

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и спорта Республики Карелия

Кондопожский муниципальный район,

МОУ Кяппесельгская ОШ

РАССМОТРЕНО

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ СОВЕТ

ПРОТОКОЛ ОТ 24.05.2021 № 14

УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР _____

МАКАРЬЕВА Е.В.

ПРИКАЗ ОТ 31.08.2021 № 34

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебного предмета

Физическая культура

Для 5 - 9 классов основного общего образования

Составитель: Кузнецов Дмитрий Николаевич
учитель

Кяппесельга 2021

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана с учётом федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования по предмету, примерной программы по учебному предмету «Физическая культура», авторской программы основного общего образования, Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» Физическая культура 5-9 классы. Авторы: А.П. Матвеев, (сборник Рабочие программы. Физическая культура . 5 – 9 классы: учебно – методическое пособие/предметная линия учебников А. П. Матвеева. – М.: Просвещение, 2012. – с. 23 - 45 и количества часов, 3 час в неделю 105 часов в год, на основе учебного плана образовательного учреждения.

Изучение физической культуры в основной школе направлено достижение следующей **цели**: формирование физической культуры личности учащегося посредством освоения основ физкультурной деятельности с общефизической и спортивно-оздоровительной направленностью.

Из которой соответственно вытекают следующие **задачи**:

- формирование знаний и способов развития физических качеств, организаций и проведения самостоятельных занятий общефизической и спортивной подготовкой;
- совершенствование техники двигательных действий базовых видов спорта «Легкая атлетика», «Гимнастика с основами акробатики», «Спортивные игры», «Лыжная подготовка», обучение элементам тактического взаимодействия во время соревнований;
- развитие функциональных возможностей организма, скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, гибкости, выносливости;
- обучение способам контроля за состоянием здоровья и профилактики утомления средствами физической культуры, оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями и спортом, элементарным приемам массажа и самомассажа.

Для усвоения основных знаний применяются следующие **формы, методы и технологии обучения**:

Освоения и совершенствование техники двигательных действий будет осуществляться словесными (диалог), наглядными (показ упражнения, компьютерная демонстрация) методами.

Для развития двигательных способностей использую следующие **методы**: метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности, метод круговой тренировки, игровой метод, соревновательный метод, непредельных усилий, строго регламентированного упражнения, повторный метод, вариативный метод.

Формы организации деятельности учащихся на уроке: в вводно-подготовительной и заключительной частях – фронтальная, непрерывного упражнения, в основной – групповая и индивидуальная.

Образовательная технология:

личноно – ориентированное обучение, информационно – коммуникацион-ные технологии, системно – деятельностный подход.

ФОРМЫ КОНТРОЛЯ:

Оценивание деятельности учащихся проводится направлениям:

- по основам знаний;
- по технике владения двигательными действиями;
- по способам осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность;
- по уровню физической подготовленности

Требования к уровню подготовки выпускников 5 класса

ТАБЛИЦА НОРМАТИВОВ (НОРМ) ГТО ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ (11-12 лет)

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ	МАЛЬЧИКИ	МАЛЬЧИКИ	ДЕВОЧКИ	ДЕВОЧКИ	ДЕВОЧКИ
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
1	Бег на 60 метров (секунд)	9,9	10,8	11,0	10,3	11,2	11,4
2	Бег на 2 километра (мин:сек)	9:30	10:00	10:25	11:30	12:00	12:30
3.1	Прыжок в длину с разбега (см)	330	290	280	300	260	240
3.2	или прыжок в длину с места (см)	175	160	150	165	145	140
4.1	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	7	4	3	-	-	-
4.2	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	17	11	9
4.3	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	20	14	12	14	8	7

Требования к уровню подготовки выпускников 6 класса

ТАБЛИЦА НОРМАТИВОВ (НОРМ) ГТО ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ (13-15 лет)

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ	МАЛЬЧИКИ	МАЛЬЧИКИ	ДЕВОЧКИ	ДЕВОЧКИ	ДЕВОЧКИ
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
1	Бег на 60 метров (секунд)	8,7	9,7	10,0	9,6	10,6	10,9
2.1	Бег на 2 километра (мин:сек)	9:00	9:30	9:55	11:00	11:40	12:10
2.2	или бег на 3 километра	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	-	-	-
3.1	Прыжок в длину с разбега (см)	390	350	330	330	290	280
3.2	или прыжок в длину с места (см)	200	185	175	175	155	150
4.1	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	10	6	4	-	-	-
4.2	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	18	11	9
4.3	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	-	-	-	15	9	7
5	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	47	36	30	40	30	25
6	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	достать пол ладонями	достать пол пальцами	достать пол пальцами	достать пол ладонями	достать пол пальцами	достать пол пальцами

Требования к уровню подготовки выпускников 7 класса

ТАБЛИЦА НОРМАТИВОВ (НОРМ) ГТО ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ (13-15 лет)

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ	МАЛЬЧИКИ	МАЛЬЧИКИ	ДЕВОЧКИ	ДЕВОЧКИ	ДЕВОЧКИ
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
1	Бег на 60 метров (секунд)	8,7	9,7	10,0	9,6	10,6	10,9
2.1	Бег на 2 километра (мин:сек)	9:00	9:30	9:55	11:00	11:40	12:10
2.2	или бег на 3 километра	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	-	-	-
3.1	Прыжок в длину с разбега (см)	390	350	330	330	290	280
3.2	или прыжок в длину с места (см)	200	185	175	175	155	150
4.1	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	10	6	4	-	-	-
4.2	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	18	11	9
4.3	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	-	-	-	15	9	7

Требования к уровню подготовки выпускников 8 класса

ТАБЛИЦА НОРМАТИВОВ (НОРМ) ГТО ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ (13-15 лет)

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ	МАЛЬЧИКИ	МАЛЬЧИКИ	ДЕВОЧКИ	ДЕВОЧКИ	ДЕВОЧКИ
---	------------	----------	----------	----------	---------	---------	---------

		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
1	Бег на 60 метров (секунд)	8,7	9,7	10,0	9,6	10,6	10,9
2.1	Бег на 2 километра (мин:сек)	9:00	9:30	9:55	11:00	11:40	12:10
2.2	или бег на 3 километра	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	-	-	-
3.1	Прыжок в длину с разбега (см)	390	350	330	330	290	280
3.2	или прыжок в длину с места (см)	200	185	175	175	155	150
4.1	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	10	6	4	-	-	-
4.2	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	18	11	9
4.3	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	-	-	-	15	9	7
5	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	47	36	30	40	30	25
6	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	достать пол ладонями	достать пол пальцами	достать пол пальцами	достать пол ладонями	достать пол пальцами	достать пол пальцами

Требования к уровню подготовки выпускников 9 класса

ТАБЛИЦА НОРМАТИВОВ (НОРМ) ГТО ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ (16-17 лет)

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ золотой значок	МАЛЬЧИКИ серебряный значок	МАЛЬЧИКИ бронзовый значок	ДЕВОЧКИ золотой значок	ДЕВОЧКИ серебряный значок	ДЕВОЧКИ бронзовый значок
1	Бег на 100 метров (секунд)	13,8	14,3	14,6	16,3	17,6	18,0
2.1	Бег на 2 километра (мин:сек)	7:50	8:50	9:20	9:50	11:20	11:50
2.2	или бег на 3 километра (мин:сек)	13:10	14:40	15:10	-	-	-
3.1	Прыжок в длину с разбега (см)	440	380	360	360	320	310
3.2	или прыжок в длину с места (см)	230	210	200	185	170	160
4.1	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	13	10	8	-	-	-
4.2	или рывок гири 16кг (кол-во раз)	35	25	15	-	-	-
4.3	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	19	13	11
4.4	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	-	-	-	16	10	9
5	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1мин)	50	40	30	40	30	20
6	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на скамье (см)	+13	+8	+6	+16	+9	+7

Итоговая отметка успеваемости складывается из суммы баллов, полученных учащимися за все четыре направления (знать, уметь, демонстрировать, использовать).

Критерии оценивания различных видов работ.

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) – **практический курс** осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знания и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

Итоговые оценки

Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих.

Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных и зачета (экзамена) по физической культуре (для выпускных классов) и за счет прироста в тестировании.

Личностные и метапредметные результаты обучения будут формироваться в течение учебного года на каждом уроке. Оценка достижений, согласно основной образовательной программы школы, будет отслеживаться в форме тестирования в начале и конце учебного года. В 5 классе будет осуществляться мониторинг метапредметных результатов регулятивных УУД в области определения цели учебной деятельности.

УМК :

1. Учебник по физической культуре 5-7 класс, под ред. М.Я. Виленского, 2014г.
2. Уроки и планирование по физической культуре 5-9 классов, А.Г. Вавилова, 2010г.
3. Оценка качества по физической культуре 5-9 классов, Мин обр. РФ « Дрофа» , 2005 г.
4. Тематическое планирование 1-11 кл., В.И. Лях, 2010г..
5. Журналы: « Физическая культура в школе», «Спорт в школе».

Модуль «Школьный урок» из программы воспитания

Реализация школьными педагогами воспитательного потенциала урока предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правилаобщения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией–инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к нейотношения;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работеи взаимодействию с другими детьми;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ:

1. Духовно – нравственное воспитание.

Задачи:

- Создать условия для формирования способности к духовному развитию, реализации творческого потенциала в учебно-игровой, предметно-продуктивной, социально ориентированной деятельности на основе нравственных установок и моральных норм, непрерывного образования, самовоспитания и универсальной духовно нравственной компетенции — «становиться лучше».
- Способствовать формированию основ нравственного самосознания личности (совести) — способности младшего школьника формулировать собственные нравственные обязательства, осуществлять нравственный самоконтроль, требовать от себя выполнения моральных норм, давать нравственную оценку своим и чужим поступкам.
- Способствовать осознанию основ морали — осознанной учащимся необходимости определённого поведения, обусловленного принятыми в обществе представлениями о добре и зле, должном и недопустимом, укрепление у учащегося позитивной нравственной самооценки, самоуважения и жизненного оптимизма.
- Развивать у обучающегося уважительное отношение к родителям, осознанного, заботливого отношения к старшим и младшим; доброжелательность и эмоциональную отзывчивость.
- Создать условия для воспитания волевых качеств ученика, способности к критическому осмыслению своих сильных и слабых сторон.

Ожидаемые результаты:

- Учащиеся научатся воспитывать в себе такие качества: как доброта, вежливость, честность, правдивость, дружелюбие, взаимовыручка.

2. Гражданско – патриотическое воспитание.

Задачи:

- Воспитание российской гражданской идентичности, патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России.

- Усвоение традиционных ценностей многонационального российского общества.
- Формирование личности как активного гражданина – патриота, обладающего политической и правовой культурой, критическим мышлением, способного самостоятельно сделать выбор на основе долга, совести и справедливости.
- Воспитание у обучающихся чувства патриотизма и любви к Родине на примере старших поколений.
- Развитие и углубление знаний об истории и культуре родного края.

Ожидаемые результаты:

- Ценностное отношение к России, своему народу, своему краю, отечественному культурно-историческому наследию, государственной символике, законам Российской Федерации, русскому и родному языку, народным традициям, старшему поколению.
- Учащиеся получают начальные представления о правах и обязанностях человека, гражданина, семьянина, товарища.

3. Эстетическое воспитание.

Задачи:

- Воспитание основ эстетической культуры, способность различить и видеть прекрасное.
- Развитие художественных способностей.
- Воспитание чувства любви к прекрасному.

Ожидаемые результаты:

- Учащиеся знакомятся основными направлениями эстетической культуры.
- Получат возможность для развития художественных способностей и эстетического вкуса.

4. Воспитание здорового образа жизни.

Задачи:

- Создание условий для сохранения и укрепления здоровья детей.

- Формирование потребности в здоровье, как жизненно важной ценности, сознательного стремления к ведению здорового образа жизни; позитивного отношения учащихся к урокам физической культуры и занятиям спортом.
- Развитие чувства ответственности к своему здоровью и здоровью окружающих людей.

Ожидаемые результаты:

- У учащихся формируются умения и навыки санитарно - гигиенической культуры, приучаются к здоровому образу жизни.

5. Экологическое, экскурсионно – туристическое воспитание.

Задачи:

- Формирование основ экологического сознания на основе признания ценности жизни во всех проявлениях и необходимости ответственного, бережного отношения к окружающей среде.

Ожидаемые результаты:

- Первоначальный опыт эстетического, эмоционально-нравственного отношения к природе.
- Первоначальный опыт участия в природоохранной деятельности в школе, на дошкольном участке, по месту жительства

6. Трудовое воспитание.

Задачи:

- Способствовать тому, чтобы каждый ученик понимал значимость трудовой деятельности, даже будни труд может сделать праздничными днями.

Ожидаемые результаты:

- Приобщение учащихся к общественной работе, воспитание сознательного

отношения к своим обязанностям, формирование трудового образа жизни.

7. Учебно – познавательная деятельность.

Задачи:

- Способствовать становлению, развитию и совершенствованию интеллектуальных возможностей учащихся средствами воспитательной работы.
- Создавать учащимся возможность проявлять свои интеллектуальные достижения в школе и за ее пределами.
- Проводить диагностические мероприятия с целью выявления и влияния на кругозор учащихся, на их познавательный интерес, увлечения.

Ожидаемые результаты:

- Учащиеся научатся проявлять свои интеллектуальные достижения в школе и за её пределами.

Планируемые образовательные результаты обучающихся.

Личностные результаты обучения:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- умение предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- обладать красивой (правильной) осанкой, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- обладать хорошим телосложением, желанием поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- обладать культурой движения, умением передвигаться красиво, легко и непринужденно.

Предметные результаты обучения:

- владение знаниями по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметными результатами обучения курса «Физическая культура» является (УУД).

Регулятивные УУД:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

- работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.
- в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.

Познавательные УУД:

- Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.
- Осуществлять сравнение, классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.
- Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.
- Уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность.

Коммуникативные УУД:

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

Годовой план - график распределения учебного материала для 5,6.8 классов

№	Вид программного материала	Количество часов	1 триместр	2 триместр	3 триместр
1	Основы знаний	В процессе урока			
2	Лёгкая атлетика	28	18		10
3	Гимнастика с элементами акробатики	21	12	9	

4	Баскетбол	13		5	8
5	Волейбол	14		2	12
6	Лыжная подготовка	29		18	11
7	Всего часов	105	30	34	41

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПАУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 5,6,8 КАССОВ

Легкая атлетика (18 ч)

Планируемые результаты освоения раздела.

Предметные:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре

Метапредметные.

Регулятивные УУД:

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

Познавательные УУД:

- Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.
- Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.

Коммуникативные УУД:

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

№ урока	Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Основные направления воспитательной деятельности
1	Вводный инструктаж по ТБ и ОТ	Техника безопасности	Должны иметь представление о правилах поведения на спортивной площадке и в спортивном зале	Текущий	
2	Бег на короткие дистанции	Бег с ускорением от 30 до 40 м	Знать правила, выполнять бег на время	Текущий.	ОФП
3	Прыжки в длину с места	Прыжки в длину места	знать технику прыжка в длину с места	Текущий.	ОФП
4	Бег на длинные дистанции	Бег на 1000 м.	уметь распределить силы на всю дистанцию	Контроль.	ОФП
5	Спринтерский бег 60 м	Бег на результат 60м	выполнять бег с максимальной скоростью	Текущий.	ОФП
6	Бег на 1 км.	Бег на 1000 м.	уметь распределить силы на всю дистанцию	Текущий.	ОФП
7	Прыжок в длину с разбега	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега	знать технику прыжка в длину с разбега.	Текущий.	ОФП
8	Метание гранаты	Метание гранаты на дальность с места и 4-5 шагов.	Знать технику выполнения бросков на дальность	Текущий.	ОФП
9	Бег на 2 км	Бег на 2000 м.	уметь распределить силы на всю дистанцию	Контроль.	ОФП
10	Бег на выносливость	Кросс до 15 мин.	Знать технику равномерного бега.	Текущий.	ОФП
11	Метание мяча	Метание гранаты на дальность с места и 4-5 шагов.	Знать технику выполнения бросков на дальность	Текущий.	ОФП
12	Прыжок в высоту	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега	знать технику прыжка в высоту с разбега		ОФП

13	Челночный бег		Челночный бег на время.	Текущий.	ОФП
14	Бег на короткие дистанции	Бег с ускорением от 30 до 40 м	Знать правила, выполнять бег на время	Контроль.	ОФП
15	Прыжки в длину с места	Прыжки в длину места	знать технику прыжка в длину с места	Контроль.	ОФП
16	Бег на длинные дистанции	Бег на 1000 м.	уметь распределить силы на всю дистанцию	Контроль.	ОФП
17	Прыжок в длину с разбега	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега	знать технику прыжка в длину с разбега.	Контроль.	ОФП
18	Бег на короткие дистанции	Бег с ускорением от 30 до 40 м	Знать правила, выполнять бег на время	Контроль.	ОФП

Гимнастика (21 ч)

Планируемые результаты освоения раздела.

Предметные:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре

Метапредметные.

Регулятивные УУД:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
- Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.
- В диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.

Познавательные УУД:

- Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.
- Осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания).
- Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.
- Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.

Коммуникативные УУД:

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

19	Кувырки. Вперёд и назад	Акробатические упражнения	Описывать технику данных упражнений	Текущий.	ОФП
20	Стойка на голове. Мост	Акробатические упражнения	Описывать технику данных упражнений	Текущий.	ОФП
21	Акробатические комбинации	Стойка на лопатках кувырок вперед и назад, колесо.	Описывать технику данных упражнений	Текущий.	ОФП
22	Длинный кувырок вперёд	Акробатические упражнения	Описывать технику данных упражнений	Текущий.	ОФП
23	Стойка на лопатках, колесо	Акробатические упражнения	Описывать технику данных упражнений	Текущий.	ОФП
24	Лазание по канату	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	Описывать технику данных упражнений	Текущий.	ОФП
25	Прыжок через гимнастического козла	Вскок в упор присев, соскок прогнувшись	Описывать технику данных упражнений	Контроль.	ОФП
26	Упражнения с гимнастическими палками	Упражнения общеразвивающей направленности с предметами	Описывать технику ОРУ. Составлять комплексы ОРУ	Текущий.	ОФП
27	Кувырки. Вперёд и назад	Акробатические упражнения	Описывать технику данных упражнений	Текущий.	ОФП
28	Стойка на голове. Мост	Акробатические упражнения	Описывать технику данных упражнений	Текущий.	ОФП
29	Акробатические комбинации	Стойка на лопатках кувырок вперед и назад, колесо.	Описывать технику данных упражнений	Текущий.	ОФП
30	Длинный кувырок вперёд	Акробатические упражнения	Описывать технику данных упражнений	Текущий.	ОФП
31	Лазание по канату	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	Описывать технику данных упражнений	Контроль.	ОФП
32	Прыжок через гимнастического козла	Вскок в упор присев, соскок прогнувшись	Описывать технику данных упражнений	Контроль.	ОФП
33	Кувырки. Вперёд и назад	Акробатические упражнения	Описывать технику данных упражнений	Текущий.	ОФП

34	Акробатические комбинации	Стойка на лопатках кувырок вперед и назад, колесо.	Описывать технику данных упражнений	Текущий.	ОФП
35	Лазание по канату	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	Описывать технику данных упражнений	Контроль.	ОФП
36	Прыжок через гимнастического козла	Вскок в упор присев, соскок прогнувшись	Описывать технику данных упражнений	Контроль.	ОФП
37	Акробатические комбинации	Стойка на лопатках кувырок вперед и назад, колесо.	Описывать технику данных упражнений	Контроль.	ОФП
38	Лазание по канату	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	Описывать технику данных упражнений	Контроль.	ОФП
39	Акробатические комбинации	Стойка на лопатках кувырок вперед и назад, колесо.	Описывать технику данных упражнений	Контроль.	ОФП

Спортивные игры (баскетбол, волейбол) 7ч

Планируемые результаты освоения раздела.

Предметные:

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре

Метапредметные.

Регулятивные УУД:

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
- Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

Познавательные УУД:

- Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.
- Осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания).
- Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.

Коммуникативные УУД:

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

40	Баскетбол. Правила	правила игры баскетбол	Знать правила игры баскетбол	Текущий.	ОФП
----	--------------------	------------------------	------------------------------	----------	-----

	игры				
41	Волейбол. Правила игры	правила игры волейбол	Знать правила игры волейбол	Текущий.	ОФП
42	Баскетбол. Игра в защите	Освоение тактики игры	Уметь применить в игре.	Контроль.	ОФП
43	Баскетбол. Игра в нападении	Освоение тактики игры	Уметь применить в игре.	Контроль.	ОФП
44	Баскетбол. Броски мяча	Овладение техникой бросков мяча	Выполнять технику броска	Текущий.	ОФП
45	Волейбол. Обучающая игра	Тактика свободного нападения	Уметь взаимодействовать со сверстниками во время игры.	Текущий.	ОФП
46	Баскетбол. Обучающая игра	Игра по упрощенным правилам	Знать правила игры баскетбол	Текущий.	ОФП

Лыжная подготовка (29 ч)

Планируемые результаты освоения раздела.

Предметные:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре

Метапредметные.

Регулятивные УУД:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

Познавательные УУД:

- Уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность.

Коммуникативные УУД:

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

47	Техника бега попеременным	Освоение техники лыжных ходов	Уметь описывать технику изучаемых лыжных ходов.	Текущий.	ОФП
----	---------------------------	-------------------------------	---	----------	-----

	двухшажным ходом				
48	Техника бега одновременным одношажным ходом	Освоение техники лыжных ходов	Уметь описывать технику изучаемых лыжных ходов.	Текущий.	ОФП
49	Спуск с горы, торможение плугом	Освоение техники лыжных ходов	Уметь описывать технику изучаемых лыжных ходов.	Текущий.	ОФП
50	Повороты плугом, торможение	Освоение техники лыжных ходов	Уметь описывать технику изучаемых лыжных ходов.	Текущий.	ОФП
51	Попеременный двухшажный ход	Освоение техники лыжных ходов	Уметь описывать технику изучаемых лыжных ходов.	Текущий.	ОФП
52	Повороты плугом, переступанием	Освоение техники лыжных ходов	Уметь описывать технику изучаемых лыжных ходов.	Текущий.	ОФП
53	Подъём в гору “ёлочкой”, “лесенкой”	Освоение техники лыжных ходов	Уметь описывать технику изучаемых лыжных ходов.	Текущий.	ОФП
54	Одновременный безшажный ход	Освоение техники лыжных ходов	Уметь описывать технику изучаемых лыжных ходов.	Текущий.	ОФП
55	Одновременный одношажный ход	Освоение техники лыжных ходов	Уметь описывать технику изучаемых лыжных ходов.	Текущий.	ОФП
56	Бег на 1 км классическим ходом	Освоение техники лыжных ходов	Уметь описывать технику изучаемых лыжных ходов.	Контроль.	ОФП
57	Бег на 2 км классическим ходом	Освоение техники лыжных ходов	Уметь описывать технику изучаемых лыжных ходов.	Контроль.	ОФП
58	Бег на 3 км классическим ходом	Освоение техники лыжных ходов	Уметь описывать технику изучаемых лыжных ходов.	Контроль.	ОФП
59	Спуск с горы, торможение плугом	Освоение техники лыжных ходов	Уметь описывать технику изучаемых лыжных ходов.	Контроль.	ОФП
60	Попеременный двухшажный ход	Освоение техники лыжных ходов	Уметь описывать технику изучаемых лыжных ходов.	Контроль.	ОФП
61	Повороты плугом, переступанием	Освоение техники лыжных ходов	Уметь описывать технику изучаемых лыжных ходов.	Контроль.	ОФП
62	Подъём в гору “ёлочкой”, “лесенкой”	Освоение техники лыжных ходов	Уметь описывать технику изучаемых лыжных ходов.	Текущий.	ОФП
63	Одновременный безшажный ход	Освоение техники лыжных ходов	Уметь описывать технику изучаемых лыжных ходов.	Текущий.	ОФП
64	Одновременный одношажный ход	Освоение техники лыжных ходов	Уметь описывать технику изучаемых лыжных ходов.	Текущий.	ОФП
65	Бег на 2 км	Освоение техники лыжных ходов	Уметь описывать технику	Контроль.	ОФП

	классическим ходом		изучаемых лыжных ходов.		
66	Бег на 3 км классическим ходом	Освоение техники лыжных ходов	Уметь описывать технику изучаемых лыжных ходов.	Контроль.	ОФП
67	Спуск с горы, торможение плугом	Освоение техники лыжных ходов	Уметь описывать технику изучаемых лыжных ходов.	Контроль.	ОФП
68	Попеременный двухшажный ход	Освоение техники лыжных ходов	Уметь описывать технику изучаемых лыжных ходов.	Текущий.	ОФП
69	Повороты плугом, переступанием	Освоение техники лыжных ходов	Уметь описывать технику изучаемых лыжных ходов.	Контроль.	ОФП
70	Подъём в гору “ёлочкой”, “лесенкой”	Освоение техники лыжных ходов	Уметь описывать технику изучаемых лыжных ходов.	Текущий.	ОФП
71	Одновременный безшажный ход	Освоение техники лыжных ходов	Уметь описывать технику изучаемых лыжных ходов.	Текущий.	ОФП
72	Одновременный одношажный ход	Освоение техники лыжных ходов	Уметь описывать технику изучаемых лыжных ходов.	Текущий.	ОФП
73	Спуск с горы, торможение плугом	Освоение техники лыжных ходов	Уметь описывать технику изучаемых лыжных ходов.	Контроль.	ОФП
74	Попеременный двухшажный ход	Освоение техники лыжных ходов	Уметь описывать технику изучаемых лыжных ходов.	Текущий.	ОФП
75	Повороты плугом, переступанием	Освоение техники лыжных ходов	Уметь описывать технику изучаемых лыжных ходов.	Контроль.	ОФП

Спортивные игры (волейбол, баскетбол) 20ч

Планируемые результаты освоения раздела.

Предметные:

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре

Метапредметные.

Регулятивные УУД:

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
- Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

Познавательные УУД:

- Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.

- Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.

Коммуникативные УУД:

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

76	Баскетбол. Игра в защите	Освоение тактики игры	Уметь применить в игре.	Текущий.	ОФП
77	Баскетбол. Игра в нападении	Освоение тактики игры	Уметь применить в игре.	Текущий.	ОФП
78	Баскетбол. Броски мяча	Овладение техникой бросков мяча	Выполнять технику броска	Текущий.	ОФП
79	Баскетбол. Обучающая игра	Игра по упрощенным правилам	Знать правила игры баскетбол	Текущий.	ОФП
80	Баскетбол. Игра в защите	Освоение тактики игры	Уметь применить в игре.	Контроль.	ОФП
81	Баскетбол. Игра в нападении	Освоение тактики игры	Уметь применить в игре.	Контроль.	ОФП
82	Баскетбол. Броски мяча	Овладение техникой бросков мяча	Выполнять технику броска	Контроль.	ОФП
83	Баскетбол. Обучающая игра	Игра по упрощенным правилам	Знать правила игры баскетбол	Контроль.	ОФП
84	Волейбол. Правила игры	правила игры волейбол	Знать правила игры волейбол	Текущий.	ОФП
85	Волейбол. Верхняя прямая подача	Освоение техники верхней прямой подачи	Верхняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м. от сетки	Текущий.	ОФП
86	Волейбол. Верхняя, нижняя передача мяча	Передача мяча над собой.	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий.	Текущий.	ОФП
87	Волейбол. Нападающий удар	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнера.	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий.	Контроль.	ОФП
88	Волейбол. Перемещение по площадке	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	Уметь моделировать технику освоенных игровых действий и приемов.	Текущий.	ОФП
89	Волейбол. Обучающая игра	Тактика свободного нападения	Уметь взаимодействовать со сверстниками во время	Текущий.	ОФП

			игры.		
90	Волейбол. Верхняя прямая подача	Освоение техники верхней прямой подачи	Верхняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м. от сетки	Контроль.	ОФП
91	Волейбол. Верхняя, нижняя передача мяча	Передача мяча над собой.	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий.	Контроль.	ОФП
92	Волейбол. Нападающий удар	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнера.	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий.	Контроль.	ОФП
93	Волейбол. Обучающая игра	Тактика свободного нападения	Уметь взаимодействовать со сверстниками во время игры.	Текущий.	ОФП
94	Волейбол. Обучающая игра	Тактика свободного нападения	Уметь взаимодействовать со сверстниками во время игры.	Текущий.	ОФП
95	Волейбол. Обучающая игра	Тактика свободного нападения	Уметь взаимодействовать со сверстниками во время игры.	Текущий.	ОФП

Лёгкая атлетика (10 ч)

Планируемые результаты освоения раздела.

Предметные:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные.

Регулятивные УУД:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.
- В диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки

Познавательные УУД:

- Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.
- Уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность.

Коммуникативные УУД:

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

96	Прыжок в длину с места	Прыжки в длину места	знать технику прыжка в длину с места	Текущий.	ОФП
97	Прыжок в высоту	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега	знать технику прыжка в высоту с разбега	Текущий.	ОФП
98	Прыжок в длину с разбега	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега	знать технику прыжка в длину с разбега.	Текущий.	ОФП
99	Метание гранаты	Метание гранаты на дальность с места и 4-5 шагов.	Знать технику выполнения бросков на дальность	Контроль.	ОФП
100	Бег на короткие дистанции	Бег с ускорением от 30 до 40 м	Знать правила, выполнять бег на время	Текущий.	ОФП
101	Бег на длинные дистанции	Бег на 1000 м.	уметь распределить силы на всю дистанцию	Текущий.	ОФП
102	Прыжок в высоту	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега	знать технику прыжка в высоту с разбега	Контроль.	ОФП
103	Прыжок в длину с разбега	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега	знать технику прыжка в длину с разбега.	Контроль.	ОФП
104	Бег на короткие дистанции	Бег с ускорением от 30 до 40 м	Знать правила, выполнять бег на время	Контроль.	ОФП
105	Бег на длинные дистанции	Бег на 1000 м.	уметь распределить силы на всю дистанцию	Контроль.	ОФП

Годовой план - график распределения учебного материала для 7,9 классов

№	Вид программного материала	Количество часов	1	2	3
			триместр	триместр	триместр
1	Основы знаний	В процессе урока			

2	Лёгкая атлетика	16	11		5
3	Гимнастика с элементами акробатики	16	10	6	
4	Баскетбол	10		4	6
5	Волейбол	11		2	9
6	Лыжная подготовка	17		11	6
7	Всего часов	70	21	23	26

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПАУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 7, 9 КЛАССОВ

Легкая атлетика (11 ч)
<p>Планируемые результаты освоения раздела.</p> <p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами • владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; • умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре <p>Метапредметные.</p> <p>Регулятивные УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> • владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-

оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

Познавательные УУД:

- Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.
- Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.

Коммуникативные УУД:

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

№ урока	Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Основные направления воспитательной деятельности
1	Вводный инструктаж по ТБ и ОТ	Техника безопасности	Должны иметь представление о правилах поведения на спортивной площадке и в спортивном зале	Текущий	
2	Бег на короткие дистанции	Бег с ускорением от 30 до 40 м	Знать правила, выполнять бег на время	Текущий.	ОФП
3	Прыжки в длину с места	Прыжки в длину места	знать технику прыжка в длину с места	Текущий.	ОФП
4	Бег на длинные дистанции	Бег на 1000 м.	уметь распределить силы на всю дистанцию	Контроль.	ОФП
5	Спринтерский бег 60 м	Бег на результат 60м	выполнять бег с максимальной скоростью	Текущий.	ОФП
6	Бег на 1 км.	Бег на 1000 м.	уметь распределить силы на всю дистанцию	Текущий.	ОФП
7	Прыжок в длину с разбега	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега	знать технику прыжка в длину с разбега.	Текущий.	ОФП
8	Метание гранаты	Метание гранаты на дальность с места и 4-5 шагов.	Знать технику выполнения бросков на	Текущий.	ОФП

			дальность		
9	Бег на 2 км	Бег на 2000 м.	уметь распределить силы на всю дистанцию	Контроль.	ОФП
10	Бег на выносливость	Кросс до 15 мин.	Знать технику равномерного бега.	Текущий.	ОФП
11	Прыжок в высоту	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега	знать технику прыжка в высоту с разбега		ОФП

Гимнастика (16 ч)

Планируемые результаты освоения раздела.

Предметные:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре

Метапредметные.

Регулятивные УУД:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
- Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.
- В диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.

Познавательные УУД:

- Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.
- Осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания).
- Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.
- Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.

Коммуникативные УУД:

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

12	Кувырки. Вперёд и назад	Акробатические упражнения	Описывать технику данных упражнений	Текущий.	ОФП
13	Стойка на голове. Мост	Акробатические упражнения	Описывать технику данных упражнений	Текущий.	ОФП
14	Акробатические комбинации	Стойка на лопатках кувырок вперед и назад, колесо.	Описывать технику данных упражнений	Текущий.	ОФП
15	Длинный кувырок вперед	Акробатические упражнения	Описывать технику данных упражнений	Текущий.	ОФП
16	Стойка на лопатках, колесо	Акробатические упражнения	Описывать технику данных упражнений	Текущий.	ОФП
17	Лазание по канату	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	Описывать технику данных упражнений	Текущий.	ОФП
18	Прыжок через гимнастического козла	Вскок в упор присев, соскок прогнувшись	Описывать технику данных упражнений	Контроль.	ОФП
19	Упражнения с гимнастическими палками	Упражнения общеразвивающей направленности с предметами	Описывать технику ОРУ. Составлять комплексы ОРУ	Текущий.	ОФП
20	Кувырки. Вперёд и назад	Акробатические упражнения	Описывать технику данных упражнений	Текущий.	ОФП
21	Стойка на голове. Мост	Акробатические упражнения	Описывать технику данных упражнений	Текущий.	ОФП
22	Акробатические комбинации	Стойка на лопатках кувырок вперед и назад, колесо.	Описывать технику данных упражнений	Текущий.	ОФП
23	Длинный кувырок вперед	Акробатические упражнения	Описывать технику данных упражнений	Текущий.	ОФП
24	Лазание по канату	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	Описывать технику данных упражнений	Контроль.	ОФП
25	Прыжок через	Вскок в упор присев, соскок	Описывать технику данных	Контроль.	ОФП

	гимнастического козла	прогнувшись	упражнений		
26	Кувырки. Вперёд и назад	Акробатические упражнения	Описывать технику данных упражнений	Текущий.	ОФП
27	Акробатические комбинации	Стойка на лопатках кувырок вперед и назад, колесо.	Описывать технику данных упражнений	Текущий.	ОФП

Спортивные игры (баскетбол, волейбол) 6ч

Планируемые результаты освоения раздела.

Предметные:

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре

Метапредметные.

Регулятивные УУД:

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
- Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

Познавательные УУД:

- Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.
- Осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания).
- Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.

Коммуникативные УУД:

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

28	Баскетбол. Правила игры	правила игры баскетбол	Знать правила игры баскетбол	Текущий.	ОФП
29	Волейбол. Правила	правила игры волейбол	Знать правила игры волейбол	Текущий.	ОФП

	игры				
30	Баскетбол. Игра в защите	Освоение тактики игры	Уметь применить в игре.	Контроль.	ОФП
31	Баскетбол. Игра в нападении	Освоение тактики игры	Уметь применить в игре.	Контроль.	ОФП
32	Баскетбол. Броски мяча	Овладение техникой бросков мяча	Выполнять технику броска	Текущий.	ОФП
33	Волейбол. Обучающая игра	Тактика свободного нападения	Уметь взаимодействовать со сверстниками во время игры.	Текущий.	ОФП

Лыжная подготовка (17 ч)

Планируемые результаты освоения раздела.

Предметные:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре

Метапредметные.

Регулятивные УУД:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

Познавательные УУД:

- Уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность.

Коммуникативные УУД:

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

34	Техника бега	Освоение техники лыжных ходов	Уметь описывать технику	Текущий.	ОФП
----	--------------	-------------------------------	-------------------------	----------	-----

	попеременным двухшажным ходом		изучаемых лыжных ходов.		
35	Техника бега одновременным одношажным ходом	Освоение техники лыжных ходов	Уметь описывать технику изучаемых лыжных ходов.	Текущий.	ОФП
36	Спуск с горы, торможение плугом	Освоение техники лыжных ходов	Уметь описывать технику изучаемых лыжных ходов.	Текущий.	ОФП
37	Повороты плугом, торможение	Освоение техники лыжных ходов	Уметь описывать технику изучаемых лыжных ходов.	Текущий.	ОФП
38	Попеременный двухшажный ход	Освоение техники лыжных ходов	Уметь описывать технику изучаемых лыжных ходов.	Текущий.	ОФП
39	Повороты плугом, переступанием	Освоение техники лыжных ходов	Уметь описывать технику изучаемых лыжных ходов.	Текущий.	ОФП
40	Подъём в гору “ёлочкой”, “лесенкой”	Освоение техники лыжных ходов	Уметь описывать технику изучаемых лыжных ходов.	Текущий.	ОФП
41	Одновременный безшажный ход	Освоение техники лыжных ходов	Уметь описывать технику изучаемых лыжных ходов.	Текущий.	ОФП
42	Одновременный одношажный ход	Освоение техники лыжных ходов	Уметь описывать технику изучаемых лыжных ходов.	Текущий.	ОФП
43	Бег на 1 км классическим ходом	Освоение техники лыжных ходов	Уметь описывать технику изучаемых лыжных ходов.	Контроль.	ОФП
44	Бег на 2 км классическим ходом	Освоение техники лыжных ходов	Уметь описывать технику изучаемых лыжных ходов.	Контроль.	ОФП
45	Бег на 3 км классическим ходом	Освоение техники лыжных ходов	Уметь описывать технику изучаемых лыжных ходов.	Контроль.	ОФП
46	Спуск с горы, торможение плугом	Освоение техники лыжных ходов	Уметь описывать технику изучаемых лыжных ходов.	Контроль.	ОФП
47	Попеременный двухшажный ход	Освоение техники лыжных ходов	Уметь описывать технику изучаемых лыжных ходов.	Контроль.	ОФП
48	Повороты плугом, переступанием	Освоение техники лыжных ходов	Уметь описывать технику изучаемых лыжных ходов.	Контроль.	ОФП
49	Подъём в гору	Освоение техники лыжных ходов	Уметь описывать технику	Текущий.	ОФП

	“ёлочкой”, “лесенкой”		изучаемых лыжных ходов.		
50	Одновременный безшажный ход	Освоение техники лыжных ходов	Уметь описывать технику изучаемых лыжных ходов.	Текущий.	ОФП

Спортивные игры (волейбол, баскетбол)15ч

Планируемые результаты освоения раздела.

Предметные:

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре

Метапредметные.

Регулятивные УУД:

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
- Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

Познавательные УУД:

- Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.
- Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.

Коммуникативные УУД:

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

51	Баскетбол. Игра в защите	Освоение тактики игры	Уметь применить в игре.	Текущий.	ОФП
52	Баскетбол. Игра в нападении	Освоение тактики игры	Уметь применить в игре.	Текущий.	ОФП
53	Баскетбол. Броски мяча	Овладение техникой бросков мяча	Выполнять технику броска	Текущий.	ОФП
54	Баскетбол. Обучающая игра	Игра по упрощенным правилам	Знать правила игры баскетбол	Текущий.	ОФП
55	Баскетбол. Игра в	Освоение тактики игры	Уметь применить в игре.	Контроль.	ОФП

	защите				
56	Баскетбол. Игра в нападении	Освоение тактики игры	Уметь применить в игре.	Контроль.	ОФП
57	Баскетбол. Броски мяча	Овладение техникой бросков мяча	Выполнять технику броска	Контроль.	ОФП
58	Баскетбол. Обучающая игра	Игра по упрощенным правилам	Знать правила игры баскетбол	Контроль.	ОФП
59	Волейбол. Правила игры	правила игры волейбол	Знать правила игры волейбол	Текущий.	ОФП
60	Волейбол. Верхняя прямая подача	Освоение техники верхней прямой подачи	Верхняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м. от сетки	Текущий.	ОФП
61	Волейбол. Верхняя, нижняя передача мяча	Передача мяча над собой.	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий.	Текущий.	ОФП
62	Волейбол. Нападающий удар	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнера.	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий.	Контроль.	ОФП
63	Волейбол. Перемещение по площадке	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	Уметь моделировать технику освоенных игровых действий и приемов.	Текущий.	ОФП
64	Волейбол. Обучающая игра	Тактика свободного нападения	Уметь взаимодействовать со сверстниками во время игры.	Текущий.	ОФП
65	Волейбол. Верхняя прямая подача	Освоение техники верхней прямой подачи	Верхняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м. от сетки	Контроль.	ОФП

Лёгкая атлетика (5 ч)

Планируемые результаты освоения раздела.

Предметные:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные.

Регулятивные УУД:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.
- В диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки

Познавательные УУД:

- Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.
- Уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность.

Коммуникативные УУД:

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

66	Прыжок в длину с места	Прыжки в длину места	знать технику прыжка в длину с места	Текущий.	ОФП
67	Прыжок в высоту	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега	знать технику прыжка в высоту с разбега	Текущий.	ОФП
68	Прыжок в длину с разбега	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега	знать технику прыжка в длину с разбега.	Текущий.	ОФП
69	Метание гранаты	Метание гранаты на дальность с места и 4-5 шагов.	Знать технику выполнения бросков на дальность	Контроль.	ОФП
70	Бег на короткие дистанции	Бег с ускорением от 30 до 40 м	Знать правила, выполнять бег на время	Текущий.	ОФП

**Учебно-методическое и материально-техническое
обеспечение образовательного процесса
по физической культуре.**

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

Д — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

Г — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый профиль)	Д	
1.3	Авторские рабочие программы по физической культуре	Д	
1.4	Учебник по физической культуре	Г	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки РФ
1.5	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
2	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
2.1	Щит баскетбольный игровой	Д	
2.2	Щит баскетбольный тренировочный	Г	
2.3	Стенка гимнастическая	Г	

2.5	Скамейки гимнастические	Г	
2.6	Стойки волейбольные	Д	
2.7	Бревно гимнастическое напольное	Д	
2.8	Перекладина гимнастическая пристенная	Д	
2.9	Канат для лазания	Д	
2.10	Обручи гимнастические	Г	
2.11	Комплект матов гимнастических	Г	
2.12	Перекладина навесная универсальная	Д	
2.13	Набор для подвижных игр	К	
2.14	Аптечка медицинская	Д	
2.15	Мячи футбольные	Г	
2.16	Мячи баскетбольные	Г	
2.17	Мячи волейбольные	Г	
2.18	Сетка волейбольная	Д	
3	Спортивные залы (кабинеты)		
3.1	Спортивный зал игровой (гимнастический)		С раздевалками для мальчиков и девочек
3.2	Кабинет учителя		Включает в себя: рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
3.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры

4	Пришкольный стадион (площадка)		
4.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
4.2	Сектор для прыжков в длину	Д	
4.3	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	
4.5	Лыжная трасса	Д	

ЛИСТ КОРРЕКТИРОВКИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
(календарно-тематическое планирование)

ФИО учителя Кузнецов Дмитрий Николаевич

Предмет физическая культура

Класс _____

Учебный год _____

№ урока	Даты по основному КТП	Тема урока по основному КТП	Дата проведения по факту	Тема урока по факту	Причина корректировки	Способ корректировки

