности;
- выявлять и называть причины события, явления, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

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

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;
- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое и наоборот;
- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;
- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;
- анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) с точки зрения решения проблемной ситуации, достижения поставленной цели и/или на основе заданных критериев оценки продукта/результата.

8. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
- резюмировать главную идею текста;
- преобразовывать текст, меняя его модальность (выражение отношения к содержанию текста, целевую установку речи), интерпретировать текст (художественный и нехудожественный — учебный, научно-популярный, информационный);
- критически оценивать содержание и форму текста.

9. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Обучающийся сможет:

- определять свое отношение к окружающей среде, к собственной среде обитания;
- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
- проводить причинный и вероятностный анализ различных экологических ситуаций;
- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на другой фактор;
- распространять экологические знания и участвовать в практических мероприятиях по защите окружающей среды.

10. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей, справочников, открытых источников информации и электронных поисковых систем. Обучающийся сможет:

- определять необходимые ключевые поисковые слова и формировать корректные поисковые запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, базами знаний, справочниками;
- формировать множественную выборку из различных источников информации для объективизации результатов поиска;
- соотносить полученные результаты поиска с задачами и целями своей деятельности.

Коммуникативные УУД

11. Умение организовывать учебное сотрудничество с педагогом и совместную деятельность с педагогом и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи мнение (точку зрения), доказательства (аргументы);
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль;
- критически относиться к собственному мнению, уметь признавать ошибочность своего мнения (если оно ошибочно) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать эффективное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

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

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать и использовать речевые средства;
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- создавать письменные тексты различных типов с использованием необходимых речевых средств;
- использовать средства логической связи для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать вербальные и невербальные средства в соответствии с коммуникативной задачей;
- оценивать эффективность коммуникации после ее завершения.

13. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-

коммуникационных технологий (далее — ИКТ). Обучающийся сможет:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- использовать для передачи своих мыслей естественные и формальные языки в соответствии с условиями коммуникации;
- оперировать данными при решении задачи;
- выбирать адекватные задаче инструменты и использовать компьютерные технологии для решения учебных задач, в том числе для: вычисления, написания писем, сочинений, докладов, рефератов, создания презентаций и др.;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
- создавать цифровые ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

Предметные результаты:

Изучение предметной области "Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности" обеспечивают:

физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области; формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;

понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;

овладение основами современной культуры безопасности жизнедеятельности, понимание ценности экологического качества окружающей среды, как естественной основы безопасности жизни; понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения;

развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;

установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей.

Предметные результаты изучения учебного предмета "Физическая культура» отражают:

- 1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- 3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- 4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- 5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и

корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

б) для слепых и слабовидящих обучающихся:

формирование приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

формирование представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

(пп. 6 введен Приказом Минобрнауки России от 31.12.2015 N 1577)

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата;

владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

владение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

умение ориентироваться с помощью сохранных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений.

(пп. 7 введен Приказом Минобрнауки России от 31.12.2015 N 1577)

Выпускник научится:

-рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

-характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

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

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

руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

-руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

-составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

-классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных - упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту); - выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
 - вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
 - проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта; - проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

III. Содержание учебного предмета, курса.

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

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

Физическая культура человека

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

Спортивно-оздоровительная деятельность

Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.* Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Для бесснежных районов Российской Федерации или в отсутствие условий для занятий лыжной подготовкой разрешается заменять модуль «Лыжные гонки» на двигательную активность на свежем воздухе.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

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

координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

5 класс

Содержание: Лёгкая атлетика. Высокий старт, стартовый разгон. Бег на короткие дистанции. Финиширование. Челночный бег 3*10м. Бег на 60 м-контроль. Эстафетный бег. Прыжок в длину с места-учёт Прыжки в длину с разбега. Бег с ускорением. Подтягивания- учёт. Бег 1500м . Метание малого мяча на дальность. Высокий старт 30-60 м. Наклон вперед из положения стоя- учёт. Специально-беговые упражнения. Передвижения в футболе. Удар внутренней стороной стопы в футболе. Остановка катящегося мяча подошвой в футболе. Ведение мяча в футболе. Футбол-игровые элементы. Двухсторонняя игра.

Спортивные игры.

Баскетбол. Стойка баскетболиста. Способы передвижений. Ведение мяча правой и левой рукой. Остановка прыжком. Повороты с мячом. . Ловля мяча двумя руками. Ловля и передачи двумя руками от груди на месте. Техника ловли, передачи, ведение. Бросок двумя руками от груди. Упражнения с мячом. Подвижные игры с мячом.

Волейбол.

Передвижения, стойки, остановки, перемещения. Приём и передачи мяча. Основные приёмы игры. Передача мяча сверху 2 руками над собой. Передачи мяча в парах. Упрощённые правила игры в волейбол.

Гимнастика. Акробатические упражнения. Строевые упражнения. Ласточка. Выпады. Комбинации на бревне, на скамейке. Простейшие упражнения на гимнастических снарядах: висы, стойки, упоры, наскоки и соскоки. Простейшие акробатические упражнения: стойки, подскоки, перекувырки, равновесия, упоры, повороты и перевороты, кувырки.

Лыжные гонки. Одновременный душойный ход. Скользящий шаг. Дистанция 1000 м., 600 м., на скорость. Подъём и спуск.

Ритмика. Музыкально-ритмические навыки. Народный танец. Танцы народов мира. Вариации. «Мода и танец». Инсценировка. «Творческая мастерская». Эстрадный танец. Современный танец.

6 класс

Содержание: Лёгкая атлетика. Бег на скорость 30 м. Высокий старт. Прыжок в длину с места-учёт. Бег с ускорением. Подтягивания. Наклон. Бег 1500м . Бег 60 м. Бег 500 м. Метание малого мяча. Эстафетный бег.

Спортивные игры. Упражнения с мячом. Подвижные игры с мячом. Индивидуальные и групповые упражнения с мячом: футбол (мини-футбол) - удары по мячу ногой, остановка мяча ногой, отбор мяча; баскетбол (мини-баскетбол) - ведение мяча на месте, ведение мяча в движении шагом, передачи мяча .

Гимнастика. Акробатические упражнения. Строевые упражнения. Ласточка. Выпады. Комбинации на бревне, на скамейке. Простейшие упражнения на гимнастических снарядах: висы, стойки, упоры, наскоки и соскоки. Простейшие акробатические упражнения: стойки, подскоки, перекувырки, равновесия, упоры, повороты и перевороты, кувырки. Опорный прыжок.

Лыжные гонки. Одновременный душойный ход. Скользящий шаг. Дистанция 1000 м., 600 м. на скорость .Подъём и спуск.

Ритмика. Музыкально-ритмические навыки. Народный танец. Танцы народов мира. Вариации. «Мода и танец». Инсценировка. «Творческая мастерская». Эстрадный танец. Современный танец.

7 класс.

Содержание:

Лёгкая атлетика. Бег на скорость 30 м. Высокий старт. Челночный бег 3*10м. Прыжок в длину с места-учёт. Бег с ускорением. Подтягивания. Бег 1000м .Бег 60 м. Бег500 м. Метание малого мяча.

Спортивные игры. Баскетбол. Техника ловли, передачи, ведения. Бросок одной рукой от плеча. Упражнения с мячом. Подвижные игры с мячом. Волейбол. Техника подачи, приема и передачи мяча, нападающий удар, игра через сетку. Индивидуальные и групповые упражнения с мячом. Футбол (мини-футбол) - удары по мячу ногой, остановка мяча ногой, отбор мяч. Командно-тактические действия.

Гимнастика. Акробатические упражнения. Ласточка. Выпады. Комбинации на бревне, на скамейке. Простейшие упражнения на гимнастических снарядах: висы, стойки, упоры, наскоки и соскоки. Акробатические упражнения: стойки, подскоки, перекаты, равновесие, упоры, повороты и перевороты, кувырки. Опорный прыжок.

Лыжные гонки. Одновременный двушажный ход. Попеременный четырехшажный ход. Скользящий шаг Подъём и спуск. Дистанция 3000 м.,5000м на скорость .

Ритмика. Музыкально-ритмические навыки. Народный танец. Танцы народов мира. Вариации. «Мода и танец». Инсценировка. «Творческая мастерская». Эстрадный танец. Современный танец.

8 класс

Содержание: Лёгкая атлетика. Бег на скорость 30 м. Высокий старт. Низкий старт. Бег 60-100 м. Челночный бег 3*10м. Прыжок в длину с места- учёт. Бег с ускорением. Подтягивания. Бег 1000м . Метание малого мяча. Прыжок в длину с разбега. Техника бега с преодолением препятствий.

Спортивные игры.

Баскетбол. Бег с изменением направления и скорости. Техника ловли, передачи, ведения. Передача одной рукой от плеча. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. Передача мяча при встречном движении. Ведение мяча с изменением направления и обводка препятствий. Бросок мяча одной рукой от головы в движении. Вырывание и выбивание мяча. Держание игрока с мячом. Подвижные игры с мячом. Штрафной бросок.

Волейбол. Стойки и передвижения.. Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи. Отбивание мяча кулаком через сетку. Игра через сетку. Индивидуальные и групповые упражнения с мячом.

Футбол. Удар по катящемуся мячу внешней частью подъёма. Удар носком. Удар серединой лба на месте. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы. Комбинация. Двухсторонняя игра футбол.

Гимнастика. Строевые упражнения: команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево. Висы и упоры. Акробатические упражнения: для мальчиков- кувырок назад в упор стоя ноги врозь, длинный кувырок, стойка на голове и руках; для девочек- мост и поворот в упор стоя на одном колене. Комбинации на бревне, на скамейке. Простейшие упражнения на гимнастических снарядах: висы, стойки, упоры, наскоки и соскоки. Акробатические упражнения: стойки, подскоки, перекаты, равновесие, упоры, повороты и перевороты, кувырки. Лазанье по гимнастической стенке. Стойка на лопатках. Опорный прыжок- согнув ноги для мальчиков, прыжок боком для девочек.. Полоса препятствий.

Лыжные гонки. Одновременный одношажный ход скоростной (стартовый) вариант Техника конькового хода, подъёмы и спуски со склона, торможение « плугом» и повороты. Скользящий шаг.. Дистанция 2000м- дев., 3000м. – юноши на скорость . Прохождения дистанции 1000 метров.

9 класс

Содержание: Лёгкая атлетика. Высокий старт. Челночный бег 3*10м. Бег на 60 м Прыжок в длину с места-учёт Прыжки в длину с разбега. Бег с ускорением. Подтягивания. Бег 1000м .Бег 60 м.Бег500 м. Метание малого мяча. Л\а. Высокий старт 30-60 м. Специально-беговые упражнения. Удмуртские народные игры.

Спортивные игры. Баскетбол. Техника ловли, передачи, ведения. Бросок одной рукой от плеча. Упражнения с мячом. Подвижные игры с мячом. Волейбол. Техника подачи, приема и передачи мяча, нападающий удар, игра через сетку. Индивидуальные и групповые упражнения с мячом. Футбол (мини-футбол) - удары по мячу ногой, остановка мяча ногой, отбор мяча .Командно-тактические действия.

Гимнастика. Акробатические упражнения. Ласточка. Выпады. Комбинации на бревне, на скамейке. Простейшие упражнения на гимнастических снарядах: висы, стойки, упоры, наскоки и соскоки. Акробатические упражнения: стойки, подскоки, перекувырки, равновесие, упоры, повороты и перевороты, кувырки. Лазанье по гимнастической стенке Стойка на лопатках. Перелазания через коня. Опорный прыжок. Полоса препятствий.

Лыжные гонки. Техника конькового хода, подъёмы и спуски со склона, торможение и повороты. Скользящий шаг.. Дистанция 2000м- дев., 3000м. – юноши на скорость . Прохождение дистанции 1000 метров.

Данная программа предусматривает применение дистанционных форм обучений и технологий.

Учебно-тематический план

№	Тема раздела	Количество часов (всего)	Виды занятий (количество часов)	
			Зачеты	Проверочные работы
1	Легкая атлетика	27	8	
2	Подвижные игры на основе баскетбола	27	6	
3	Гимнастика	12	4	
4	Лыжная подготовка	18	6	
5	Подвижные игры на основе волейбола	18	4	
6	Итоговый урок			
	Итого:	102	28	0

Учебная программа

№ Нед ели	Раздел, тема, урок.	Содержательные единицы	Ученик должен знать (основные понятия, термины).	Ученик должен уметь (основные умения и навыки)
1.	Раздел I. Легкая атлетика. 1(1). Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег. Эстафетный бег.	Высокий старт (15-30 м), стартовый разгон, бег с ускорением(40- 50 м). Встречная эстафета. Спец.бег.упр. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	Правила ТБ на уроках легкой атлетики. Технику высокого и низкого старта.	Пробегать дистанцию с максимальным ускорением с низкого старта.
	2(2). Спринтерский бег. Эстафетный бег.	Высокий старт (15-30 м), бег по дистанции(50-40 м). Спец.бег.упр. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов.	Упражнения для развития скоростных способностей.	Пробегать дистанцию с максимальным ускорением с низкого старта.
	3(3).Спринтерский бег. Эстафетный бег.	Высокий старт. Финиширование. Спец. бег.упр. ОРУ. Развитие скоростных возможностей. Линейные эстафеты, передача эст.палочки. Старты из различныхи.п. Бег 30 м. на результат.	Фазы бега на короткие дистанции.	Пробегать дистанцию 30 метров с максимальной скоростью.
2.	4(4). Спринтерский бег. Эстафетный бег.	Высокий старт. Финиширование. Спец. бег.упр. ОРУ. Развитие скоростных возможностей. Линейные эстафеты, передача эст.палочки. Старты из различныхи.п.	Способы передачи эст.палочки.	Пробегать дистанцию 60 метров с максимальной скоростью.

	5(5). Спринтерский бег.	Бег на результат 60 м. СБУ. ОРУ. Развитие скоростных возможностей. Правила соревнований в спринтерском беге.	Правила соревнований в спринтерском беге.	Пробежать дистанцию 60 метров с максимальной скоростью.
	6(6). Прыжки в длину с разбега. Метание мяча с разбега.	Подбор разбега, отталкивание. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги». Метание мяча в горизонт. цель и вертикальную цель (1x1) с 8-10 м. ОРУ. Спец. бег. упр.	Технику выполнения прыжков в длину с разбега и с места.	Прыгать в длину с разбега. Метать мяч в горизонт. цель и на дальность.
3.	7(7) Прыжки в длину с разбега. Метание мяча.	Приземление. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание на заданное расстояние. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания. Прыжок в длину с места на результат.	Технику выполнения прыжков в длину с разбега и с места.	Прыгать в длину с разбега и с места. Метать мяч в мишень и на дальность.
	8(8). Прыжки в длину с разбега. Метание мяча с разбега.	Прыжки с 7-9 шагов разбега. Метание на заданное расстояние. Спец. бег. упр. Развитие скор.-силов. кач. Правила соревнований в прыжках.	Технику выполнения прыжков в длину с разбега и с места.	Прыгать в длину с разбега. Метать мяч в вертикаль. цель.
	9(9). Прыжки в длину с разбега. Метание мяча с разбега.	Прыжки с 7-9 шагов разбега на результат. Метание на дальность. Спец. бег. упр. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание на дальность.	Технику выполнения прыжков в длину с разбега и с места.	Прыгать в длину с разбега на результат. Метать мяч в горизонт. цель и на дальность на результат.
4.	10(10). Тема: Бег на средние дистанции.	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игра «Невод», «Круговая	Правила самоконтроля во время бега	Уметь пробежать среднюю беговую дистанцию.

		эстафета».		
	11(11). Бег на средние дистанции.	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игра «Невод», «Круговая эстафета».	Правила самоконтроля во время бега	Уметь бегать дист. 1000 м. на результат.
	12(12) Бег на средние дистанции.	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игра «Невод», «Круговая эстафета».	Правила самоконтроля во время бега	Уметь бегать в равномерном темпе (до 20 мин.).
5.	13(2).Бег по пересеченной местности.	Равномерный бег(15мин.). Бег под гору. ОРУ. Спортивная игра «Русская лапта». Воспитание выносливости.	Бег по пересеченной местности.	Уметь бегать в равномерном темпе (до 20 мин.).
	14(3). Бег по пересеченной местности.	Бег по пересеченной местности. 2000 м. без учета времени. ОРУ.	Правила самоконтроля.	Уметь бегать в равномерном темпе (до 20 мин.).
	Раздел II. Спортивные игры (баскетбол). 15(1).Инструктаж по ТБ. Основные элементы баскетбола.	Стойка и передвижения игрока. Ведение в высокой стойке на месте. Передачи двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Технику выполнения упражнений в б/б.	Играть в б/б по упрощенным правилам; выполнять правильно технические приемы.
6.	16(2). Основные элементы баскетбола.	Стойка и передвижения игрока. Остановка двумя шагами. Ведение мяча в средней стойке на месте. Передачи двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол.	Технику выполнения упражнений б/б.	Играть в б/б по упрощенным правилам; выполнять правильно технические приемы.

	17(3). Основные элементы баскетбола.	Стойка и передвижения. Ведение в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передачи одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Технику выполнения упражнений б/б.	Играть в б/б по упрощенным правилам; выполнять правильно технические приемы.
	18(4). Основные элементы баскетбола.	Стойка и передвижения. Ведение в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передачи одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Технику выполнения упражнений б/б.	Играть в б/б по упрощенным правилам; выполнять правильно технические приемы.
7.	19(5). Основные элементы баскетбола.	Стойка и передвижение игрока. Ведение в высокой стойке. Остановка двумя шагами. Передачи одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила игры в баскетбол. Оценка техники передач.	Технику выполнения упражнений б/б.	Играть в б/б по упрощенным правилам; выполнять правильно технические приемы.
	20(6). Основные элементы баскетбола.	Стойка и передвижения. Ведение в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передачи одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие	Технику выполнения упражнений б/б.	Играть в б/б по упрощенным правилам; выполнять правильно технические приемы.

		координационных качеств.		
	21(7). Основные элементы баскетбола.	Стойка и передвижения. Ведение в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передачи одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Технику выполнения упражнений б/б.	Играть в б/б по упрощенным правилам; выполнять правильно технические приемы.
8.	22(8). Основные элементы баскетбола.	Стойка и передвижения. Ведение с разной высотой отскока. Бросок одной рукой от плеча в движении после ловли. Передачи одной от плеча в движении. Игра в мини- баскетбол (2х2, 3х3). Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола. Оценка техники ведения с изменением направления и высоты отскока.	Технику выполнения упражнений б/б.	Играть в б/б по упрощенным правилам; выполнять правильно технические приемы
	23(9). Основные элементы баскетбола.	Стойка и передвижения. Ведение с разной высотой отскока. Бросок одной рукой от плеча в движении после ловли. Передачи двумя от груди с пассивным сопротивлением. Игра в мини-баскетбол (2х2, 3х3). Развитие Координационных качеств.	Технику выполнения упражнений б/б.	Играть в б/б по упрощенным правилам; выполнять правильно технические приемы
	24(10). Основные элементы баскетбола.	Стойка и передвижения. Ведение с разной высотой отскока. Бросок одной рукой	Технику выполнения упражнений б/б.	Играть в б/б по упрощенным правилам; выполнять правильно технические приемы

		от плеча в движении после ловли. Передачи двумя от груди с пассивным сопротивлением. Игра в мини-баскетбол (2х2, 3х3). Развитие Координационных качеств.		
9.	25(11). Основные элементы баскетбола.	Стойки и передвижения. Ведение с разной высотой отскока. Бросок одной рукой от плеча в движении после ловли. Передача одной от плеча в парах на месте и в движении . Игра (2х2, 3х3). Развитие координационных качеств.	Технику выполнения упражнений б/б.	Играть в б/б по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.
	26(12). Тема: Основные элементы баскетбола.	Стойки и передвижения. Ведение с разной высотой отскока. Бросок одной рукой от плеча в движении после ловли. Передача одной от плеча в парах на месте и в движении. Игра (2х2, 3х3). Развитие координационных качеств.	Технику выполнения упражнений б/б.	Играть в б/б по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.
	27(13). Основные элементы баскетбола.	Стойки и передвижения. Ведение с разной высотой отскока. Бросок одной рукой от плеча в движении после ловли. Передача одной от плеча в парах на месте и в движении. Игра (2х2, 3х3). Развитие координационных качеств.	Технику выполнения упражнений б/б.	Играть в б/б по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.
10.	Раздел III. Гимнастика. 28(1). Инструктаж по технике безопасности. Висы. Строевые упражнения.	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в	Строевые команды. Терминологию висов. Технику выполнения подъема	Выполнять строевые упр., висы.

		упор. ОРУ на месте. Сед ноги врозь (м). Вис лежа, вис присев. Упр. в равновесии на бревне (д). Эстафеты. Развитие силовых качеств.	переворотом.	
	29(2) Висы. Строевые упражнения.	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте. Сед ноги врозь (м). Вис лежа, вис присев. Упр. на бревне (д). Эстафеты. Развитие силовых качеств. Значение гимнастики для развития силовых способностей.	Команды для перестроения. Терминологию висов. Упр. для развития силы.	Выполнять строевые упр., висы.
	30(3). Висы. Строевые упражнения.	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м). Вис лежа, вис присев. Упр. на бревне (д). ОРУ на месте. Эстафеты. Развитие силовых качеств.	Команды для перестроения. Терминологию висов. Упр. для развития силы.	Выполнять строевые упр., висы.
11.	31(4). Висы. Строевые упражнения.	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м). Вис лежа, вис присев. Упр. на бревне. (д). ОРУ на месте. ОРУ с палками. Эстафеты. Развитие силовых качеств.	Технику выполнения висов.	Выполнять строевые упр., висы.
	32(5). Висы. Строевые упражнения.	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м). Вис лежа, вис присев.	Технику выполнения висов.	Выполнять строевые упр., висы.

		Упр. на бревне (д). ОРУ на месте. ОРУ с палками. Развитие силовых качеств. Оценка – подтягивание в висе.		
	33(6)Висы. Строевые упражнения.	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Выполнение на технику подъема переворотом в упор сед ноги врозь (м). Вис лежа, вис присев. Упр. на бревне (д). ОРУ на месте. ОРУ с палками. Эстафеты. Развитие силовых качеств.	Технику выполнения висов.	Выполнять строевые упр., висы.
12.	34(7). Инструктаж по ТБ. Акробатика.	Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации, 2 кувырка вперед слитно. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей. Прыжки со скакалкой.	Технику выполнения кувырков, стойки на лопатках.	Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.
	35(8). Акробатика.	Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации, 2 кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя (с помощью). ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей. Прыжки со скакалкой.	Технику выполнения кувырков, стойки на лопатках, моста.	Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.
	36(9). Акробатика.	Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации, 2 кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя (с помощью). ОРУ с мячом. Развитие координационных	Технику выполнения кувырков, стойки на лопатках, моста.	Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.

		способностей. Прыжки со скакалкой.		
13.	37(10). Акробатика.	2 кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя (с помощью). Комбинация из разученных приемов. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей. Прыжки со скакалкой на оценку.	Технику выполнения кувырков, стойки на лопатках, моста.	Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.
	38(11). Акробатика.	2 кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя (с помощью). Комбинация из разученных приемов. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей.	Технику выполнения кувырков, стойки на лопатках, моста.	Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.
	39(12).Акробатика.	ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей. Выполнение на оценку акробатических элементов в комбинации.	Технику выполнения кувырков, стойки на лопатках, моста.	Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.
14.	Раздел II. Спортивные игры (волейбол). 40(1).Инструктаж по технике безопасности. Основные элементы волейбола.	Стойка игрока. Передвижения. Передача двумя руками. Сверху в парах и над собой. Прием мяча снизу в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Стойки игрока. Технику передач сверху и приема снизу. Правила игры в в/б.	Играть в в/б по упрощенным правилам, выполнять правильно технические приемы.
	41(2). Основные элементы волейбола.	Стойка игрока. Передвижения. Передача сверху в парах через зону и над собой. Прием снизу в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	Стойки игрока. Технику передач сверху и приема снизу. Технику нижней подачи.	Играть в в/б по упрощенным правилам, выполнять правильно технические приемы.

		Физическая культура и ее значение в формировании ЗОЖ.		
	42(3). Основные элементы волейбола.	Стойки и передвижения Передачи сверху в парах в одной зоне и через зону, над собой. Прием снизу в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	Стойки игрока. Технику передач сверху и приема снизу. Технику нижней подачи.	Играть в в/б по упрощенным правилам, выполнять правильно технические приемы.
15.	43(4). Тема: Основные элементы волейбола.	Стойки и передвижения Передачи сверху в парах и тройках через зону, через сетку. Прием снизу в парах через зону и через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	Стойки игрока. Технику передач сверху и приема снизу. Технику нижней подачи.	Играть в в/б по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.
	44(5). Основные элементы волейбола.	Стойки и передвижения Передачи сверху в парах и тройках через зону, через сетку. Прием снизу в парах через зону и через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	Стойки игрока. Технику передач сверху и приема снизу. Технику нижней подачи.	Играть в в/б по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.
	45(6). Основные элементы волейбола.	Стойки и передвижения Передачи сверху в парах через сетку. Прием снизу в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Оценка техники передач над собой.	Стойки игрока. Технику передач сверху и приема снизу. Технику нижней подачи.	Играть в в/б по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.
16.	46(7). Основные элементы волейбола.	Стойки и передвижения Передачи сверху в	Технику передач сверху и приема снизу. Технику	Технику передач сверху и приема снизу. Технику

		парах через сетку. Прием снизу в парах через зону и в зонах. Эстафеты. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам.	нижней подачи. Технику нападающего удара.	нижней подачи. Технику нападающего удара.
	47(8). Основные элементы волейбола.	Стойки и передвижения Передачи сверху через сетку. Прием снизу через зону. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам. Оценка техники передач сверху в парах.	Технику передач сверху и приема снизу. Технику нижней подачи. Технику нападающего удара.	Технику передач сверху и приема снизу. Технику нижней подачи. Технику нападающего удара.
	48(9). Основные элементы волейбола.	Стойки и передвижения Передачи сверху через сетку. Прием снизу в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания. Игра по упрощенным правилам.	Технику передач сверху и приема снизу. Технику нижней подачи. Технику нападающего удара.	Технику передач сверху и приема снизу. Технику нижней подачи. Технику нападающего удара.
17.	Раздел IV. Лыжная подготовка. 49(1). Инструктаж по технике безопасности. Повторение пройденного материала в 5 классе.	Повторение пройденного в 5 классе. Строевые упражнения. Равномерное передвижение вполсилы на 1.5 км (30-35 мин), следя за правильностью движений и дыхания.	Знать технику выполнения упражнений, пройденных в 5 классе.	Уметь выполнять длительное одноопорное скольжение.
	50(2). Попеременный двушажный ход.	Попеременный двушажный ход:	Технику скользящего шага.	Правильно

		углубленное разучивание по элементам. Равномерное передвижение вполсилы до 35 мин.	Технику отталкивания (работа рук и ног).	выполнять скользящие шаги, отталкивание
	51(3). Попеременный двушажный ход.	Пройти 2-2.5 км с отработкой попеременного двушажного хода. Оценка – техника скользящего шага.	Технику передвижения в попеременном двушажном ходе.	Уметь применять полученные умения и навыки при прохождении по дистанции.
18.	52(4). Попеременный двушажный ход.	Попеременный двушажный ход: отработка общей координации движений, исправление ошибок. Подъем «полу ёлочкой». Пробегание отрезков 2х50м на быстроту и 1.5 км с около соревновательной скоростью.	Технику передвижения в попеременном двушажном ходе.	Корректировать технику выполнения упражнений.
	53(5). Попеременный двушажный ход.	Одновременный двушажный ход: совершенствование по элементам. Пройти 2 км с около соревновательной интенсивностью. Подъем «полу ёлочкой».	Технику передвижения в попеременном двушажном ходе.	Уметь демонстрировать ход.
	54(6). Одновременный двушажный ход.	Попеременный двушажный ход: итоговая оценка техники. Спуск в стойке отдыха. Максимальное передвижение на лыжах 3х50м и 3х300 м.	Технику работы рук и выполнения шагов.	Уметь демонстрировать подъем «полу ёлочкой».
19.	55(7). Одновременный двушажный ход.	Одновременный двушажный ход: совершенствование общей координации движений. Торможение упором (полу плугом). Пробегание 3х60 м и 3х400 м (девочки)	Технику передвижения одновременным двушажным ходом.	Корректировать технику выполнения упражнений.

		3x300 м).		
	56(8). Одновременный двушажный ход.	Одновременный двушажный ход: повышение силы отталкивания ногами и руками. Поворот упором. Пробегание 2x80 м на быстроту и 1.5 км с соревновательной интенсивностью.	Технику передвижения одновременным двушажным ходом.	Уметь правильно выполнять технические действия.
	57(9). Одновременный двушажный ход.	Одновременный двушажный ход: итоговая оценка техники. Подъем «полу ёлочкой» и торможение упором. Пробегание 3x80 м на быстроту и 3x500 м.	Технику передвижения одновременным двушажным ходом.	Уметь демонстрировать ход.
20.	58(10). Одновременный бесшажный ход.	Одновременный бесшажный ход: отработка отталкивания. Прохождение отрезков 4x80 м на быстроту, 4x500 м. Игра с катанием с горки.	Технику отталкивания.	Корректировать технику выполнения упражнений.
	59(11). Одновременный бесшажный ход.	Одновременный бесшажный ход: отработка отталкивания. Одновременный бесшажный ход на разной скорости. Прохождение отрезков 4x80 м на быстроту, 4x500 м. Игра катанием с гор.	Технику одновременного бесшажного хода.	Корректировать технику выполнения упражнений.
	60(12). Одновременный бесшажный ход.	Одновременный бесшажный ход: итоговая оценка техники. Поворот упором, торможение упором. Спуски в разных стойках. Контрольная тренировка на дистанции 1.5 км: удовлетворительно – мальчики – 11.40, девочки – 13.30.	Технику одновременного бесшажного хода.	Уметь демонстрировать ход.
21.	61(13). Коньковый ход.	Коньковый ход без	Технику	Уметь

		палок: перенос массы тела с ноги на ногу, скольжение. Мальчики - 3х100 м, девочки – 3х80 м; 3х600 м (за 4.30 отрезок), и 3х500 м (д).	выполнения скользящих шагов в коньковом ходе.	продолжительно скользить на одной лыже.
	62(14) Коньковый ход.	Коньковый ход с палками без махов: перенос массы тела с ноги на ногу, скольжение. Спуски с гор с прохождением «ворот». Подъем ступающим шагом. Прохождение дистанции 800м – мальчики, 700м – девочки с около соревновательной скоростью.	Технику выполнения скользящих шагов в коньковом ходе.	Корректировать технику выполнения упражнений.
	63(15). Коньковый ход.	Коньковый ход без палок: перенос массы тела с ноги на ногу, скольжение. Прохождение дистанции 800м - мальчики, 700м – девочки с около соревновательной скоростью. Спуски с гор с прохождением «ворот». Повороты переступанием на месте и в движении.	Технику выполнения скользящих шагов в коньковом ходе.	Демонстрировать скользящие шаги в коньковом ходе без палок.
22.	64(16). Предварительная контрольная тренировка.	Совершенствование изученной техники ходов, подъемов, торможений и поворотов. Прохождение дистанции 2 км на результат (предварительный).	Технику лыжных ходов, спусков, поворотов, подъемов и торможений.	Корректировать скорость бега в зависимости от показанного результата.
	65(17). Тема: Контрольное прохождение.	Игры и эстафеты на лыжах с применением полученных навыков.	Технику лыжных ходов, спусков, поворотов, подъемов и торможений.	Уметь пробегать дистанцию на контрольный норматив.

	66(18). Итоговый урок.	Спуски и подъемы. Подведение итогов занятий и сообщение оценок успеваемости.	Технику лыжных ходов, спусков, поворотов, подъемов и торможений.	Уметь применять полученные умения и навыки во время игр и эстафет на лыжах.
23.	Спортивные игры (волейбол). 67(10). Инструктаж по ТБ. Основные элементы волейбола.	Стойки и передвижения Передачи сверху через сетку. Прием после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания. Игра по упрощенным правилам.	Технику передач сверху и приема снизу. Технику нижней подачи. Технику напад. удара.	Играть в в/б по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.
	68(11). Основные элементы волейбола.	Стойки и передвижения Передачи сверху через сетку. Прием после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания. Игра по упрощенным правилам.	Технику передач сверху и приема снизу. Технику нижней подачи. Технику напад. удара.	Играть в в/б по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.
	69(12). Основные элементы волейбола.	Стойки и передвижения Передачи сверху через сетку. Прием после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания. Позиционное нападение (6-0). Игра по упрощенным правилам. Оценка – прием снизу.	Технику передач сверху и приема снизу. Технику нижней подачи. Технику напад. удара.	Играть в в/б по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.
24.	70(13). Основные элементы волейбола.	Стойки и передвижения Передачи сверху в парах, тройках через сетку. Прием	Технику передач сверху и приема снизу. Технику нижней подачи. Технику	Играть в в/б по упрощенным правилам, выполнять правильно технические

		<p>снизу после подачи. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача. Нападающий удар после подбрасывания. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.</p>	напад.удара.	действия.
	71(14). Основные элементы волейбола.	<p>Передачи сверху в парах, в зоне и через зону. Прием снизу после подачи. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача. Нападающий удар после подбрасывания.</p>	<p>Технику передач сверху и приема снизу. Технику нижней подачи. Технику напад.удара.</p>	Играть в в/б по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.
	72(15). Основные элементы волейбола.	<p>Стойки и передвижения. Передачи сверху в парах и над собой. Прием снизу в парах. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача. Нападающий удар после подбрасывания. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. Оценка – передачи в группах.</p>	<p>Технику передач сверху и приема снизу. Технику нижней подачи. Технику напад.удара.</p>	Играть в в/б по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.
25.	73(16). Основные элементы волейбола.	<p>Стойки и передвижения. Передачи сверху в парах, в зоне и через зону. Прием снизу в парах и после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача. Нападающий удар. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным</p>	<p>Технику передач сверху и приема снизу. Технику нижней подачи. Технику напад.удара.</p>	Играть в в/б по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.

		правилам.		
	74(17). Основные элементы волейбола.	Комбинации из разученных элементов передвижений (перемещений в стойке, остановки, ускорения). Передачи сверху в парах через сетку. Прием после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя подача. Напад.удар. Тактика свободного нападения. Учебная игра. Оценка – нижняя подача.	Технику передач сверху и приема снизу. Технику нижней подачи. Технику напад.удара.	Играть в в/б по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.
	75(18). Основные элементы волейбола.	Комбинации из разученных элементов передвижений (перемещений в стойке, остановки, ускорения). Передачи сверху в парах через сетку. Прием после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя подача. Напад.удар. Тактика свободного нападения. Учебная игра.	Технику передач сверху и приема снизу. Технику нижней подачи. Технику напад.удара.	Играть в в/б по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.
26.	Раздел II. Спортивные игры (баскетбол). 76(1). Инструктаж по ТБ. Основные элементы баскетбола.	Стойки и передвижения. Ведение с изменением направления Бросок одной рукой от плеча в движении после ведения.	Технику выполнения упражнений б/б.	Играть в б/б по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.
	77(2). Основные элементы баскетбола.	Передача двумя руками от головы в парах на месте и в движении. Сочетание приемов ведения, остановки, броска. Игра (2х2, 3х3).	Технику выполнения упражнений б/б.	Играть в б/б по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.
	78(3). Основные элементы	Стойки и	Технику	Играть в б/б по

	баскетбола.	передвижения. Ведение с изменением направления Бросок одной рукой от плеча в движении После ведения. Передача двумя руками от головы в парах на месте и в движении.	выполнения упражнений б/б.	упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.
27.	79(4) . Основные элементы баскетбола.	Стойки и передвижения. Ведение с изменением направления Бросок одной рукой от плеча в движении после ведения. Передача двумя руками от головы в парах на месте и в движении.	Технику выполнения упражнений б/б.	Играть в б/б по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.
	80(5) . Основные элементы баскетбола.	Стойки и передвижения. Ведение с изменением направления Бросок одной рукой от плеча в движении. после ведения. Передача двумя руками от головы в парах на месте и в движении.	Технику выполнения упражнений б/б.	Играть в б/б по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.
	81(6) . Основные элементы баскетбола.	Стойки и передвижения. Ведение с изменением направления Бросок одной рукой от плеча в движении. после ведения. Передача двумя руками от головы в парах на месте и в движении.	Технику выполнения упражнений б/б.	Играть в б/б по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.
28.	82(7). Основные элементы баскетбола.	Стойки и передвижения. Ведение с изменением направления Бросок одной рукой от плеча в движении.	Технику выполнения упражнений б/б.	Играть в б/б по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.
	83(8). Основные элементы баскетбола.	Стойки и передвижения. Ведение с пассивным сопротивлением	Технику выполнения упражнений б/б.	Играть в б/б по упрощенным правилам; выполнять правильно технические

		защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки.		действия в игре.
	84(9). Тема: Основные элементы баскетбола.	Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки.	Технику выполнения упражнений б/б.	Играть в б/б по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.
29.	85(10). Основные элементы баскетбола.	Стойки и передвижения. Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки.	Технику выполнения упражнений б/б.	Играть в б/б по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.
	86(11). Основные элементы баскетбола.	Стойки и передвижения. Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки.	Технику выполнения упражнений б/б.	Играть в б/б по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.
	87(12). Основные элементы баскетбола.	Стойки и передвижения. Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки.	Технику выполнения упражнений б/б.	Играть в б/б по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.
30.	88(13). Основные элементы баскетбола.	Стойки и передвижения. Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки.	Технику выполнения упражнений б/б.	Играть в б/б по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.
	89(14). Основные элементы баскетбола.	Стойки и передвижения. Ведение с пассивным	Технику выполнения упражнений б/б.	Играть в б/б по упрощенным правилам; выполнять правильно

		сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки.		технические действия в игре.
	Раздел I. Легкая атлетика. 90(12).Инструктаж по ТБ. Прыжок в высоту.	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание). Спец. бег.упр. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в высоту.	Технику выполнения разбега и отталкивания. Способы прыжков в высоту.	Прыгать в высоту с разбега.
31.	91(13). Прыжок в высоту.	Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивание» (отталкивание и переход планки). Спец. бег.упр. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств.	Технику отталкивания и перехода планки.	Прыгать в высоту с разбега.
	92(14). Прыжок в высоту.	Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивание» (приземление). Спец. бег.упр. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств. Оценка – техника прыжка в высоту.	Технику прыжка в высоту. Правила соревнований пол прыжкам в высоту.	Прыгать в высоту с разбега.
	93(15). Спринтерский бег. Эстафетный бег.	Выс.старт(15-30 м), стартовый разгон, бег по дистанции(40-50 м). Встречная эстафета. Спец.бег.упр. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Определение результатов в спринтерском беге.	Технику высокого и низкого старта.	Пробегать дистанцию с максимальным ускорением с низкого старта.
32.	94(16). Спринтерский бег. Эстафетный бег.	Выс.старт, бег по дистанции, бег с ускорением (40-60 м). Спец. бег.упр.	Технику высокого и низкого старта.	Бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м.

		Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета. Старты из различных положений.		
	95(17). Спринтерский бег. Эстафетный бег.	Выс.старт, бег с ускорением(50-60 м). Финиширование. Спец.бег.упр. ОРУ. Линейная эстафета. Развитие скоростных возможностей. Старты из различных положений. Бег 30 м. на оценку.	Технику высокого и низкого старта.	Бегать с максимальной скоростью на дистанцию 30 м.
	96(18). Спринтерский бег. Эстафетный бег.	Бег на результат 60 м. Спец.бег.упр., развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки.	Технику высокого и низкого старта.	Бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м.
33.	97(19). Спринтерский бег. Эстафетный бег.	Бег на результат 60 м. Спец.бег.упр., развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении.	Технику высокого и низкого старта.	Бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м.
	98(20). Бег на средние дистанции. Метание мяча.	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвиж.игры.	Правила самоконтроля во время бега.	Уметь бегать на дист. 1000 м. на результат. Метать мяч.
	99(21). Бег на средние дистанции. Метание мяча.	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвиж.игры.	Правила самоконтроля во время бега.	Уметь бегать на дист. 1000 м. на результат. Метать мяч.
34.	Раздел V. Кроссовая подготовка. 100(4).Инструктаж по ТБ.Бег по пересеченной местности. Метание мяча.	Чередование бега с ходьбой (12 мин.). ОРУ. Спортивная игра «Русская лапта». Воспитание выносливости. Оценка – метание мяча.	Правила самоконтроля во время бега.	Уметь бегать в равномерном темпе (до 20 мин.).
	101(5). Бег по пересеченной местности.	Равномерный бег(15мин.). ОРУ. Спортивная игра «Русская лапта». Воспитание выносливости.	Правила самоконтроля во время бега.	Уметь бегать в равномерном темпе (до 20 мин.).
	102(6).	Бег по	Правила	Уметь бегать в

Бег по пересеченной местности.	пересеченной местности. 2000 м. без учета времени. ОРУ. «Русская лапта».	самоконтроля во время бега.	равномерном темпе (до 20 мин.).
--------------------------------	--	-----------------------------	---------------------------------

Контрольно-измерительные материалы

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		Учащиеся	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”
6	Челночный бег 4х9 м, сек	10,0	10,5	11,5	10,3	10,7	11,5
6	Бег 30 м, секунд	5,5	5,8	6,2	5,8	6,1	6,5
6	Бег 1000м - мальчики, мин 500м - девочки, мин	4,20	4,45	5,15	2,22	2,55	2,80
6	Бег 60 м, секунд	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
6	Бег 2000 м, мин	Без учета времени					
6	Прыжки в длину с места	175	165	145	165	155	140
6	Подтягивание на высокой перекладине	8	6	4			
6	Сгибание и разгибание рук в упоре	20	15	10	15	10	5
6	Наклоны вперед из положения сидя	10	6	3	14	11	8
6	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	40	35	25	35	30	20
6	Бег на лыжах 2 км, мин	13,30	14,00	14,30	14,00	14,30	15,00
6	Бег на лыжах 3 км, мин	19,00	20,00	22,00			
6	Прыжок на скакалке, 20 сек, раз	46	44	42	48	46	44
6	Плавание	50м	40м	25м	50м	40м	25м

Список литературы для учителя

Основная:

1. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 176 с. Авторы Кузнецов В.С., Колодницкий Г. А.
2. Программы общеобразовательных учреждений. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов»; М. «Просвещение» 2010г., авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич.
3. Твой олимпийский учебник: Учеб.пособие для учреждений образования России. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 144 с. В.С Родиченко.
4. Формирование здорового образа жизни подростков 5-9 классы «Вентана-граф» 2005 г. Матвеев А.П., Петрова Т.В.

Список литературы Для учащихся

Основная:

1. Программы общеобразовательных учреждений. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов»; М. «Просвещение» 2010г., авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич.
2. Формирование здорового образа жизни подростков 5-9 классы «Вентана-граф» 2005 г. Матвеев А.П., Петрова Т.В.
3. Интернет –ресурсы <https://testedu.ru/>

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Борковская основная общеобразовательная школа»

Рассмотрена

на заседании ШМО

учителей основного звена

Протокол от 30.08.2021г № 1

Руководитель ШМО  (Деськова Ю.В.)

Составлена

на основе

требований ФГОС ООО

Принята на МС МБОУ

«Борковская ООШ» Протокол № 1

Протокол от 30.08.2021г № 1

Председатель МС  (Белозёрова Е.В.)

Утверждена

Приказом директора МБОУ «Борковская ООШ»

От 30.08.2021. № 88

 Л.В. Короткова



Рабочая программа

по физкультуре

наименование учебной дисциплины

для 7 класса

102 часа (3 часа неделю)

Составитель: Пушин Д И учитель МБОУ «Борковская ООШ», 2 года.

Фамилия и инициалы, место работы, стаж, категория

2021-2022г

Пояснительная записка

«Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, на основе Примерной основной образовательной программы основного общего образования по учебному предмету «Физическая культура» и используется для обучения учащихся МБОУ «Борковская ООШ» в 5-9 классах. Учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности».

Рабочая программа реализуется и ведется по учебникам:

5 класс - Физическая культура. 5-7 кл., Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др., 2-е изд. М.: Просвещение, 2013 г.

6 класс – Физическая культура. 5-7 кл., Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др., 2-е изд. М.: Просвещение, 2013 г.

7 класс - Физическая культура. 5-7 кл., Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др., 2-е изд. М.: Просвещение, 2013 г.

8 класс- Физическая культура. 8-9 кл., Лях В.И., 2-е изд., М.: Просвещение, 2014 г.

9 класс - Физическая культура. 8-9 кл., Лях В.И., 2-е изд., М.: Просвещение, 2014 г.

Цель курса: обеспечение физического, эмоционального, интеллектуального и социального развития личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Задачи:

- развивать двигательную активность обучающихся,
- достигать положительной динамики в развитии основных физических качеств,
- повышать функциональные возможности основных систем организма,
- формировать потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.
- Обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;
- овладевать основами современной культуры безопасности жизнедеятельности, понимание ценности экологического качества окружающей среды как естественной основы безопасности жизни;
- -понимать роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения;
- -укреплять здоровье, развивать основные физические качества
- формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- -осваивать знания о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- -обучать навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- -воспитывать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

•
На изучение учебного предмета «Физическая культура» с 5 по 9 класс отводится 510 часов:

в 5 классе выделено 3 часа в неделю- 102 часа в год;

в 6 классе выделено 3 часа в неделю- 102 часа в год;

в 7 классе выделено 3 часа в неделю- 102 часа в год;

в 8 классе выделено 3 часа в неделю- 102 часа в год;

в 9 классе выделено 3 часа в неделю- 102 часа в год;

II. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса.

Личностные результаты:

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты:

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации,

устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ-компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Регулятивные УУД

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- определять совместно с педагогом критерии оценки планируемых образовательных результатов;
- идентифицировать препятствия, возникающие при достижении собственных запланированных образовательных результатов;
- выдвигать версии преодоления препятствий, формулировать гипотезы, в отдельных случаях — прогнозировать конечный результат;
- ставить цель и формулировать задачи собственной образовательной деятельности с учетом выявленных затруднений и существующих возможностей;
- обосновывать выбранные подходы и средства, используемые для достижения образовательных результатов.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (определять целевые ориентиры, формулировать адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (описывать жизненный цикл выполнения проекта, алгоритм проведения исследования);
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде алгоритма решения практических задач;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках

предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Обучающийся сможет:

- различать результаты и способы действий при достижении результатов;
- определять совместно с педагогом критерии достижения планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии достижения планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность, анализируя и аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить необходимые и достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик/показателей результата;
- устанавливать связь между полученными характеристиками результата и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик результата;
- соотносить свои действия с целью обучения.

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

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств;
- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

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

- анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы о причинах ее успешности/эффективности или неуспешности/неэффективности, находить способы выхода из критической ситуации;
- принимать решение в учебной ситуации и оценивать возможные последствия принятого решения;
- определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
- демонстрировать приемы регуляции собственных психофизиологических/эмоциональных состояний.

Познавательные УУД

6. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак или отличие двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство или различия;

- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- различать/выделять явление из общего ряда других явлений;
- выделять причинно-следственные связи наблюдаемых явлений или событий, выявлять причины возникновения наблюдаемых явлений или событий;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом их общие признаки и различия;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности;
- выявлять и называть причины события, явления, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

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

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;
- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое и наоборот;
- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;
- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;
- анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) с точки зрения решения проблемной ситуации, достижения поставленной цели и/или на основе заданных критериев оценки продукта/результата.

8. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
- резюмировать главную идею текста;
- преобразовывать текст, меняя его модальность (выражение отношения к содержанию текста, целевую установку речи), интерпретировать текст (художественный и нехудожественный — учебный, научно-популярный, информационный);
- критически оценивать содержание и форму текста.

9. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Обучающийся сможет:

- определять свое отношение к окружающей среде, к собственной среде обитания;
- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
- проводить причинный и вероятностный анализ различных экологических ситуаций;
- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на другой фактор;
- распространять экологические знания и участвовать в практических мероприятиях по защите окружающей среды.

10. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей, справочников, открытых источников информации и электронных поисковых систем. Обучающийся сможет:

- определять необходимые ключевые поисковые слова и формировать корректные поисковые запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, базами знаний, справочниками;
- формировать множественную выборку из различных источников информации для объективизации результатов поиска;
- соотносить полученные результаты поиска с задачами и целями своей деятельности.

Коммуникативные УУД

11. Умение организовывать учебное сотрудничество с педагогом и совместную деятельность с педагогом и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи мнение (точку зрения), доказательства (аргументы);
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль;
- критически относиться к собственному мнению, уметь признавать ошибочность своего мнения (если оно ошибочно) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать эффективное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

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

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать и использовать речевые средства;
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- создавать письменные тексты различных типов с использованием необходимых речевых средств;
- использовать средства логической связи для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать вербальные и невербальные средства в соответствии с коммуникативной задачей;
- оценивать эффективность коммуникации после ее завершения.

13. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-

коммуникационных технологий (далее — ИКТ). Обучающийся сможет:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- использовать для передачи своих мыслей естественные и формальные языки в соответствии с условиями коммуникации;
- оперировать данными при решении задачи;
- выбирать адекватные задаче инструменты и использовать компьютерные технологии для решения учебных задач, в том числе для: вычисления, написания писем, сочинений, докладов, рефератов, создания презентаций и др.;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
- создавать цифровые ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

Предметные результаты:

Изучение предметной области "Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности" обеспечивают:

физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области; формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;

понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;

овладение основами современной культуры безопасности жизнедеятельности, понимание ценности экологического качества окружающей среды, как естественной основы безопасности жизни; понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения;

развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;

установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей.

Предметные результаты изучения учебного предмета "Физическая культура» отражают:

- 1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- 3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- 4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- 5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и

корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

б) для слепых и слабовидящих обучающихся:

формирование приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

формирование представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

(пп. 6 введен Приказом Минобрнауки России от 31.12.2015 N 1577)

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата;

владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

владение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

умение ориентироваться с помощью сохранных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений.

(пп. 7 введен Приказом Минобрнауки России от 31.12.2015 N 1577)

Выпускник научится:

-рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

-характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

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

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

руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

-руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

-составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

-классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных - упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту); - выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
 - вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
 - проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта; - проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

III. Содержание учебного предмета, курса.

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

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

Физическая культура человека

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

Спортивно-оздоровительная деятельность

Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.* Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Для бесснежных районов Российской Федерации или в отсутствие условий для занятий лыжной подготовкой разрешается заменять модуль «Лыжные гонки» на двигательную активность на свежем воздухе.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

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

координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

5 класс

Содержание: Лёгкая атлетика. Высокий старт, стартовый разгон. Бег на короткие дистанции. Финиширование. Челночный бег 3*10м. Бег на 60 м-контроль. Эстафетный бег. Прыжок в длину с места-учёт Прыжки в длину с разбега. Бег с ускорением. Подтягивания- учёт. Бег 1500м . Метание малого мяча на дальность. Высокий старт 30-60 м. Наклон вперед из положения стоя- учёт. Специально-беговые упражнения. Передвижения в футболе. Удар внутренней стороной стопы в футболе. Остановка катящегося мяча подошвой в футболе. Ведение мяча в футболе. Футбол-игровые элементы. Двухсторонняя игра.

Спортивные игры.

Баскетбол. Стойка баскетболиста. Способы передвижений. Ведение мяча правой и левой рукой. Остановка прыжком. Повороты с мячом. . Ловля мяча двумя руками. Ловля и передачи двумя руками от груди на месте. Техника ловли, передачи, ведение. Бросок двумя руками от груди. Упражнения с мячом. Подвижные игры с мячом.

Волейбол.

Передвижения, стойки, остановки, перемещения. Приём и передачи мяча. Основные приёмы игры. Передача мяча сверху 2 руками над собой. Передачи мяча в парах. Упрощённые правила игры в волейбол.

Гимнастика. Акробатические упражнения. Строевые упражнения. Ласточка. Выпады. Комбинации на бревне, на скамейке. Простейшие упражнения на гимнастических снарядах: висы, стойки, упоры, наскоки и соскоки. Простейшие акробатические упражнения: стойки, подскоки, перекувырки, равновесия, упоры, повороты и перевороты, кувырки.

Лыжные гонки. Одновременный душойный ход. Скользящий шаг. Дистанция 1000 м., 600 м., на скорость. Подъём и спуск.

Ритмика. Музыкально-ритмические навыки. Народный танец. Танцы народов мира. Вариации. «Мода и танец». Инсценировка. «Творческая мастерская». Эстрадный танец. Современный танец.

6 класс

Содержание: Лёгкая атлетика. Бег на скорость 30 м. Высокий старт. Прыжок в длину с места-учёт. Бег с ускорением. Подтягивания. Наклон. Бег 1500м . Бег 60 м. Бег 500 м. Метание малого мяча. Эстафетный бег.

Спортивные игры. Упражнения с мячом. Подвижные игры с мячом. Индивидуальные и групповые упражнения с мячом: футбол (мини-футбол) - удары по мячу ногой, остановка мяча ногой, отбор мяча; баскетбол (мини-баскетбол) - ведение мяча на месте, ведение мяча в движении шагом, передачи мяча .

Гимнастика. Акробатические упражнения. Строевые упражнения. Ласточка. Выпады. Комбинации на бревне, на скамейке. Простейшие упражнения на гимнастических снарядах: висы, стойки, упоры, наскоки и соскоки. Простейшие акробатические упражнения: стойки, подскоки, перекувырки, равновесия, упоры, повороты и перевороты, кувырки. Опорный прыжок.

Лыжные гонки. Одновременный душойный ход. Скользящий шаг. Дистанция 1000 м., 600 м. на скорость .Подъём и спуск.

Ритмика. Музыкально-ритмические навыки. Народный танец. Танцы народов мира. Вариации. «Мода и танец». Инсценировка. «Творческая мастерская». Эстрадный танец. Современный танец.

7 класс.

Содержание:

Лёгкая атлетика. Бег на скорость 30 м. Высокий старт. Челночный бег 3*10м. Прыжок в длину с места-учёт. Бег с ускорением. Подтягивания. Бег 1000м .Бег 60 м. Бег500 м. Метание малого мяча.

Спортивные игры. Баскетбол. Техника ловли, передачи, ведения. Бросок одной рукой от плеча. Упражнения с мячом. Подвижные игры с мячом. Волейбол. Техника подачи, приема и передачи мяча, нападающий удар, игра через сетку. Индивидуальные и групповые упражнения с мячом. Футбол (мини-футбол) - удары по мячу ногой, остановка мяча ногой, отбор мяч. Командно-тактические действия.

Гимнастика. Акробатические упражнения. Ласточка. Выпады. Комбинации на бревне, на скамейке. Простейшие упражнения на гимнастических снарядах: висы, стойки, упоры, наскоки и соскоки. Акробатические упражнения: стойки, подскоки, перекаты, равновесие, упоры, повороты и перевороты, кувырки. Опорный прыжок.

Лыжные гонки. Одновременный двушажный ход. Попеременный четырехшажный ход. Скользящий шаг Подъём и спуск. Дистанция 3000 м.,5000м на скорость .

Ритмика. Музыкально-ритмические навыки. Народный танец. Танцы народов мира. Вариации. «Мода и танец». Инсценировка. «Творческая мастерская». Эстрадный танец. Современный танец.

8 класс

Содержание: Лёгкая атлетика. Бег на скорость 30 м. Высокий старт. Низкий старт. Бег 60-100 м. Челночный бег 3*10м. Прыжок в длину с места- учёт. Бег с ускорением. Подтягивания. Бег 1000м . Метание малого мяча. Прыжок в длину с разбега. Техника бега с преодолением препятствий.

Спортивные игры.

Баскетбол. Бег с изменением направления и скорости. Техника ловли, передачи, ведения. Передача одной рукой от плеча. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. Передача мяча при встречном движении. Ведение мяча с изменением направления и обводка препятствий. Бросок мяча одной рукой от головы в движении. Вырывание и выбивание мяча. Держание игрока с мячом. Подвижные игры с мячом. Штрафной бросок.

Волейбол. Стойки и передвижения.. Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи. Отбивание мяча кулаком через сетку. Игра через сетку. Индивидуальные и групповые упражнения с мячом.

Футбол. Удар по катящемуся мячу внешней частью подъёма. Удар носком. Удар серединой лба на месте. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы. Комбинация. Двухсторонняя игра футбол.

Гимнастика. Строевые упражнения: команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево. Висы и упоры. Акробатические упражнения: для мальчиков- кувырок назад в упор стоя ноги врозь, длинный кувырок, стойка на голове и руках; для девочек- мост и поворот в упор стоя на одном колене. Комбинации на бревне, на скамейке. Простейшие упражнения на гимнастических снарядах: висы, стойки, упоры, наскоки и соскоки. Акробатические упражнения: стойки, подскоки, перекаты, равновесие, упоры, повороты и перевороты, кувырки. Лазанье по гимнастической стенке. Стойка на лопатках. Опорный прыжок- согнув ноги для мальчиков, прыжок боком для девочек.. Полоса препятствий.

Лыжные гонки. Одновременный одношажный ход скоростной (стартовый) вариант Техника конькового хода, подъёмы и спуски со склона, торможение « плугом» и повороты. Скользящий шаг.. Дистанция 2000м- дев., 3000м. – юноши на скорость . Прохождения дистанции 1000 метров.

9 класс

Содержание: Лёгкая атлетика. Высокий старт. Челночный бег 3*10м. Бег на 60 м Прыжок в длину с места-учёт Прыжки в длину с разбега. Бег с ускорением. Подтягивания. Бег 1000м .Бег 60 м.Бег500 м. Метание малого мяча. Л\а. Высокий старт 30-60 м. Специально-беговые упражнения. Удмуртские народные игры.

Спортивные игры. Баскетбол. Техника ловли, передачи, ведения. Бросок одной рукой от плеча. Упражнения с мячом. Подвижные игры с мячом. Волейбол. Техника подачи, приема и передачи мяча, нападающий удар, игра через сетку. Индивидуальные и групповые упражнения с мячом. Футбол (мини-футбол) - удары по мячу ногой, остановка мяча ногой, отбор мяча .Командно-тактические действия.

Гимнастика. Акробатические упражнения. Ласточка. Выпады. Комбинации на бревне, на скамейке. Простейшие упражнения на гимнастических снарядах: висы, стойки, упоры, наскоки и соскоки. Акробатические упражнения: стойки, подскоки, перекувырки, равновесие, упоры, повороты и перевороты, кувырки. Лазанье по гимнастической стенке Стойка на лопатках. Перелазания через коня. Опорный прыжок. Полоса препятствий.

Лыжные гонки. Техника конькового хода, подъёмы и спуски со склона, торможение и повороты. Скользящий шаг.. Дистанция 2000м- дев., 3000м. – юноши на скорость . Прохождение дистанции 1000 метров.

Данная программа предусматривает применение дистанционных форм обучений и технологий.

Таблица распределения количества учебных часов для 7 класса

№ п/п	Вид программного материала	Классы 7
1	Базовая часть	84
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Легкая атлетика	32
1.3	Гимнастика	21
1.4	Лыжная подготовка	24
2	Вариативная часть	18
2.1	Спортивные игры	18
	Итого	102

Тематическое планирование

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата		
	1.Легкая атлетика	16			
1	Инструктаж по Т.Б. на уроках легкой атлетике. Высокий старт Теоретические сведения	1			
2	Низкий старт, стартовый разгон	1			
3	Низкий старт, стартовый разгон – зачет	1			
4	Совершенствование бега на короткие дистанции	1			
5	Зачет бег 60м.	1			
6	Эстафетный бег, Передача эстафетной палочки	1			
7	Финальное усилие. Встречная эстафета	1			
8	Бег по пересеченной местности 2км. Преодоление препятствий.	1			
9	Кроссовая подготовка	1			
10	Зачет 1000м.	1			
11	Метания мяча на дальность	1			
12	Зачет метания мяча на дальность	1			
13	Прыжки в длину с разбега	1			
14	Зачет прыжок в длину с разбега	1			
15	Сдача контрольных нормативов	1			
16	Игра «Снайпер».	1			
	(Спортивные игры)	10			
17	Инструктаж по Т.Б. на уроках подвижных и спортивных игр.	1			
18	Стойки игрока и перемещения.	1			
19	Вырывание и выбивание мяч	1			
20	Ловля и передача мяча. Ведение мяча.	1			
21	Ведение мяча. Броски в кольцо. Игра мини-	1			

	баскетбол				
22	Учебно-тренировочная игра 3х3.	1			
23	Учебная игра	1			
	<i>Подвижные игры на основе футбола</i>				
24	Основные правила игры в футбол.	1			
25	Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Учебная игра.	1			
26	Ведение мяча. Учебная игра.	1			
	(Гимнастика 21 часов)	21			
27	Инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастики. Строевой шаг.	1			
28	Кувырок вперед, назад.	1			
29	Стойка на лопатках перекатом назад	1			
30	Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках	1			
31	«Мост» из положения лежа на спине.	1			
32	Комбинация из освоенных элементов	1			
33	Зачет комбинация из освоенных элементов	1			
34	Гимнастическая полоса препятствий	1			
35	Страховка. Лазанье по канату.	1			
36	Лазанье по канату. Подтягивание.	1			
37	Зачет лазанье по канату.	1			
38	О.Р.У. Опорный прыжок.	1			
39	О.Р.У. Опорный прыжок	1			
40	Зачет опорный прыжок	1			
41	Висы и упоры.	1			
42	Висы и упоры	1			
43	Упражнения в равновесии	1			
44	Комбинация из освоенных элементов	1			

45	Зачет комбинация из освоенных элементов	1			
46	Урок-соревнование	1			
47	Подвижные игры	1			
	(Лыжная подготовка 24часов)	24			
48	Инструктаж по Т.Б. на уроках лыжной подготовки.	1			
49	Повороты переступанием на месте и в движении	1			
50	Техника попеременный двухшажный ход.	1			
51	Зачет. Попеременный двухшажный ход.	1			
52	Одновременный бесшажный ход	1			
53	Одновременный двухшажный ход.	1			
54	Зачёт. Одновременный двухшажный ход.	1			
55	Подъем в гору скользящим шагом	1			
56	Подъемы «ёлочкой», «лесенкой».	1			
57	Техника спусков в основной, высокой, низкой стойках.	1			
58	Техника спусков в основной, высокой, низкой стойках.	1			
59	Зачет спуск в основной стойке.	1			
60	Торможения «плугом», «упором».	1			
61	Торможения «плугом», «упором»	1			
62	Зачет Торможения «плугом», «упором».	1			
63	Коньковый ход. Эстафеты.	1			
64	Старт, финиш	1			
65	Прохождение дистанции 2 - 3 км.	1			
66	Прохождение дистанции 2 - 3 км.	1			
67	Зачет прохождения дистанции 3км.	1			
68	Развитие выносливости.	1			

69	Лыжные гонки 2-3 км.	1			
70	Лыжная эстафета.	1			
71	Игры на лыжах	1			
	Подвижные игры на основе спортивных игр	15			
72	Инструктаж по Т.Б. на уроках подвижных и спортивных игр.	1			
73	История волейбола. Основные правила игры волейбол	1			
74	Основные способы перемещение.	1			
75	Передачи мяча над собой и через сетку	1			
76	Стойки и перемещения.	1			
77	Передача мяча сверху двумя руками.	1			
78	Подача мяча. Игра мини-волейбол	1			
79	Подача мяча. Игра мини-волейбол	1			
80	(Баскетбол) Характеристика вида спорта. Техника передвижения	1			
81	Техника передвижения. Ловля и передача мяча	1			
82	Техника передвижения. Ловля и передача мяча	1			
83	Ведение мяча. Броски. Учебная игра	1			
84	Учебная игра. Тактика игры	1			
85	Учебно-тренировочная игра 3х3.	1			
86	Учебная игра	1			
	(Легкая атлетика)	18			
87	Инструктаж по Т.Б. на уроках легкой атлетике.	1			
88	Прыжки в высоту способом «перешагивания»	1			
89	Зачет. Прыжки в высоту способом «перешагивания»	1			
90	Бег в равномерном темпе 5 мин	1			

91	Бег в равномерном темпе бмин.	1			
92	Кроссовая подготовка.	1			
93	Зачет бег 1000м.	1			
94	Бег с ускорением до 60м	1			
95	Спринтерский бег 30,60м.	1			
96	Зачет бег 30, м.	1			
97	Прыжок в длину с разбега	1			
98	Зачет прыжок в длину с разбега	1			
99	Метания мяча на дальность	1			
100	Зачет метания мяча на дальность	1			
101	Сдача учебных нормативов	1			
102	Эстафетный бег 4x100м	1			

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса:

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование - безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

Таблица

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1.	Основная литература для учителя	
1.1.	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д
1.2.	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2013	Д
1.3.	Рабочая программа по физической культуре	Д
1.4.	Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М.Я. Виленского, В.И. Лях М.Я. Виленского , В. И. Ляха 5-9 классы пособие для учителей общеобразовательных. Учреждений \ В.И. Лях – 2-е изд. – М.: Просвещение , 2014 - 104с. <i>Виленский, М. Я.</i> Физическая культура. 5–7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. – М. : Просвещение, 2014	Д
1.5.	Интернет –ресурсы https://testedu.ru/	Д
2.	Учебно-практическое оборудование	
2.1.	Бревно гимнастическое напольное	Г

2.2.	Козел гимнастический	Г
2.3.	Канат для лазанья	Г
2.4.	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	Г
2.5.	Стенка гимнастическая	Г
2.6.	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	Г
2.7.	Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	Г
2.8.	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	Г
2.9.	Скакалка детская	К
2.10.	Мат гимнастический	Г
2.11.	Гимнастический подкидной мостик	Д
2.12.	Кегли	Г
2.13.	Обруч	К
2.14.	Планка для прыжков в высоту	Д
2.15.	Стойка для прыжков в высоту	Д
2.16.	Щит баскетбольный тренировочный	Д
2.17.	Сетка волейбольная	Д
3.	<i>Средство первой помощи</i>	
3.1	Аптечка медицинская	Д

Д – демонстрационный экземпляр (1экземпляр);

К –комплект (для каждого ученика);

Г- комплект, необходимый для практических работ в группах, насчитывающихся несколько обучающихся.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Борковская основная общеобразовательная школа»

Рассмотрена

на заседании ШМО
учителей основного звена

Протокол от 30.08.2021г № 1

Руководитель ШМО  (Деськова Ю.В.)


Составлена

на основе
требований ФГОС ООО

Принята на МС МБОУ

«Борковская ООШ» Протокол № 1

Протокол от 30.08.2021г № 1

Председатель МС  (Белозёрова Е.В.)

Утверждена

Приказом директора МБОУ «Борковская ООШ»

От 30.08.2021. № 88

 Л.В. Короткова



Рабочая программа

по физкультуре

наименование учебной дисциплины

для 8 класса

102 часа (3 часа неделю)

Составитель: Пушин Д И учитель МБОУ «Борковская ООШ», 2 года.

Фамилия и инициалы, место работы, стаж, категория

Пояснительная записка

«Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, на основе Примерной основной образовательной программы основного общего образования по учебному предмету «Физическая культура» и используется для обучения учащихся МБОУ «Борковская ООШ» в 5-9 классах. Учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности».

Рабочая программа реализуется и ведется по учебникам:

5 класс - Физическая культура. 5-7 кл., Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др., 2-е изд. М.: Просвещение, 2013 г.

6 класс – Физическая культура. 5-7 кл., Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др., 2-е изд. М.: Просвещение, 2013 г.

7 класс - Физическая культура. 5-7 кл., Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др., 2-е изд. М.: Просвещение, 2013 г.

8 класс- Физическая культура. 8-9 кл., Лях В.И., 2-е изд., М.: Просвещение, 2014 г.

9 класс - Физическая культура. 8-9 кл., Лях В.И., 2-е изд., М.: Просвещение, 2014 г.

Цель курса: обеспечение физического, эмоционального, интеллектуального и социального развития личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Задачи:

- развивать двигательную активность обучающихся,
- достигать положительной динамики в развитии основных физических качеств,
- повышать функциональные возможности основных систем организма,
- формировать потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.
- Обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;
- овладевать основами современной культуры безопасности жизнедеятельности, понимание ценности экологического качества окружающей среды как естественной основы безопасности жизни;
- -понимать роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения;
- -укреплять здоровье, развивать основные физические качества
- формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- -осваивать знания о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- -обучать навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- -воспитывать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

• На изучение учебного предмета «Физическая культура» с 5 по 9 класс отводится 510 часов:

в 5 классе выделено 3 часа в неделю- 102 часа в год;

в 6 классе выделено 3 часа в неделю- 102 часа в год;

в 7 классе выделено 3 часа в неделю- 102 часа в год;

в 8 классе выделено 3 часа в неделю- 102 часа в год;

в 9 классе выделено 3 часа в неделю- 102 часа в год;

II. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса.

Личностные результаты:

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты:

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации,

устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ-компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Регулятивные УУД

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- определять совместно с педагогом критерии оценки планируемых образовательных результатов;
- идентифицировать препятствия, возникающие при достижении собственных запланированных образовательных результатов;
- выдвигать версии преодоления препятствий, формулировать гипотезы, в отдельных случаях — прогнозировать конечный результат;
- ставить цель и формулировать задачи собственной образовательной деятельности с учетом выявленных затруднений и существующих возможностей;
- обосновывать выбранные подходы и средства, используемые для достижения образовательных результатов.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (определять целевые ориентиры, формулировать адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (описывать жизненный цикл выполнения проекта, алгоритм проведения исследования);
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде алгоритма решения практических задач;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках

предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Обучающийся сможет:

- различать результаты и способы действий при достижении результатов;
- определять совместно с педагогом критерии достижения планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии достижения планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность, анализируя и аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить необходимые и достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик/показателей результата;
- устанавливать связь между полученными характеристиками результата и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик результата;
- соотносить свои действия с целью обучения.

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

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств;
- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

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

- анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы о причинах ее успешности/эффективности или неуспешности/неэффективности, находить способы выхода из критической ситуации;
- принимать решение в учебной ситуации и оценивать возможные последствия принятого решения;
- определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
- демонстрировать приемы регуляции собственных психофизиологических/эмоциональных состояний.

Познавательные УУД

6. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак или отличие двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство или различия;

- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- различать/выделять явление из общего ряда других явлений;
- выделять причинно-следственные связи наблюдаемых явлений или событий, выявлять причины возникновения наблюдаемых явлений или событий;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом их общие признаки и различия;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности;
- выявлять и называть причины события, явления, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

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

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;
- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое и наоборот;
- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;
- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;
- анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) с точки зрения решения проблемной ситуации, достижения поставленной цели и/или на основе заданных критериев оценки продукта/результата.

8. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
- резюмировать главную идею текста;
- преобразовывать текст, меняя его модальность (выражение отношения к содержанию текста, целевую установку речи), интерпретировать текст (художественный и нехудожественный — учебный, научно-популярный, информационный);
- критически оценивать содержание и форму текста.

9. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Обучающийся сможет:

- определять свое отношение к окружающей среде, к собственной среде обитания;
- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
- проводить причинный и вероятностный анализ различных экологических ситуаций;
- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на другой фактор;
- распространять экологические знания и участвовать в практических мероприятиях по защите окружающей среды.

10. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей, справочников, открытых источников информации и электронных поисковых систем. Обучающийся сможет:

- определять необходимые ключевые поисковые слова и формировать корректные поисковые запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, базами знаний, справочниками;
- формировать множественную выборку из различных источников информации для объективизации результатов поиска;
- соотносить полученные результаты поиска с задачами и целями своей деятельности.

Коммуникативные УУД

11. Умение организовывать учебное сотрудничество с педагогом и совместную деятельность с педагогом и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи мнение (точку зрения), доказательства (аргументы);
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль;
- критически относиться к собственному мнению, уметь признавать ошибочность своего мнения (если оно ошибочно) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать эффективное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

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

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать и использовать речевые средства;
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- создавать письменные тексты различных типов с использованием необходимых речевых средств;
- использовать средства логической связи для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать вербальные и невербальные средства в соответствии с коммуникативной задачей;
- оценивать эффективность коммуникации после ее завершения.

13. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-

коммуникационных технологий (далее — ИКТ). Обучающийся сможет:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- использовать для передачи своих мыслей естественные и формальные языки в соответствии с условиями коммуникации;
- оперировать данными при решении задачи;
- выбирать адекватные задаче инструменты и использовать компьютерные технологии для решения учебных задач, в том числе для: вычисления, написания писем, сочинений, докладов, рефератов, создания презентаций и др.;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
- создавать цифровые ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

Предметные результаты:

Изучение предметной области "Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности" обеспечивают:

физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области; формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;

понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;

овладение основами современной культуры безопасности жизнедеятельности, понимание ценности экологического качества окружающей среды, как естественной основы безопасности жизни; понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения;

развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;

установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей.

Предметные результаты изучения учебного предмета "Физическая культура» отражают:

- 1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- 3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- 4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- 5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и

корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

б) для слепых и слабовидящих обучающихся:

формирование приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

формирование представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

(пп. 6 введен Приказом Минобрнауки России от 31.12.2015 N 1577)

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата;

владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

владение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

умение ориентироваться с помощью сохранных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений.

(пп. 7 введен Приказом Минобрнауки России от 31.12.2015 N 1577)

Выпускник научится:

-рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

-характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

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

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

руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

-руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

-составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

-классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных - упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту); - выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
 - вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
 - проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта; - проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

III. Содержание учебного предмета, курса.

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

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

Физическая культура человека

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

Спортивно-оздоровительная деятельность

Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.* Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Для бесснежных районов Российской Федерации или в отсутствие условий для занятий лыжной подготовкой разрешается заменять модуль «Лыжные гонки» на двигательную активность на свежем воздухе.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

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

координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

5 класс

Содержание: Лёгкая атлетика. Высокий старт, стартовый разгон. Бег на короткие дистанции. Финиширование. Челночный бег 3*10м. Бег на 60 м-контроль. Эстафетный бег. Прыжок в длину с места-учёт Прыжки в длину с разбега. Бег с ускорением. Подтягивания- учёт. Бег 1500м . Метание малого мяча на дальность. Высокий старт 30-60 м. Наклон вперед из положения стоя- учёт. Специально-беговые упражнения. Передвижения в футболе. Удар внутренней стороной стопы в футболе. Остановка катящегося мяча подошвой в футболе. Ведение мяча в футболе. Футбол-игровые элементы. Двухсторонняя игра.

Спортивные игры.

Баскетбол. Стойка баскетболиста. Способы передвижений. Ведение мяча правой и левой рукой. Остановка прыжком. Повороты с мячом. . Ловля мяча двумя руками. Ловля и передачи двумя руками от груди на месте. Техника ловли, передачи, ведение. Бросок двумя руками от груди. Упражнения с мячом. Подвижные игры с мячом.

Волейбол.

Передвижения, стойки, остановки, перемещения. Приём и передачи мяча. Основные приёмы игры. Передача мяча сверху 2 руками над собой. Передачи мяча в парах. Упрощённые правила игры в волейбол.

Гимнастика. Акробатические упражнения. Строевые упражнения. Ласточка. Выпады. Комбинации на бревне, на скамейке. Простейшие упражнения на гимнастических снарядах: висы, стойки, упоры, наскоки и соскоки. Простейшие акробатические упражнения: стойки, подскоки, перекувырки, равновесия, упоры, повороты и перевороты, кувырки.

Лыжные гонки. Одновременный душойный ход. Скользящий шаг. Дистанция 1000 м., 600 м., на скорость. Подъём и спуск.

Ритмика. Музыкально-ритмические навыки. Народный танец. Танцы народов мира. Вариации. «Мода и танец». Инсценировка. «Творческая мастерская». Эстрадный танец. Современный танец.

6 класс

Содержание: Лёгкая атлетика. Бег на скорость 30 м. Высокий старт. Прыжок в длину с места-учёт. Бег с ускорением. Подтягивания. Наклон. Бег 1500м . Бег 60 м. Бег 500 м. Метание малого мяча. Эстафетный бег.

Спортивные игры. Упражнения с мячом. Подвижные игры с мячом. Индивидуальные и групповые упражнения с мячом: футбол (мини-футбол) - удары по мячу ногой, остановка мяча ногой, отбор мяча; баскетбол (мини-баскетбол) - ведение мяча на месте, ведение мяча в движении шагом, передачи мяча .

Гимнастика. Акробатические упражнения. Строевые упражнения. Ласточка. Выпады. Комбинации на бревне, на скамейке. Простейшие упражнения на гимнастических снарядах: висы, стойки, упоры, наскоки и соскоки. Простейшие акробатические упражнения: стойки, подскоки, перекувырки, равновесия, упоры, повороты и перевороты, кувырки. Опорный прыжок.

Лыжные гонки. Одновременный душойный ход. Скользящий шаг. Дистанция 1000 м., 600 м. на скорость .Подъём и спуск.

Ритмика. Музыкально-ритмические навыки. Народный танец. Танцы народов мира. Вариации. «Мода и танец». Инсценировка. «Творческая мастерская». Эстрадный танец. Современный танец.

7 класс.

Содержание:

Лёгкая атлетика. Бег на скорость 30 м. Высокий старт. Челночный бег 3*10м. Прыжок в длину с места-учёт. Бег с ускорением. Подтягивания. Бег 1000м .Бег 60 м. Бег500 м. Метание малого мяча.

Спортивные игры. Баскетбол. Техника ловли, передачи, ведения. Бросок одной рукой от плеча. Упражнения с мячом. Подвижные игры с мячом. Волейбол. Техника подачи, приема и передачи мяча, нападающий удар, игра через сетку. Индивидуальные и групповые упражнения с мячом. Футбол (мини-футбол) - удары по мячу ногой, остановка мяча ногой, отбор мяч. Командно-тактические действия.

Гимнастика. Акробатические упражнения. Ласточка. Выпады. Комбинации на бревне, на скамейке. Простейшие упражнения на гимнастических снарядах: висы, стойки, упоры, наскоки и соскоки. Акробатические упражнения: стойки, подскоки, перекаты, равновесие, упоры, повороты и перевороты, кувырки. Опорный прыжок.

Лыжные гонки. Одновременный двушажный ход. Попеременный четырехшажный ход. Скользящий шаг Подъём и спуск. Дистанция 3000 м.,5000м на скорость .

Ритмика. Музыкально-ритмические навыки. Народный танец. Танцы народов мира. Вариации. «Мода и танец». Инсценировка. «Творческая мастерская». Эстрадный танец. Современный танец.

8 класс

Содержание: Лёгкая атлетика. Бег на скорость 30 м. Высокий старт. Низкий старт. Бег 60-100 м. Челночный бег 3*10м. Прыжок в длину с места- учёт. Бег с ускорением. Подтягивания. Бег 1000м . Метание малого мяча. Прыжок в длину с разбега. Техника бега с преодолением препятствий.

Спортивные игры.

Баскетбол. Бег с изменением направления и скорости. Техника ловли, передачи, ведения. Передача одной рукой от плеча. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. Передача мяча при встречном движении. Ведение мяча с изменением направления и обводка препятствий. Бросок мяча одной рукой от головы в движении. Вырывание и выбивание мяча. Держание игрока с мячом. Подвижные игры с мячом. Штрафной бросок.

Волейбол. Стойки и передвижения.. Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи. Отбивание мяча кулаком через сетку. Игра через сетку. Индивидуальные и групповые упражнения с мячом.

Футбол. Удар по катящемуся мячу внешней частью подъёма. Удар носком. Удар серединой лба на месте. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы. Комбинация. Двухсторонняя игра футбол.

Гимнастика. Строевые упражнения: команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево. Висы и упоры. Акробатические упражнения: для мальчиков- кувырок назад в упор стоя ноги врозь, длинный кувырок, стойка на голове и руках; для девочек- мост и поворот в упор стоя на одном колене. Комбинации на бревне, на скамейке. Простейшие упражнения на гимнастических снарядах: висы, стойки, упоры, наскоки и соскоки. Акробатические упражнения: стойки, подскоки, перекаты, равновесие, упоры, повороты и перевороты, кувырки. Лазанье по гимнастической стенке. Стойка на лопатках. Опорный прыжок- согнув ноги для мальчиков, прыжок боком для девочек.. Полоса препятствий.

Лыжные гонки. Одновременный одношажный ход скоростной (стартовый) вариант Техника конькового хода, подъёмы и спуски со склона, торможение « плугом» и повороты. Скользящий шаг.. Дистанция 2000м- дев., 3000м. – юноши на скорость . Прохождения дистанции 1000 метров.

9 класс

Содержание: Лёгкая атлетика. Высокий старт. Челночный бег 3*10м. Бег на 60 м Прыжок в длину с места-учёт Прыжки в длину с разбега. Бег с ускорением. Подтягивания. Бег 1000м .Бег 60 м.Бег500 м. Метание малого мяча. Л\а. Высокий старт 30-60 м. Специально-беговые упражнения. Удмуртские народные игры.

Спортивные игры. Баскетбол. Техника ловли, передачи, ведения. Бросок одной рукой от плеча. Упражнения с мячом. Подвижные игры с мячом. Волейбол. Техника подачи, приема и передачи мяча, нападающий удар, игра через сетку. Индивидуальные и групповые упражнения с мячом. Футбол (мини-футбол) - удары по мячу ногой, остановка мяча ногой, отбор мяча .Командно-тактические действия.

Гимнастика. Акробатические упражнения. Ласточка. Выпады. Комбинации на бревне, на скамейке. Простейшие упражнения на гимнастических снарядах: висы, стойки, упоры, наскоки и соскоки. Акробатические упражнения: стойки, подскоки, перекаты, равновесие, упоры, повороты и перевороты, кувырки. Лазанье по гимнастической стенке Стойка на лопатках. Перелазания через коня. Опорный прыжок. Полоса препятствий.

Лыжные гонки. Техника конькового хода, подъёмы и спуски со склона, торможение и повороты. Скользящий шаг.. Дистанция 2000м- дев., 3000м. – юноши на скорость . Прохождение дистанции 1000 метров.

Данная программа предусматривает применение дистанционных форм обучений и технологий.

Таблица распределения количества учебных часов для 8 класса

№ п/п	Вид программного материала	Классы 8
1	Базовая часть	84
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Легкая атлетика	32
1.3	Гимнастика	21
1.4	Лыжная подготовка	24
2	Вариативная часть	18
2.1	Спортивные игры	18
	Итого	102

Тематическое планирование

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата		
	1.Легкая атлетика	16			
1	Инструктаж по Т.Б. на уроках легкой атлетике. Высокий старт Теоретические сведения	1			
2	Низкий старт, стартовый разгон	1			
3	Низкий старт, стартовый разгон – зачет	1			
4	Совершенствование бега на короткие дистанции	1			
5	Зачет бег 60м.	1			
6	Эстафетный бег, Передача эстафетной палочки	1			
7	Финальное усилие. Встречная эстафета	1			
8	Специально беговые упражнения.	1			
9	Кроссовая подготовка	1			
10	Зачет 1000м.	1			
11	Метания мяча на дальность с 3 – 5 шагов	1			
12	Зачет метания мяча на дальность	1			
13	Прыжки в длину с разбега	1			
14	Зачет прыжков в длину с разбега	1			
15	Сдача контрольных нормативов	1			
16	Подвижные игры	1			
	(Спортивные игры)	10			
17	Инструктаж по Т.Б. на уроках подвижных и спортивных игр.	1			
18	Бросок одной рукой от плеча.	1			
19	Ведение, два шага, бросок.	1			
20	Ведение, два шага, бросок.	1			
21	Ведение мяча. Броски в кольцо. Игра мини-баскетбол	1			
22	Учебно-тренировочная игра 3х3.	1			

23	Учебная игра мини-баскетбол	1			
	<i>Подвижные игры на основе футбола</i>				
24	Основные правила игры в футбол.	1			
25	Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Учебная игра.	1			
26	Ведение мяча. Учебная игра.	1			
	(Гимнастика 21 часов)	21			
27	Инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастики. Строевой шаг.	1			
28	Кувырок вперед, назад.	1			
29	Стойка на лопатках перекатом назад	1			
30	Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках	1			
31	«Мост» из положения лежа на спине.	1			
32	Комбинация из освоенных элементов	1			
33	Зачет комбинация из освоенных элементов	1			
34	Гимнастическая полоса препятствий	1			
35	Страховка. Лазанье по канату.	1			
36	Лазанье по канату. Подтягивание.	1			
37	Зачет лазанье по канату.	1			
38	О.Р.У. Прыжок через козла способом прогнувшись	1			
39	О.Р.У. Опорный прыжок	1			
40	Зачет опорный прыжок	1			
41	Висы и упоры.	1			
42	Висы и упоры	1			
43	Упражнения в равновесии	1			
44	Комбинация из освоенных элементов	1			
45	Зачет комбинация из освоенных элементов	1			
46	Урок-соревнование	1			
47	Подвижные игры	1			

	(Лыжная подготовка 24часов)	24			
48	Инструктаж по Т.Б. на уроках лыжной подготовки.	1			
49	Повороты переступанием на месте и в движении	1			
50	Техника попеременный двухшажный ход.	1			
51	Зачет. Попеременный двухшажный ход.	1			
52	Одновременный бесшажный ход	1			
53	Одновременный двухшажный ход.	1			
54	Зачёт. Одновременный двухшажный ход.	1			
55	Подъем в гору скользящим шагом	1			
56	Подъемы «ёлочкой», «лесенкой».	1			
57	Техника спусков в основной, высокой, низкой стойках.	1			
58	Техника спусков в основной, высокой, низкой стойках.	1			
59	Зачет спуск в основной стойке.	1			
60	Торможения «плугом», «упором».	1			
61	Торможения «плугом», «упором»	1			
62	Зачет Торможения «плугом», «упором».	1			
63	Коньковый ход. Эстафеты.	1			
64	Старт, финиш	1			
65	Прохождение дистанции 2 - 3 км.	1			
66	Прохождение дистанции 2 - 3 км.	1			
67	Зачет прохождения дистанции 3км.	1			
68	Развитие выносливости.	1			
69	Лыжные гонки 2-3 км.	1			
70	Лыжная эстафета.	1			
71	Игры на лыжах	1			
	Подвижные игры на основе спортивных игр	15			

72	Инструктаж по Т.Б. на уроках подвижных и спортивных игр.	1			
73	Перемещение в стойках волейболиста.	1			
74	Основные способы перемещение.	1			
75	Передачи мяча над собой и через сетку	1			
76	Стойки и перемещения.	1			
77	Передача мяча сверху двумя руками.	1			
78	Подача мяча. Игра мини-волейбол	1			
79	Подача мяча. Игра мини-волейбол	1			
80	(Баскетбол) Характеристика вида спорта. Техника передвижения	1			
81	Техника передвижения. Ловля и передача мяча	1			
82	Техника передвижения. Ловля и передача мяча	1			
83	Ведение мяча. Броски. Учебная игра	1			
84	Учебная игра. Тактика игры	1			
85	Учебно-тренировочная игра 3х3.	1			
86	Учебная игра	1			
	(Легкая атлетика)	18			
87	Инструктаж по Т.Б. на уроках легкой атлетике.	1			
88	Прыжки в высоту способом «перешагивания»	1			
89	Зачет. Прыжки в высоту способом «перешагивания»	1			
90	Бег в равномерном темпе 5мин	1			
91	Бег в равномерном темпе 6мин.	1			
92	Кроссовая подготовка.	1			
93	Зачет бег 1000м.	1			
94	Бег с ускорением до 60м	1			
95	Спринтерский бег 30,60м.	1			

96	Зачет бег 30, м.	1			
97	Прыжок в длину с разбега	1			
98	Зачет прыжок в длину с разбега	1			
99	Метания мяча на дальность	1			
100	Зачет метания мяча на дальность	1			
101	Сдача учебных нормативов	1			
102	Эстафетный бег 4x100м	1			

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса:

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование - безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

Таблица

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1.	Основная литература для учителя	
1.1.	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д
1.2.	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2013	Д
1.3.	Рабочая программа по физической культуре	Д
1.4.	Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М.Я. Виленского, В.И. Лях М.Я. Виленского , В. И. Ляха 5-9 классы пособие для учителей общеобразовательных. Учреждений \ В.И. Лях – 2-е изд. – М.: Просвещение , 2014 - 104с. <i>Виленский, М. Я.</i> Физическая культура. 5–7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. – М. : Просвещение, 2014	Д
1.5.	Интернет –ресурсы https://testedu.ru/	Д
2.	Учебно-практическое оборудование	
2.1.	Бревно гимнастическое напольное	Г

2.2.	Козел гимнастический	Г
2.3.	Канат для лазанья	Г
2.4.	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	Г
2.5.	Стенка гимнастическая	Г
2.6.	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	Г
2.7.	Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	Г
2.8.	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	Г
2.9.	Скакалка детская	К
2.10.	Мат гимнастический	Г
2.11.	Гимнастический подкидной мостик	Д
2.12.	Кегли	Г
2.13.	Обруч	К
2.14.	Планка для прыжков в высоту	Д
2.15.	Стойка для прыжков в высоту	Д
2.16.	Щит баскетбольный тренировочный	Д
2.17.	Сетка волейбольная	Д
3.	<i>Средство первой помощи</i>	
3.1	Аптечка медицинская	Д

Д – демонстрационный экземпляр (1экземпляр);

К –комплект (для каждого ученика);

Г- комплект, необходимый для практических работ в группах, насчитывающихся несколько обучающихся.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Борковская основная общеобразовательная школа»

Рассмотрена

на заседании ШМО

учителей основного звена

Протокол от 30.08.2021г № 1

Руководитель ШМО  (Деськова Ю.В.)

Составлена

на основе

требований ФГОС ООО

Принята на МС МБОУ

«Борковская ООШ» Протокол № 1

Протокол от 30.08.2021г № 1

Председатель МС  (Белозёрова Е.В.)

Утверждена

Приказом директора МБОУ «Борковская ООШ»

От 30.08.2021. № 88

 Л.В. Короткова



Рабочая программа

по физкультуре

наименование учебной дисциплины

для 9 класса

102 часа (3 часа неделю)

Составитель: Пушин Д И учитель МБОУ «Борковская ООШ», 2 года.

Фамилия и инициалы, место работы, стаж, категория

Пояснительная записка

«Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, на основе Примерной основной образовательной программы основного общего образования по учебному предмету «Физическая культура» и используется для обучения учащихся МБОУ «Борковская ООШ» в 5-9 классах. Учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности».

Рабочая программа реализуется и ведется по учебникам:

5 класс - Физическая культура. 5-7 кл., Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др., 2-е изд. М.: Просвещение, 2013 г.

6 класс – Физическая культура. 5-7 кл., Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др., 2-е изд. М.: Просвещение, 2013 г.

7 класс - Физическая культура. 5-7 кл., Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др., 2-е изд. М.: Просвещение, 2013 г.

8 класс- Физическая культура. 8-9 кл., Лях В.И., 2-е изд., М.: Просвещение, 2014 г.

9 класс - Физическая культура. 8-9 кл., Лях В.И., 2-е изд., М.: Просвещение, 2014 г.

Цель курса: обеспечение физического, эмоционального, интеллектуального и социального развития личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Задачи:

- развивать двигательную активность обучающихся,
- достигать положительной динамики в развитии основных физических качеств,
- повышать функциональные возможности основных систем организма,
- формировать потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.
- Обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;
- овладевать основами современной культуры безопасности жизнедеятельности, понимание ценности экологического качества окружающей среды как естественной основы безопасности жизни;
- -понимать роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения;
- -укреплять здоровье, развивать основные физические качества
- формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- -осваивать знания о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- -обучать навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- -воспитывать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

• На изучение учебного предмета «Физическая культура» с 5 по 9 класс отводится 510 часов:

в 5 классе выделено 3 часа в неделю- 102 часа в год;

в 6 классе выделено 3 часа в неделю- 102 часа в год;

в 7 классе выделено 3 часа в неделю- 102 часа в год;

в 8 классе выделено 3 часа в неделю- 102 часа в год;

в 9 классе выделено 3 часа в неделю- 102 часа в год;

II. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса.

Личностные результаты:

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты:

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации,

устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ-компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Регулятивные УУД

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- определять совместно с педагогом критерии оценки планируемых образовательных результатов;
- идентифицировать препятствия, возникающие при достижении собственных запланированных образовательных результатов;
- выдвигать версии преодоления препятствий, формулировать гипотезы, в отдельных случаях — прогнозировать конечный результат;
- ставить цель и формулировать задачи собственной образовательной деятельности с учетом выявленных затруднений и существующих возможностей;
- обосновывать выбранные подходы и средства, используемые для достижения образовательных результатов.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (определять целевые ориентиры, формулировать адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (описывать жизненный цикл выполнения проекта, алгоритм проведения исследования);
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде алгоритма решения практических задач;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках

предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Обучающийся сможет:

- различать результаты и способы действий при достижении результатов;
- определять совместно с педагогом критерии достижения планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии достижения планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность, анализируя и аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить необходимые и достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик/показателей результата;
- устанавливать связь между полученными характеристиками результата и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик результата;
- соотносить свои действия с целью обучения.

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

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств;
- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

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

- анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы о причинах ее успешности/эффективности или неуспешности/неэффективности, находить способы выхода из критической ситуации;
- принимать решение в учебной ситуации и оценивать возможные последствия принятого решения;
- определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
- демонстрировать приемы регуляции собственных психофизиологических/эмоциональных состояний.

Познавательные УУД

6. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак или отличие двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство или различия;

- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- различать/выделять явление из общего ряда других явлений;
- выделять причинно-следственные связи наблюдаемых явлений или событий, выявлять причины возникновения наблюдаемых явлений или событий;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом их общие признаки и различия;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности;
- выявлять и называть причины события, явления, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

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

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;
- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое и наоборот;
- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;
- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;
- анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) с точки зрения решения проблемной ситуации, достижения поставленной цели и/или на основе заданных критериев оценки продукта/результата.

8. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
- резюмировать главную идею текста;
- преобразовывать текст, меняя его модальность (выражение отношения к содержанию текста, целевую установку речи), интерпретировать текст (художественный и нехудожественный — учебный, научно-популярный, информационный);
- критически оценивать содержание и форму текста.

9. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Обучающийся сможет:

- определять свое отношение к окружающей среде, к собственной среде обитания;
- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
- проводить причинный и вероятностный анализ различных экологических ситуаций;
- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на другой фактор;
- распространять экологические знания и участвовать в практических мероприятиях по защите окружающей среды.

10. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей, справочников, открытых источников информации и электронных поисковых систем. Обучающийся сможет:

- определять необходимые ключевые поисковые слова и формировать корректные поисковые запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, базами знаний, справочниками;
- формировать множественную выборку из различных источников информации для объективизации результатов поиска;
- соотносить полученные результаты поиска с задачами и целями своей деятельности.

Коммуникативные УУД

11. Умение организовывать учебное сотрудничество с педагогом и совместную деятельность с педагогом и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи мнение (точку зрения), доказательства (аргументы);
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль;
- критически относиться к собственному мнению, уметь признавать ошибочность своего мнения (если оно ошибочно) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать эффективное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

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

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать и использовать речевые средства;
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- создавать письменные тексты различных типов с использованием необходимых речевых средств;
- использовать средства логической связи для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать вербальные и невербальные средства в соответствии с коммуникативной задачей;
- оценивать эффективность коммуникации после ее завершения.

13. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-

коммуникационных технологий (далее — ИКТ). Обучающийся сможет:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- использовать для передачи своих мыслей естественные и формальные языки в соответствии с условиями коммуникации;
- оперировать данными при решении задачи;
- выбирать адекватные задаче инструменты и использовать компьютерные технологии для решения учебных задач, в том числе для: вычисления, написания писем, сочинений, докладов, рефератов, создания презентаций и др.;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
- создавать цифровые ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

Предметные результаты:

Изучение предметной области "Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности" обеспечивают:

физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области; формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;

понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;

овладение основами современной культуры безопасности жизнедеятельности, понимание ценности экологического качества окружающей среды, как естественной основы безопасности жизни; понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения;

развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;

установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей.

Предметные результаты изучения учебного предмета "Физическая культура» отражают:

- 1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- 3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- 4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- 5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и

корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

б) для слепых и слабовидящих обучающихся:

формирование приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

формирование представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

(пп. 6 введен Приказом Минобрнауки России от 31.12.2015 N 1577)

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата;

владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

владение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

умение ориентироваться с помощью сохранных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений.

(пп. 7 введен Приказом Минобрнауки России от 31.12.2015 N 1577)

Выпускник научится:

-рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

-характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

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

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

руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

-руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

-составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

-классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных - упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту); - выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
 - вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
 - проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта; - проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

III. Содержание учебного предмета, курса.

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

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

Физическая культура человека

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

Спортивно-оздоровительная деятельность

Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.* Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Для бесснежных районов Российской Федерации или в отсутствие условий для занятий лыжной подготовкой разрешается заменять модуль «Лыжные гонки» на двигательную активность на свежем воздухе.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

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

координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

5 класс

Содержание: Лёгкая атлетика. Высокий старт, стартовый разгон. Бег на короткие дистанции. Финиширование. Челночный бег 3*10м. Бег на 60 м-контроль. Эстафетный бег. Прыжок в длину с места-учёт Прыжки в длину с разбега. Бег с ускорением. Подтягивания- учёт. Бег 1500м . Метание малого мяча на дальность. Высокий старт 30-60 м. Наклон вперед из положения стоя- учёт. Специально-беговые упражнения. Передвижения в футболе. Удар внутренней стороной стопы в футболе. Остановка катящегося мяча подошвой в футболе. Ведение мяча в футболе. Футбол-игровые элементы. Двухсторонняя игра.

Спортивные игры.

Баскетбол. Стойка баскетболиста. Способы передвижений. Ведение мяча правой и левой рукой. Остановка прыжком. Повороты с мячом. . Ловля мяча двумя руками. Ловля и передачи двумя руками от груди на месте. Техника ловли, передачи, ведение. Бросок двумя руками от груди. Упражнения с мячом. Подвижные игры с мячом.

Волейбол.

Передвижения, стойки, остановки, перемещения. Приём и передачи мяча. Основные приёмы игры. Передача мяча сверху 2 руками над собой. Передачи мяча в парах. Упрощённые правила игры в волейбол.

Гимнастика. Акробатические упражнения. Строевые упражнения. Ласточка. Выпады. Комбинации на бревне, на скамейке. Простейшие упражнения на гимнастических снарядах: висы, стойки, упоры, наскоки и соскоки. Простейшие акробатические упражнения: стойки, подскоки, перекувырки, равновесия, упоры, повороты и перевороты, кувырки.

Лыжные гонки. Одновременный душойный ход. Скользящий шаг. Дистанция 1000 м., 600 м., на скорость. Подъём и спуск.

Ритмика. Музыкально-ритмические навыки. Народный танец. Танцы народов мира. Вариации. «Мода и танец». Инсценировка. «Творческая мастерская». Эстрадный танец. Современный танец.

6 класс

Содержание: Лёгкая атлетика. Бег на скорость 30 м. Высокий старт. Прыжок в длину с места-учёт. Бег с ускорением. Подтягивания. Наклон. Бег 1500м . Бег 60 м. Бег 500 м. Метание малого мяча. Эстафетный бег.

Спортивные игры. Упражнения с мячом. Подвижные игры с мячом. Индивидуальные и групповые упражнения с мячом: футбол (мини-футбол) - удары по мячу ногой, остановка мяча ногой, отбор мяча; баскетбол (мини-баскетбол) - ведение мяча на месте, ведение мяча в движении шагом, передачи мяча .

Гимнастика. Акробатические упражнения. Строевые упражнения. Ласточка. Выпады. Комбинации на бревне, на скамейке. Простейшие упражнения на гимнастических снарядах: висы, стойки, упоры, наскоки и соскоки. Простейшие акробатические упражнения: стойки, подскоки, перекувырки, равновесия, упоры, повороты и перевороты, кувырки. Опорный прыжок.

Лыжные гонки. Одновременный душойный ход. Скользящий шаг. Дистанция 1000 м., 600 м. на скорость .Подъём и спуск.

Ритмика. Музыкально-ритмические навыки. Народный танец. Танцы народов мира. Вариации. «Мода и танец». Инсценировка. «Творческая мастерская». Эстрадный танец. Современный танец.

7 класс.

Содержание:

Лёгкая атлетика. Бег на скорость 30 м. Высокий старт. Челночный бег 3*10м. Прыжок в длину с места-учёт. Бег с ускорением. Подтягивания. Бег 1000м .Бег 60 м. Бег500 м. Метание малого мяча.

Спортивные игры. Баскетбол. Техника ловли, передачи, ведения. Бросок одной рукой от плеча. Упражнения с мячом. Подвижные игры с мячом. Волейбол. Техника подачи, приема и передачи мяча, нападающий удар, игра через сетку. Индивидуальные и групповые упражнения с мячом. Футбол (мини-футбол) - удары по мячу ногой, остановка мяча ногой, отбор мяч. Командно-тактические действия.

Гимнастика. Акробатические упражнения. Ласточка. Выпады. Комбинации на бревне, на скамейке. Простейшие упражнения на гимнастических снарядах: висы, стойки, упоры, наскоки и соскоки. Акробатические упражнения: стойки, подскоки, перекаты, равновесие, упоры, повороты и перевороты, кувырки. Опорный прыжок.

Лыжные гонки. Одновременный двушажный ход. Попеременный четырехшажный ход. Скользящий шаг Подъём и спуск. Дистанция 3000 м.,5000м на скорость .

Ритмика. Музыкально-ритмические навыки. Народный танец. Танцы народов мира. Вариации. «Мода и танец». Инсценировка. «Творческая мастерская». Эстрадный танец. Современный танец.

8 класс

Содержание: Лёгкая атлетика. Бег на скорость 30 м. Высокий старт. Низкий старт. Бег 60-100 м. Челночный бег 3*10м. Прыжок в длину с места- учёт. Бег с ускорением. Подтягивания. Бег 1000м . Метание малого мяча. Прыжок в длину с разбега. Техника бега с преодолением препятствий.

Спортивные игры.

Баскетбол. Бег с изменением направления и скорости. Техника ловли, передачи, ведения. Передача одной рукой от плеча. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. Передача мяча при встречном движении. Ведение мяча с изменением направления и обводка препятствий. Бросок мяча одной рукой от головы в движении. Вырывание и выбивание мяча. Держание игрока с мячом. Подвижные игры с мячом. Штрафной бросок.

Волейбол. Стойки и передвижения.. Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи. Отбивание мяча кулаком через сетку. Игра через сетку. Индивидуальные и групповые упражнения с мячом.

Футбол. Удар по катящемуся мячу внешней частью подъёма. Удар носком. Удар серединой лба на месте. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы. Комбинация. Двухсторонняя игра футбол.

Гимнастика. Строевые упражнения: команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево. Висы и упоры. Акробатические упражнения: для мальчиков- кувырок назад в упор стоя ноги врозь, длинный кувырок, стойка на голове и руках; для девочек- мост и поворот в упор стоя на одном колене. Комбинации на бревне, на скамейке. Простейшие упражнения на гимнастических снарядах: висы, стойки, упоры, наскоки и соскоки. Акробатические упражнения: стойки, подскоки, перекаты, равновесие, упоры, повороты и перевороты, кувырки. Лазанье по гимнастической стенке. Стойка на лопатках. Опорный прыжок- согнув ноги для мальчиков, прыжок боком для девочек.. Полоса препятствий.

Лыжные гонки. Одновременный одношажный ход скоростной (стартовый) вариант Техника конькового хода, подъёмы и спуски со склона, торможение « плугом» и повороты. Скользящий шаг.. Дистанция 2000м- дев., 3000м. – юноши на скорость . Прохождения дистанции 1000 метров.

9 класс

Содержание: Лёгкая атлетика. Высокий старт. Челночный бег 3*10м. Бег на 60 м Прыжок в длину с места-учёт Прыжки в длину с разбега. Бег с ускорением. Подтягивания. Бег 1000м .Бег 60 м.Бег500 м. Метание малого мяча. Л\а. Высокий старт 30-60 м. Специально-беговые упражнения. Удмуртские народные игры.

Спортивные игры. Баскетбол. Техника ловли, передачи, ведения. Бросок одной рукой от плеча. Упражнения с мячом. Подвижные игры с мячом. Волейбол. Техника подачи, приема и передачи мяча, нападающий удар, игра через сетку. Индивидуальные и групповые упражнения с мячом. Футбол (мини-футбол) - удары по мячу ногой, остановка мяча ногой, отбор мяча .Командно-тактические действия.

Гимнастика. Акробатические упражнения. Ласточка. Выпады. Комбинации на бревне, на скамейке. Простейшие упражнения на гимнастических снарядах: висы, стойки, упоры, наскоки и соскоки. Акробатические упражнения: стойки, подскоки, перекаты, равновесие, упоры, повороты и перевороты, кувырки. Лазанье по гимнастической стенке Стойка на лопатках. Перелазания через коня. Опорный прыжок. Полоса препятствий.

Лыжные гонки. Техника конькового хода, подъёмы и спуски со склона, торможение и повороты. Скользящий шаг.. Дистанция 2000м- дев., 3000м. – юноши на скорость . Прохождение дистанции 1000 метров.

Данная программа предусматривает применение дистанционных форм обучений и технологий.

Тематическое планирование

№	Название раздела программы/Тема урока	Кол-во часов	Дата
	Раздел: Лёгкая атлетика	15	
1	Вводный инструктаж. Спринтерский бег.	1	
2	Спринтерский бег. Бег 30 метров	1	
3	Спринтерский бег. Бег 60 метров	1	
4	Спринтерский бег. Бег 400 метров	1	
5	Спринтерский бег. Бег 800 метров	1	
6	Спринтерский бег. Бег 1000 метров	1	
7	Спринтерский бег. Бег с ускорением.	1	
8	Спринтерский бег. Эстафета с этапом 200 метров.	1	
9	Прыжки в длину с разбега. Метание 150 гр.	1	
10	Техника прыжка в длину с разбега. Челночный бег 3х10м.	1	
11	Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с места - результат.	1	
12	Бег на 2000м. - результат. Подтягивание на перекладине	1	
13	Бег по пересеченной местности. Упражнения на гибкость - тест.	1	
14	Силовая подготовка. Подъем туловища за 30 сек. (Д) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 сек. (М)	1	
15	Силовая подготовка. Удержание туловища в висе на согнутых руках	1	
	Раздел: Спортивные игры	12	
16	Инструктаж Т.Б. спортивных игр. Основные элементы мини-футбола.	1	
17	Основные элементы мини-футбола.	1	
18	Основные элементы мини-футбола.	1	
19	Основные элементы мини-футбола.	1	
20	Т.Б. Основные элементы баскетбола	1	
21	Основные элементы баскетбола. Оценка техники передач. Позиционное нападение.	1	
22	Основные элементы баскетбола. Штрафной бросок.	1	
23	Основные элементы баскетбола. Сочетание приемов передвижений и остановок	1	

24	Основные элементы баскетбола. Передачи двумя от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением. Учебная игра.		
25	Основные элементы баскетбола	1	
26	Основные элементы баскетбола. Учебная игра - оценка игровых умений.	1	
27	Основные элементы баскетбола. Учебная игра.	1	
	Раздел: Гимнастика с элементами акробатики	12	
28	Инструктаж Т.Б по гимнастике. Висы и упоры. Строевые упражнения.	1	
29	Висы и упоры. Строевые упражнения.	1	
30	Висы и упоры. Строевые упражнения. Прыжки со скакалкой за 1 мин. - тест.	1	
31	Висы и упоры. Строевые упражнения. Тест на гибкость	1	
32	Висы и упоры. Строевые упражнения. Упражнения на бревне.	1	
33	Висы и упоры. Строевые упражнения. Акробатика.	1	
34	ОРУ. Акробатика. Упражнение «Колесо»	1	
35	ОРУ. Акробатика. Разучивание комбинации.	1	
36	ОРУ. Акробатика. Упражнение на бревне	1	
37	Соединение элементов акробатики. Учет упражнения «Колесо»	1	
38	Акробатическая комбинация - зачет.	1	
39	Акробатическая комбинация - зачет.	1	
	Раздел: Спортивные игры	1	
40	Инструктаж по технике безопасности. Основные элементы волейбола.	1	
41	Основные элементы волейбола. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	1	
42	Основные элементы волейбола. Стойка игрока. Передвижения.	1	
43	Нижняя подача. Передача двумя руками сверху в парах через сетку.	1	
44	Нападающий удар при встречных передачах. Оценка техники передач над собой.	1	

45	Основные элементы волейбола. Прием снизу после подачи.	1	
46	Основные элементы волейбола.	1	
47	Нападающий удар при встречных передачах - оценка техники выполнения. Нижняя подача, прием мяча отраженного сеткой.	1	
48	Передача сверху в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра, игра в нападении.	1	
49	Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером. Оценка передач в парах.	1	
	Раздел: Лыжная подготовка	18	
50	Инструктаж Т.Б. занятий на лыжах. Повторение пройденного в 8 классе.	1	
51	Попеременный двухшажный ход. Отработка общей координации, исправление ошибок. Р распределение силы со средней скоростью до 2 км.	1	
52	Попеременный двухшажный ход. Имитация лыжных ходов.	1	
53	Одновременный двушажной ход.	1	
54	Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км.	1	
55	Спуск в высокой, средней и низкой стойках. Оценка техник одновременного двухшажного хода.	1	
56	Одновременный одношажный ход - основы техники.	1	
57	Прохождение дистанции 3 км.	1	
58	Одновременный одношажный ход: совершенствование общей координации. Повороты переступанием.	1	
59	Одновременный бесшажный ход. Техника конькового хода.	1	
60	Коньковый ход: согласованность движений рук и ног. Прохождение дистанции 2 км.	1	
61	Прохождение по дистанции до 3км с разной	1	

	скоростью, применяя полученные навыки и умения. Повороты «махом».		
62	Дистанция 2км на результат	1	
63	Преодоление ворот на склоне. Торможение "Плугом"	1	
64	Игры и эстафеты на лыжах с применением полученных навыков. Спуски и подъемы.	1	
65	Лыжные гонки на 3 км.	1	
66	Игры и эстафеты на лыжах с применением полученных навыков. Спуски и подъемы.	1	
67	Контрольное прохождение дистанции.	1	
	Раздел: Спортивные игры	9	
68	Т.Б. Основные элементы волейбола. Передачи сверху в тройках через сетку. Прием после подачи.	1	
69	Основные элементы волейбола. Передачи сверху через сетку. Игра.	1	
70	Основные элементы волейбола. Прием после подачи.	1	
71	Основные элементы волейбола. Оценка передачи мяча через сетку.	1	
72	Основные элементы волейбола. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	1	
73	Основные элементы волейбола. Оценка техники нижней прямой подачи.	1	
74	Прямой нападающий удар после подбрасывания. Игра по упрощенным правилам.	1	
75	Учет передачи сверху в парах через сетку. Прием после подачи.	1	
76	Основные элементв волейбола. Тактика свободного нападения. Учебная игра.	1	
77	Инструктаж Т.Б. Спортивных игр. Совершенствование игры баскетбол	1	
78	Основные элементы баскетбола. Развитие координационных способностей. Сочетание приемов передвижений и остановок.	1	
79	Основные элементы баскетбола. Сочетание	1	

	приемов передвижений и остановок.		
80	Бросок одной от плеча в движении с сопротивлением. Штрафной бросок.	1	
81	Передачи мяча в тройках со сменой мест. Техника командной защиты.	1	
82	Основные элементы баскетбола.	1	
83	Зачетная комбинация с баскетбольным мячом.	1	
84	Основные элементы мини-футбола. Т.Б.	1	
85	Основные элементы мини-футбола.	1	
86	Совершенствование мини футбол.	1	
87	Учебная игра в мини футбол	1	
	Раздел: Лёгкая атлетика	15	
88	Инструктаж Т.Б. на занятиях по лёгкой атлетике	1	
89	Силовая подготовка. Челночный бег 3х 10м.	1	
90	Упражнения на гибкость. Наклоны вперед сидя.	1	
91	Упражнения на координацию. Прыжки в длину с места.	1	
92	Спринтерский бег. Бег 30м. Футбол.	1	
93	Спринтерский бег. Бег 60м. Футбол.	1	
94	Спринтерский бег. Бег 100м. Футбол.	1	
95	Спринтерский бег. Бег 400м.	1	
96	Спринтерский бег. Эстафета с этапом 200м.	1	
97	Техника бега на средние дистанции. Бег 800 метров	1	
98	Техника бега на выносливость. Бег в умеренном темпе 6 минут.	1	
99	Прыжки в длину с разбега. Совершенствование техники метания мяча 150 гр.	1	
100	Бег 1500м. Метание мяча на дальность - тест.	1	
101	Бег по пересеченной местности 2000м без учета времени.	1	
102	Контрольное тестирование на результат по легкой атлетике за год.	1	
	Итого:	102	

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса:

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование - безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

Таблица

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1.	Основная литература для учителя	
1.1.	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д
1.2.	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2013	Д
1.3.	Рабочая программа по физической культуре	Д
1.4.	Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М.Я. Виленского, В.И. Лях М.Я. Виленского , В. И. Ляха 5-9 классы пособие для учителей общеобразовательных. Учреждений \ В.И. Лях – 2-е изд. – М.: Просвещение , 2014 - 104с. <i>Виленский, М. Я.</i> Физическая культура. 5–7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. – М. : Просвещение, 2014	Д
1.5.	Интернет –ресурсы https://testedu.ru/ Список литературы Для учащихся <u>Основная:</u> 1. Программы общеобразовательных учреждений. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов»; М.	Д

	<p>«Просвещение» 2010г., авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич.</p> <p>2. «Формирование здорового образа жизни подростков 5-9 классы», Изд-во «Вентана-граф» 2005 г. Матвеев А.П., Петрова Т.В.</p>	
--	--	--