

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

города Новосибирска «Лицей №9»

Рабочая программа

Наименование учебного предмета **Физическая культура**

Класс(ы): 5а, 5б, 5в, 5г, 5 д, 5 авиа

6 а, 6б, 6в, 6г, 6д

7 г, е, и, м, э

Срок реализации программы, учебные годы, количество часов по учебному плану.

Учебные годы	Количество часов в год/неделю			
	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс
2022-2023 уч. год				2/68
2023-2024 уч. год			2 /68	2/68
2024-2025 уч. год		3/102	3/102	2/68
2025-2026 уч. год	2/68	2/68	2 /68	2/68

Программа составлена на основе: Федерального государственного образовательного стандарта ООО. Основной образовательной программы МАОУ «Лицей № 9» уровня ООО, примерной рабочей программы по предмету физическая культура В.И. Лях, 2019, рекомендована Министерством образования Р.Ф. Учебник (и) Физическая культура. 5-7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. Физическая культура. 5-7. – М: «Дрофа», 2022 г

Рабочую программу составил (и) _____ / Черненко Е.М. /
подпись расшифровка подписи

Новосибирск, 2025г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
2.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА.....	5
3.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	13
ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	
4.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.....	31
5.УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.....	44

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа обязательного учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями ФГОС ООО и с учетом примерной рабочей программы Примерной ООП ООО.

1.1. Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

1.2. Цели изучения учебного предмета «физическая культура» ...

Целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 5—8 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей

физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом

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

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности

1.3. Задачи:

- содействовать гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучить основам базовых видов двигательных действий;
- развивать координационные (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность, воспроизведения и дифференцирования основных параметров движения) и кондиционных способностей (скоростно- силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формировать основы знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- вырабатывать представления о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- расширить представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- содействовать развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

С 2015 года, в связи с внедрением Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса ГТО, уроки, направленные на подготовку к сдаче нормативов Комплекса внесены в разделы тематического планирования.

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают контрольных упражнений (тесты) для определения уровня развития физической подготовленности и физических способностей в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде зачетов на уроках.

Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах. Итоговая аттестация производится на основании четвертных оценок.

В содержании программы на протяжении всего курса обучения с 5- 8 класс разделы и темы уроков повторяются: так как с 5-8 класс знания, умения, навыки в дальнейшем закрепляются и совершенствуются, увеличивается объем знаний, задания модифицируются, изменяются единицы измерения (метры, секунды), с учетом возрастных особенностей, содержание уроков каждый раз наполняется новыми знаниями, усложняются подбор упражнений, навыки совершенствуются в игровых условиях. Например, верхний прием передача мяча в 5 классе повторение. Больше дается подводящих упражнений на технику, а в 8 классе разучиваются тактические и технические приемы.

1.4 Место учебного предмета «физическая культура» в учебном плане.

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в 5-8 классе составляет два часа в неделю и 68 часов в год.

В рабочей программе учитываются личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования»

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

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

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

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры

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

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

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

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

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

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

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

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступания»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов) Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

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

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила

проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, ранее разученных акробатических упражнений.

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика» Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения

Прыжковые упражнения: ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание.

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

Модуль «Спортивные игры». Баскетбол Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком

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

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

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

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

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

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

7 КЛАСС

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

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

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

Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки;

понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой

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

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика» Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки) Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки), акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

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

Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения. Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

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

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

Футбол Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии.

Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

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

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

8 КЛАСС

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

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

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль«Гимнастика» Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах.

Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки)

Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег; прыжки в длину с места и разбега.

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

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

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

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

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

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

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5-9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре обучающегося будут сформированы:

3.1 Личностные результаты освоения учебного предмета, курса физическая культура.

- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами

выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

- готовность отстаивать символы Российской Федерации ввремя спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному осознанию необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях

3.2. МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

5 класс

Универсальные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм ишибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма

Обучающийся получит возможность научиться:

- понимать схемы, передавая их содержание в словесной форме;
- проводить сравнение упражнений по заданным критериям;
- проявлять индивидуальные творческие способности при выполнении рисунков, схем, подготовке сообщений и пр.;
- объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.

Универсальные коммуникативные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративно-го образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Обучающийся получит возможность научиться:

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения;
- интегрироваться в группу сверстников, проявлять стремление ладить с собеседниками, не демонстрировать превосходство над другими, вежливо общаться.

Универсальные учебные регулятивные действия:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности

их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

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

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

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

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

Обучающийся получит возможность научиться:

- сохранять учебную задачу урока (воспроизводить её в ходе урока по просьбе учителя);

- планировать свои действия на отдельных этапах урока (целеполагание, проблемная ситуация, работа с информацией и пр.);

- рассчитывать время на выполнение задания и работ в рамках дистанционного урока, видео-урока;

6 класс

Универсальные познавательные действия:

Обучающийся научится:

- устанавливать элементарные причинно-следственные связи;
- осуществлять поиск заданной информации различными способами поиска в т.ч. в справочных источниках открытом учебном информационном пространстве сети Интернет на сайтах, предложенных как в рамках дистанционного курса, так и традиционного урока;
- работать с простыми шаблонами для оформления презентации;
- строить рассуждение (или доказательство своей точки зрения) по теме урока в соответствии с возрастными нормами.

Обучающийся получит возможность научиться:

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, в том числе в рамках интерактивного урока.

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры.

Универсальные коммуникативные действия:

Обучающийся научится:

- понимать и принимать как индивидуальную задачу (задание) определённого модуля видео-урока, так и совместно со сверстниками задачу групповой работы (работы в паре), распределять функции в группе (паре) при выполнении заданий и интерактивного, и традиционного урока;
- строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи (с учётом возрастных особенностей, норм);
- готовить небольшие сообщения с помощью взрослых (учителя, родителей и пр.) по теме проекта.

Обучающийся получит возможность научиться:

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство.

Универсальные учебные регулятивные действия:

Обучающийся научится:

- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности по заданным критериям;
- фиксировать в конце урока удовлетворённость/неудовлетворённость своей работой на уроке (с помощью средств, предложенных как учителем на традиционном уроке, так и в рамках дистанционного курса);
- формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) организовывать собственную деятельность.

Обучающийся получит возможность научиться:

- соблюдать элементарные правила информационной безопасности;
- позитивно относиться к своим успехам/неуспехам.
- сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату.

7 класс

Универсальные познавательные действия:

Обучающийся научится:

- понимать и толковать элементарные условные знаки и символы, используемые (как в условиях традиционного урока, так и интерактивного видео-уроков) для передачи информации (условные обозначения, выделения цветом, оформление в рамки и пр.);
- находить и выделять под руководством учителя необходимую информацию из текстов, иллюстраций, учебных материалов видео-уроков, в том числе в материалах, предложенных в рамках дополнительных модулей видео-уроков, справочниках, учебных пособиях и пр.;
- понимать содержание текста, интерпретировать смысл, применять полученную информацию при выполнении заданий, предложенных как на видео-уроках, так и предложенных учителем из учебника, рабочей тетради и пр.;
- анализировать и объяснять, для чего нужны те или иные упражнения, уметь объяснить, как их выполнять;
- устанавливать элементарные причинно-следственные связи;
- работать с простыми шаблонами для оформления презентации;
- строить рассуждение (или доказательство своей точки зрения) по теме урока в соответствии с возрастными нормами.

Обучающийся получит возможность научиться:

- понимать схемы, передавая их содержание в словесной форме;
- проводить сравнение упражнений по заданным критериям;
- проявлять индивидуальные творческие способности при выполнении рисунков, схем, подготовке сообщений и пр.;
- объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

Универсальные учебные коммуникативные действия

Обучающийся научится:

- включаться в диалог с учителем и сверстниками, в коллективное обсуждение проблем вопросов, проявлять инициативу и активность в стремлении высказываться, задавать вопросы;
- договариваться и приходить к общему решению;
- признавать свои ошибки, озвучивать их, соглашаться, если на ошибки указывают другие;

Обучающийся получит возможность научиться:

- слушать партнёра по общению (деятельности), не перебивать, вникать в смысл того, о чём говорит собеседник;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения;
- интегрироваться в группу сверстников, проявлять стремление ладить с собеседниками, не демонстрировать превосходство над другими, вежливо общаться;

Универсальные учебные регулятивные действия

Обучающийся научится:

- самостоятельно ставить цели изучения темы, выделять из темы урока известные знания и умения;
- самостоятельно планировать своё высказывание (продумывать, что сказать вначале, а что потом);
- самостоятельно сверять выполнение двигательных действий по алгоритму;
- самостоятельно осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности по заданным критериям;
- самостоятельно фиксировать в конце урока удовлетворённость/неудовлетворённость своей работой на уроке (с помощью средств, предложенных как учителем на традиционном уроке, так и в рамках интерактивного видео-урока).
- формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

«Готов к труду и обороне» (ГТО). Организовывать собственную деятельность.

Обучающийся получит возможность научиться:

- сохранять учебную задачу урока (воспроизводить её в ходе урока по просьбе учителя);
- планировать свои действия на отдельных этапах урока (целеполагание, проблемная ситуация, работа с информацией и пр.);
- рассчитывать время на выполнение задания и работ в рамках урока;

8 класс

Универсальные учебные познавательные действия

Обучающийся научится:

- устанавливать элементарные причинно-следственные связи;
- работать с простыми шаблонами для оформления презентации;
- строить рассуждение (или доказательство своей точки зрения) по теме урока в соответствии с возрастными нормами.

Обучающийся получит возможность научиться:

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, в том числе в рамках интерактивного урока.
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры.

Универсальные учебные коммуникативные

Обучающийся научится:

- готовить самостоятельно сообщения по теме проекта;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности;

Обучающийся получит возможность научиться

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- понимать и принимать задачу совместной работы, распределять роли при выполнении заданий;
- готовить сообщения, выполнять проекты по теме

Универсальные учебные регулятивные действия

Обучающийся научится:

- самостоятельно организовывать собственную деятельность;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как в конце действия, так и по ходу его реализации;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- контролировать и корректировать свои действия в учебном сотрудничестве;
- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- использовать внешнюю и внутреннюю речь для целеполагания, планирования и регуляции своей деятельности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- соблюдать элементарные правила информационной безопасности;
- позитивно относиться к своим успехам/неуспехам.
- формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний.

3.3 ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

5 класс

обучающийся научится:

- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
- выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);
- передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;
- выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;
- демонстрировать технические действия в спортивных играх: баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);
- волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);
- футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей

Обучающийся получит возможность научиться:

- контролировать регулярно длину своего тела, определять темпы своего роста;
- измерять массу своего тела с помощью напольных весов;

- раскрывать понятия здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимодействие со здоровьем человека;
- соблюдать основные гигиенические правила

6 класс

обучающийся научится:

- характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;
- измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;
- контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;
- готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;
- отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкульт пауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;
- составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);
- выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;
- выполнять прыжки в длину с места и с разбега, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

- баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

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

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

Обучающийся получит возможность научиться:

- оборудовать с помощью родителей и самостоятельно место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретать спортивный инвентарь;
- устанавливать связь между развитием основных систем организма;
- анализировать технику физических упражнений, находить ошибки, уметь их устранить;
- анализировать учебную и специальную литературу по физической культуре, излагать взгляды и отношения к её материальным и духовным ценностям

7класс

К концу обучающийся научится:

- проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;
- объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни; объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;
- составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

- выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);
- составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);
- выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);
- выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;
- выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
 - баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
 - волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
 - футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
 - тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей

Обучающийся получит возможность научиться:

- выбирать виды спорта, осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий;
- характеризовать виды спорта, входящие в программу Олимпийских игр;
- проводить самостоятельные занятия по коррекции осанки, телосложения, навыкам восстановительного массажа;
- анализировать учебную и специальную литературу по физической культуре, излагать взгляды и отношения к её материальным и духовным ценностям

8 класс

К концу обучения обучающийся научится:

- проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;
- анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;
- проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;
- составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;
- выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);
- выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока; наблюдать их выполнение другими учащимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения; выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
 - баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
 - волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
 - футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы; тактические действия

игроков в нападении и защите; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

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

Обучающийся получит возможность научиться:

- измерять резервы организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб;
- вести дневник самоконтроля;
- оказывать первую помощь и самопомощь при травмах;
- анализировать учебную и специальную литературу по физической культуре, излагать взгляды и отношения к её материальным и духовным ценностям.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

№ ур ок а	Тема учебного занятия	Ко ли чес тво час ов	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания	ЭОР/ ЦОР
1 четверть				
Легкая атлетика 12 часов + спортивные игры 5 часов				
1	Инструктаж техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Бег в равномерном темпе 3мин. Технику высокого старта. Игра «лапта»	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни.	https://res.h.edu.ru/
2.	Бег в равномерном темпе 3мин. Совершенствовать технику высокого старта. Бег на короткие дистанции 30,60м Подготовка к ГТО. Игра «лапта»	1	Формировать у обучающихся умения соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации.	https://res.h.edu.ru/
3.	Бег в равномерном темпе 3мин. Зачет технику высокого старта. Бег на короткие дистанции:30,60м Подготовка к ГТО. Игра «лапта»	1	Формировать у обучающихся умения организовывать работу с социально значимой информацией по поводу, получаемой на уроке— обсуждать, высказывать мнение.	https://res.h.edu.ru/
4.	Бег в равномерном темпе 4мин.	1	Формировать у обучающихся	https://res.h.edu.ru/

	Закрепить метание на дальность Подготовка к ГТО.		умения организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу, получаемой на уроке – обсуждать, высказывать мнение.	
5.	Бег в равномерном темпе 4,5мин. Зачет метание на дальность. Подготовка к ГТО	1	Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;	https://resh.edu.ru/
6.	Бег в равномерном темпе 5мин. Закрепить метание в цель. Прыжок в длину с места. Подготовка к ГТО	1	побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения с (учителями) и сверстниками (обучающимися).	https://resh.edu.ru/
7.	Бег в равномерном темпе 6 мин. Прыжок в длину с места Зачет метание в цель на результат.	1	Формировать у обучающихся культуру общения со сверстниками выполнения заданий, умения управлять своими эмоциями.	https://resh.edu.ru/
8.	Закрепить бросок набивного мяча двумя руками из-за головы. Прыжок в длину с места на результат	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного	https://resh.edu.ru/

			образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации.	
9.	Бросок набивного мяч из-за головы на результат. Игры с элементами л/а	1	Формировать у обучающихся умение организовывать работу с социально значимой информацией–обсуждать, высказывать мнение; привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приемов.	https://res.h.edu.ru/
10	Круговая тренировка на развитие выносливости. Игры с элементами л/а	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;	https://res.h.edu.ru/
11	Бег на выносливость 10-12 мин. Игры с элементами л/а.	1	соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины	https://res.h.edu.ru/

12	Полоса препятствий. Игры с элементами л/а.	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации.	https://res.h.edu.ru/
----	--	---	--	---

Баскетбол

13	Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Закрепить технику передвижений (приставными. Боком, спиной вперед).	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни.	https://res.h.edu.ru/
14	Совершенствовать комбинации передвижений из освоенных элементов. Ведения мяча в различных стойках на месте.	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни.	https://res.h.edu.ru/
15	Закрепить технику ведения мяча в движении и передача мяча в парах на месте.	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни.	https://res.h.edu.ru/
16	Совершенствовать технику ведения мяча с изменением направления движения и скорости ведущей и не ведущей рукой. Передача мяча в парах на месте в движении.	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни.	https://res.h.edu.ru/
17	Разучить правила игры в баскетбол, игра по упрощённым правилам.	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни.	https://res.h.edu.ru/

II ЧЕТВЕРТЬ БАСКЕТБОЛ 10ч ГИМНАСТИКА 9 ч

18	Техника безопасности на уроках физической культуры. Закрепить технику бросков мяча двумя руками от груди с места.	1	Формировать у обучающихся умение организовывать работу с социально значимой информацией– обсуждать, высказывать мнение; привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приемов.	https://res.h.edu.ru/
19	Совершенствовать технику бросков мяча двумя руками от груди с места	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни.	https://res.h.edu.ru/
20	Совершенствовать технику бросков одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника после ведения	1	Побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения с (учителями) и сверстниками (обучающимися).	https://res.h.edu.ru/
21	Зачет ловля и передачи мяча в парах в движении.	1	Формировать у обучающихся культуру общения, взаимовыручки, взаимопомощи.	https://res.h.edu.ru/
22	Совершенствовать технику бросков одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника после ловли	1	Соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины.	https://res.h.edu.ru/

23	Игра стритбол. Площадка, правила, судейство. Скакалка на результат.	1	Формировать у обучающихся бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих.	https://res.h.edu.ru/
24	Закрепить технику защиты и закрепление техники владения мячом. Тактика свободного нападения.	1	Формировать у обучающихся доброжелательность и отзывчивости к окружающим сверстникам, терпимости и толерантности в достижение общей цели.	https://res.h.edu.ru/
25	Зачет бросков мяча одной рукой от плеча с места. Игра стритбол	1	Формировать у обучающихся добросовестное отношению к выполнению учебных заданий.	https://res.h.edu.ru/
26	Разучить нападение без изменения позиций игроков и повторение техники владения мячом. Взаимодействие двух игроков. ч/б.	1	Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу, получаемой на уроке социально значимой	https://res.h.edu.ru/

			информации – обсуждать, высказывать мнение.	
27	Закрепить нападение без изменения позиций игроков и повторение техники владения мячом. Взаимодействие двух игроков. ч/б.	1	Формировать у обучающихся бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих.	<a href="https://res
h.edu.ru/">https://res h.edu.ru/
ГИМНАСТИКА				
28	Инструктаж техники безопасности при занятиях на уроках гимнастики. Совершенствовать строевые перестроения из колонны по 1 в колонну по 4, дроблением и сведением. Комбинация на координацию.	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины.	<a href="https://res
h.edu.ru/">https://res h.edu.ru/
29	Совершенствовать строевые перестроения из колонны по 1 в колонну по 4, дроблением и сведением. Техника выполнения стойки на лопатках. Ранее изученные элементы. Комбинация на координацию.	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни;	<a href="https://res
h.edu.ru/">https://res h.edu.ru/
30	Составить комбинацию из разученных упражнений. Комбинация на координацию. Подготовка к зачету потягивание на перекладине.	1	Формировать у обучающихся культуру движений, умения передвигаться красиво, легко, непринужденно.	<a href="https://res
h.edu.ru/">https://res h.edu.ru/
31	Комбинация на координацию. Зачет потягивание на перекладине.	1	Формировать у обучающихся культуру движений,	<a href="https://res
h.edu.ru/">https://res h.edu.ru/

			умения передвигаться красиво, легко, непринужденно.	
32	Зачет: составленную комбинацию из разученных элементов. Упражнения на гибкость. Комбинация на координацию.	1	Формировать у обучающихся умение совместно организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.	https://res.h.edu.ru/
33	Подготовка к зачету наклон вперед из И.П. сед ноги врозь. Сгибание разгибание туловища на результат.	1	Формировать у обучающихся умение совместно организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.	https://res.h.edu.ru/
34	Упражнения на развитие гибкости, силовой способности (наклон, подтягивание). Мальчики упражнения с отягощением, девочки обручи. Комбинация на координацию. Сгибание разгибание туловища на результат.	1	Формировать у обучающихся добросовестное отношению к выполнению учебных заданий.	https://res.h.edu.ru/
35	Зачет наклон вперед из И.П. сед ноги врозь. Упражнения для развития силовой способности. Мальчики упражнения с отягощением, девочки обручи.	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины.	https://res.h.edu.ru/

36	Совершенствовать прыжки через скакалку. Игры на развитие скоростно- силовых качеств	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины.	https://res h.edu.ru/
III четверть баскетбол 10ч + волейбол 12 ч				
37	Совершенствовать технику бросков одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника после ловли.	1	Соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины.	https://res h.edu.ru/
38	Игра стритбол. Площадка, правила, судейство. Скакалка на результат. Ведение мяча	1	Формировать у обучающихся бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих.	https://res h.edu.ru/
39	Закрепить технику защиты и закрепление техники владения мячом. Тактика свободного нападения. Ведение мяча	1	Формировать у обучающихся доброжелательность и отзывчивости к окружающим сверстникам, терпимости и толерантности в достижение общей цели.	https://res h.edu.ru/
40	Ведение мяча Зачет бросок мяча одной рукой от плеча с места. Игра стритбол	1	Формировать у обучающихся добросовестное отношению к выполнению учебных заданий.	https://res h.edu.ru/

41	Ведение мяча на результат.	1	Формировать у обучающихся добросовестное отношение к выполнению учебных заданий.	https://res.h.edu.ru/
42	Разучить нападение без изменения позиций игроков и повторение техники владения мячом. Взаимодействие двух игроков.	1	Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;	https://res.h.edu.ru/
43	ч/б на результат. Игры на развитие скоростных качеств	1	Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;	https://res.h.edu.ru/
44	Закрепить нападение без изменения позиций игроков и повторение техники владения мячом. Взаимодействие двух игроков.	1	Формировать у обучающихся владеть культурой речи, ведение диалога и доброжелательность и, проявлять к собеседнику внимания, интерес, уважения.	https://res.h.edu.ru/
45	Игра стритбол. Площадка, правила, судейство. Игра по упрощённым правилам	1	Формировать у обучающихся владеть культурой речи, ведение диалога и доброжелательность и, проявлять к собеседнику внимания, интерес, уважения.	https://res.h.edu.ru/

46	Игры и эстафет с элементами баскетбола	1	Формировать у обучающихся владеть культурой речи, ведение диалога и доброжелательности, проявлять к собеседнику внимания, интерес, уважения.	https://res.h.edu.ru/
ВОЛЕЙБОЛ				
47	Техника безопасности в игровых видах. История волейбола Совершенствовать стойки и передвижения игрока. Игра «пионербол»	1	Формировать у обучающихся уважительного и доброжелательно отношения к сверстникам, его мнению, мировоззрению, гражданской позиции.	https://res.h.edu.ru/
48	Совершенствовать стойки и передвижения игрока. Повторить технику приема и передач мяча сверху двумя руками над собой.	1	Соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины.	https://res.h.edu.ru/
49	Совершенствовать технику приема и передач мяча сверху двумя руками над собой и после перемещения вперед	1	Формировать у обучающихся бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих.	https://res.h.edu.ru/
50	Зачет технику приема и передач мяча сверху двумя руками над собой. Закрепить прием и передачу мяча сверху двумя руками после перемещения вперед и через сетку	1	Формировать у обучающихся умения владеть своими эмоциями, предупреждать конфликтные ситуации в процессе игровой и	https://res.h.edu.ru/

			соревновательной деятельности.	
51	Совершенствовать прием и передачу мяча сверху двумя руками после перемещения вперед и через сетку. Разучить н/прямая подача.	1	Формировать у обучающихся бережное отношение к инвентарю и оборудованию, осуществлять помощь в подготовке и уборке инвентаря.	https://res.h.edu.ru/
52	Зачет прием и передачу мяча сверху двумя руками после перемещения вперед и через сетку. Закрепить н/прямую подачу.	1	Формировать у обучающихся умения побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации.	https://res.h.edu.ru/
53	Закрепить н/прямую подачу. Разучить нападающий удар после подбрасывания партнером.	1	Формировать у обучающихся умения организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу, получаемой на уроке—обсуждать, высказывать мнение.	https://res.h.edu.ru/
54	Закрепить н/прямую подачу Закрепить нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам.	1	Формировать у обучающихся умения организовывать работу обучающихся с социально	https://res.h.edu.ru/

			значимой информацией по поводу, получаемой на уроке – обсуждать, высказывать мнение.	
55	Комбинация и освоенных элементов. Разучить нижний прием передачу.	1	Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу, получаемой на уроке – обсуждать, высказывать мнение.	https://res.h.edu.ru/
56	Зачет комбинацию из освоенных элементов. Совершенствовать нижний прием передачу.	1	Побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения с (учителями) и сверстниками (обучающимися).	https://res.h.edu.ru/
57	Круговая тренировка. Двусторонняя игра.	1	Побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения с	https://res.h.edu.ru/

			(учителями) и сверстниками (обучающимися).	
58	Игра в волейбол по упрощённым правилам.	1	Побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения с (учителями) и сверстниками (обучающимися).	https://res.h.edu.ru/
IV четверть Л/АТЛЕТИКА – 10ч				
59	Инструктаж техники безопасности на уроках легкой атлетики. Повторение техники высокого старта и стартового разбега; Игра «Лапта».	1	Формировать у обучающихся ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности, отвечать за результаты собственной деятельности.	https://res.h.edu.ru/
60	Повторение техники высокого старта и стартового разбега; метание мяча в цель. Подготовка к ГТО.	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни.	https://res.h.edu.ru/
61	Закрепить технику высокого старта и стартового разбега; метание мяча в цель. Подготовка к ГТО.	1	Формировать у обучающихся культуры движения при выполнении метания и выполнении техники высокого старта	https://res.h.edu.ru/
62	Контрольное упражнение: метания малого мяча в цель. Прыжок в длину с места.	1	Побуждать обучающихся соблюдать на уроке	https://res.h.edu.ru/

			принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу, получаемой на уроке—обсуждать, высказывать мнение.	
63	Прыжок в длину с места- на результат. Бег на выносливость. Подготовка к ГТО.	1	Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу, получаемой на уроке –обсуждать, высказывать мнение.	https://resh.edu.ru/
64	Броски набивного мяча из И.п сед ноги врозь. Бег на выносливость. Подготовка к ГТО.	1	Соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины.	https://resh.edu.ru/
65	Броски набивного мяча из И.п. сед ноги врозь. Бег на выносливость. Подготовка к ГТО.	1	побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения с	https://resh.edu.ru/

			(учителями) и сверстниками (обучающимися);	
66	Метание мяча на дальность. Бег на короткие дистанции. Подготовка к ГТО.	1	Формировать у обучающихся культуру общения со сверстниками во время игры, умения управлять своими эмоциями	https://resh.edu.ru/
67	Зачет метание мяча на дальность. Бег на короткие дистанции. Подготовка к ГТО.	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;	https://resh.edu.ru/
68	Контрольное упражнение: бег 30 и 60 м.	1	Формировать у обучающихся умение организовывать работу с социально значимой информацией–обсуждать, высказывать мнение; привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приемов.	https://resh.edu.ru/

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 класс

№ ур ок а	Тема	Ко ли чес тво час ов		ЭОР/ ЦОР
1 четверть. Легкая атлетика 11 часов + спортивные игры 8 часов				
1.	Инструктаж техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Бег в равномерном темпе 3мин. Техника высокого старта. Игра «лапта».	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни.	https://resh.ed u.ru/
2.	Бег в равномерном темпе 4мин. Совершенствовать технику высокого старта. Бег на короткие дистанции 30,60м Подготовка к ГТО. Игра «лапта».	1	Формировать у обучающихся умения соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации.	https://resh.ed u.ru/
3.	Бег в равномерном темпе 5мин. Зачет технику высокого старта. Бег на короткие дистанции:30,60м Подготовка к ГТО. Игра «лапта».	1	Формировать у обучающихся умения организовывать работу с социально значимой информацией по поводу, получаемой на уроке– обсуждать, высказывать мнение.	https://resh.ed u.ru/
4.	Бег в равномерном темпе 6мин. Закрепить метание на дальность Подготовка к ГТО.	1	Формировать у обучающихся умения организовывать	https://resh.ed u.ru/

			работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу, получаемой на уроке – обсуждать, высказывать мнение.	
5.	Бег в равномерном темпе 8мин. Зачет метание на дальность. Подготовка к ГТО	1	Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;	https://resh.edu.ru/
6.	Упражнения на развитие скоростно- силовых качеств	1	Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;	https://resh.edu.ru/
7.	Бег в равномерном темпе 5мин. Закрепить метание в цель. Прыжок в длину с места на результат. Подготовка к ГТО	1	побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения с (учителями) и сверстниками (обучающимися).	https://resh.edu.ru/
8.	Бег в равномерном темпе 13-14 мин. Совершенствовать метание в цель на результат.	1	Формировать у обучающихся культуру общения со сверстниками выполнения заданий, умения управлять своими эмоциями.	https://resh.edu.ru/

9.	Закрепить бросок набивного мяча двумя руками из-за головы. Игры с элементами л/а Метание в цель на результат.	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации.	https://resh.ed u.ru/
10.	Игры с элементами легкой атлетики на развитие скоростных качеств	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации.	https://resh.ed u.ru/
11.	На результат бросок набивного мяча двумя руками из-за головы.	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации.	https://resh.ed u.ru/
Баскетбол				
12.	Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Закрепить технику передвижений(приставными. Боком, спиной вперед).	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни.	https://resh.ed u.ru/

13.	Совершенствовать комбинации передвижений из освоенных элементов. Ведения мяча в различных стойках на месте и в движении.	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни.	https://resh.ed u.ru/
14.	Совершенствовать технику ведения мяча в движении и передача мяча в парах на месте.	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни.	https://resh.ed u.ru/
15.	Закрепить технику ловли и передач мяча в парах в движении, ведение мяча без сопротивления	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни.	https://resh.ed u.ru/
16.	Зачет ведение мяча по прямой с изменением высоты ведения.	1	Формировать у обучающихся умение организовывать работу с социально значимой информацией– обсуждать, высказывать мнение; привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приемов.	https://resh.ed u.ru/
17.	Закрепить бросок мяча в кольцо с места и после ведения.	1	Побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения с (учителями) и сверстниками (обучающимися).	https://resh.ed u.ru/

18.	ч/б на время на результат. Игра по упрощённым правилам.	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни.	https://resh.ed u.ru/
19.	Игра по упрощённым правилам. Правила игры.	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни.	https://resh.ed u.ru/
II ЧЕТВЕРТЬ БАСКЕТБОЛ 10ч ГИМНАСТИКА 10 ч				
20.	Техника безопасности на уроках физической культуры. Закрепить технику бросков мяча двумя руками от груди с места	1	Формировать у обучающихся умение организовывать работу с социально значимой информацией– обсуждать, высказывать мнение; привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приемов.	https://resh.ed u.ru/
21.	Совершенствовать технику бросков одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника после ведения	1	Побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения с (учителями) и сверстниками (обучающимися).	https://resh.ed u.ru/
22.	Зачет ловля и передачи мяча в парах в движении.	1	Формировать у обучающихся культуру общения,	https://resh.ed u.ru/

			взаимовыручки, взаимопомощи.	
23.	Совершенствовать технику бросков одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника после ловли	1	Соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины.	https://resh.ed u.ru/
24.	Игра стритбол. Площадка, правила, судейство. Скакалка на результат.	1	Формировать у обучающихся бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих.	https://resh.ed u.ru/
25.	Закрепить технику защиты и закрепление техники владения мячом. Тактика свободного нападения.	1	Формировать у обучающихся доброжелательность и отзывчивости к окружающим сверстникам, терпимости и толерантности в достижение общей цели.	https://resh.ed u.ru/
26.	Зачет бросков мяча одной рукой от плеча с места. Игра стритбол	1	Формировать у обучающихся добросовестное отношению к выполнению учебных заданий.	https://resh.ed u.ru/
27.	Разучить нападение без изменения позиций игроков и повторение техники владения мячом. Взаимодействие двух игроков. ч/б.	1	Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с	https://resh.ed u.ru/

			социально значимой информацией по поводу, получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение.	
28.	Закрепить нападение без изменения позиций игроков и повторение техники владения мячом. Взаимодействие двух игроков. ч/б.	1	Формировать у обучающихся умение организовывать работу с социально значимой информацией – обсуждать, высказывать мнение; привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приемов.	https://resh.edu.ru/
29.	Совершенствовать нападение без изменения позиций игроков и повторение техники владения мячом. Взаимодействие двух игроков. ч/б.	1	Побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения с (учителями) и сверстниками (обучающимися).	https://resh.edu.ru/
ГИМНАСТИКА				

30.	Инструктаж техники безопасности при занятиях на уроках гимнастики. Совершенствовать строевые перестроения из колонны по 1 в колонну по 4, дроблением и сведением. Комбинация на координацию.	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины.	https://resh.ed u.ru/
31.	Совершенствовать строевые перестроения из колонны по 1 в колонну по 4, дроблением и сведением. Техника выполнения стойки на лопатках. Ранее изученные элементы. Комбинация на координацию.	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни;	https://resh.ed u.ru/
32.	Составить комбинацию из разученных упражнений. Комбинация на координацию.	1	Формировать у обучающихся культуру движений, умения передвигаться красиво, легко, непринужденно.	https://resh.ed u.ru/
33.	Зачет: составленную комбинацию из разученных элементов. Упражнения на гибкость. Комбинация на координацию.	1	Формировать у обучающихся умение совместно организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.	https://resh.ed u.ru/
34.	Упражнения на развитие гибкости, силовой способности (наклон, подтягивание). Мальчики упражнения с отягощением, девочки обручи. Комбинация на координацию. Сгибание разгибание туловища на результат	1	Формировать у обучающихся добросовестное отношение к выполнению учебных заданий.	https://resh.ed u.ru/

35.	Зачет наклон вперед из И.П. сед ноги врозь. Упражнения для развития силовой способности. Мальчики упражнения с отягощением, девочки обручи.	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины.	https://resh.ed u.ru/
36.	Зачет потягивание на перекладине . Полоса препятствий. Комбинация на координацию.	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины.	https://resh.ed u.ru/
37.	Упражнения на развитие гибкости, силовой способности (наклон, подтягивание). Комбинация на координацию.	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни;	https://resh.ed u.ru/
38.	Зачет сгибание разгибание рук в упоре лежа . Прыжковые упражнения со скакалкой.	1	Формировать у обучающихся культуру движений, умения передвигаться красиво, легко, непринужденно.	https://resh.ed u.ru/
39.	Эстафеты и игры с использованием гимнастического инвентаря.	1	Формировать у обучающихся умение совместно организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.	https://resh.ed u.ru/

III четверть Волейбол 15 ч				
40.	Повторить технику приема и передач мяча сверху двумя руками над собой. Совершенствовать стойки и передвижения игрока. Игра «пионербол»	1	Формировать у обучающихся уважительного и доброжелательного отношения к сверстникам, его мнению, мировоззрению, гражданской позиции.	https://resh.ed u.ru/
41.	Закрепить технику приема и передач мяча сверху двумя руками над собой. Совершенствовать стойки и передвижения игрока. Игра «пионербол»	1	Соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины.	https://resh.ed u.ru/
42.	Повторить технику приема и передач мяча сверху двумя руками над собой. Совершенствовать стойки и передвижения игрока. Игра «пионербол»	1	Формировать у обучающихся бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих.	https://resh.ed u.ru/
43.	Совершенствовать стойки и передвижения игрока. Закрепить технику приема и передач мяча сверху двумя руками над собой.	1	Формировать у обучающихся умения владеть своими эмоциями, предупреждать конфликтные ситуации в процессе игровой и соревновательной деятельности.	https://resh.ed u.ru/
44.	Совершенствовать технику приема и передач мяча сверху двумя руками над собой и после перемещения вперед.	1	Формировать у обучающихся бережное отношение к инвентарю и оборудованию, осуществлять помощь в	https://resh.ed u.ru/

			подготовке и уборке инвентаря.	
45.	Зачет технику приема и передач мяча сверху двумя руками над собой. Закрепить прием и передачу мяча сверху двумя руками после перемещения вперед и через сетку.	1	Формировать у обучающихся умения побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации.	https://resh.ed u.ru/
46.	Совершенствовать прием и передачу мяча сверху двумя руками после перемещения вперед и через сетку. Разучить н/прямая подача	1	Формировать у обучающихся умения организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу, получаемой на уроке– обсуждать, высказывать мнение.	https://resh.ed u.ru/
47.	Зачет прием и передачу мяча сверху двумя руками после перемещения вперед и через сетку. Закрепить н/прямую подачу	1	Формировать у обучающихся умения организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу, получаемой на уроке – обсуждать, высказывать мнение.	https://resh.ed u.ru/

48.	Закрепить н/прямую подачу, нижний прием передачу. Разучить нападающий удар после подбрасывания партнером.	1	Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу, получаемой на уроке – обсуждать, высказывать мнение.	https://resh.ed u.ru/
49.	Закрепить н/прямую подачу, нижний прием передачу Закрепить нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам.	1	Побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения с (учителями) и сверстниками (обучающимися).	https://resh.ed u.ru/
50.	Совершенствовать нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам.	1	Побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения с (учителями) и сверстниками (обучающимися).	https://resh.ed u.ru/
51.	На результат н/прямая подача.	1	Побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые	https://resh.ed u.ru/

			нормы поведения, правила общения с (учителями) и сверстниками (обучающимися).	
52.	Комбинация и освоенных элементов. Разучить нижний прием передачу.	3	Формировать у обучающихся уважительного и доброжелательно отношения к сверстникам, его мнению, мировоззрению, гражданской позиции.	https://resh.ed u.ru/
53.	На оценку нижний прием передачу.	1	Формировать у обучающихся уважительного и доброжелательно отношения к сверстникам, его мнению, мировоззрению, гражданской позиции.	https://resh.ed u.ru/
54.	Двусторонняя игра в волейбол по упрощённым правилам.	1	Формировать у обучающихся уважительного и доброжелательно отношения к сверстникам, его мнению, мировоззрению, гражданской позиции.	https://resh.ed u.ru/
IV четверть Л/АТЛЕТИКА – 14ч				
55.	Повторить технику высокого старта и стартового разбега; Игра «Лопта»	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни.	https://resh.ed u.ru/

56.	Повторение техники высокого старта и стартового разбега; метание мяча в цель. Подготовка к ГТО.	1	Формировать у обучающихся умения соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации.	https://resh.ed u.ru/
57.	Бег 30, 60 м на результат.	1	Формировать у обучающихся умения соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации.	https://resh.ed u.ru/
58.	Метание мяча в цель. Подготовка к ГТО. Прыжок в длину с места.	1	Формировать у обучающихся умения организовывать работу с социально значимой информацией по поводу, получаемой на уроке– обсуждать, высказывать мнение.	https://resh.ed u.ru/
59.	Контрольное упражнение: метания малого мяча в цель. Прыжок в длину с места.	1	Формировать у обучающихся умения организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу, получаемой на уроке – обсуждать,	https://resh.ed u.ru/

			высказывать мнение.	
60.	Прыжок в длину с места- на результат. Бег на выносливость.	1	Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;	<a href="https://resh.ed
u.ru/">https://resh.ed u.ru/
61.	Бег на выносливость. Игры с элементами легкой атлетике	1	Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;	<a href="https://resh.ed
u.ru/">https://resh.ed u.ru/
62.	Броски набивного мяча из И.п сед ноги врозь. Бег на выносливость	1	побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения с (учителями) и сверстниками (обучающимися).	<a href="https://resh.ed
u.ru/">https://resh.ed u.ru/
63.	Метание мяча на дальность. Бег на выносливость	1	Формировать у обучающихся культуру общения со сверстниками выполнения заданий, умения управлять своими эмоциями.	<a href="https://resh.ed
u.ru/">https://resh.ed u.ru/
64.	Зачет метание мяча на дальность. Бег на короткие дистанции	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке	<a href="https://resh.ed
u.ru/">https://resh.ed u.ru/

			принципы учебной дисциплины и самоорганизации.	
65.	Бег на выносливость	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни.	https://resh.edu.ru/
66.	Бег на выносливость на результат	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни.	https://resh.edu.ru/
67.	Игры с элементами легкой атлетики.	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни.	https://resh.edu.ru/
68.	Игры с элементами легкой атлетики.	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни.	https://resh.edu.ru/

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 класс

№ урока	Тема	Количество часов
1 четверть Раздел программы: ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (16 час)		
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики.	1
2.	Изучение техники бега на короткие дистанции. Подготовка к ГТО.	1
3.	Повторение техники бега на короткие дистанции. Подготовка к ГТО.	1
4.	Контрольное упражнение: бег 30 и 60 м. Подготовка к ГТО.	1
5.	Изучение техники выполнения челночного бега. Подготовка к ГТО.	1
6.	Повторение техники выполнения челночного бега. Подготовка к ГТО.	1
7.	Контроль техники выполнения челночного бега. Подготовка к ГТО.	1
8.	Прыжок в длину. Подготовка к ГТО.	1
9.	Совершенствование техники выполнения прыжок в длину. Подготовка к ГТО.	1
10.	Контрольное упражнение прыжок в длину с места. Подготовка к ГТО.	1
11.	Изучение техники выполнения метания мяча. Подготовка к ГТО.	1
12.	Контрольное упражнение: метание мяча на дальность. Подготовка к ГТО.	1
13.	Изучение техники бега на средние дистанции. Подготовка к ГТО.	1
14.	Повторение техники бега на средние дистанции. Подготовка к ГТО.	1
15.	Закрепление техники бега на средние дистанции. Подготовка к ГТО.	1
16.	Контрольное упражнение: 2км. Подготовка к ГТО.	1
2 четверть Раздел программы: ВОЛЕЙБОЛ (16 часов)		
17.	Инструктаж техники безопасности при занятиях волейболом.	1

18.	Изучение техники выполнения передачи мяча сверху двумя руками.	1
19.	Повторение техники выполнения передачи мяча сверху двумя руками.	1
20.	Закрепление техники выполнения передачи мяча сверху двумя руками.	1
21.	Контрольное упражнение: передачи мяча сверху двумя руками.	1
22.	Изучение техники выполнения передачи мяча снизу двумя руками.	1
23.	Повторение техники выполнения передачи мяча снизу двумя руками.	1
24.	Закрепление техники выполнения передачи мяча снизу двумя руками.	1
25.	Контрольное упражнение: передачи мяча снизу двумя руками.	1
26.	Изучение техники выполнения нижней прямой подачи мяча.	1
27.	Повторение техники выполнения нижней прямой подачи мяча.	1
28.	Закрепление техники выполнения нижней прямой подачи мяча.	1
29.	Контрольное упражнение: нижняя прямая подача мяча.	1
30.	Изучение техники выполнения нападающий удара.	1
31.	Повторение техники выполнения нападающий удара.	1
32.	Закрепление техники выполнения нападающий удара.	1
3 четверть Раздел программы: ВОЛЕЙБОЛ (2 часа)		
33.	Контрольное упражнение: нападающий удар.	1
34.	Закрепление техники игры в волейбол.	1
3 четверть Раздел программы: БАСКЕТБОЛ (24 часа)		
35.	Инструктаж техники безопасности при занятиях баскетболом.	1
36.	Изучение техники передвижений игрока, ведение мяча.	1
37.	Повторение техники передвижений игрока, ведение мяча.	1
38.	Изучение техники броска мяча в движении двумя руками и позиционное нападение.	1

39.	Повторение техники броска мяча в движении двумя руками и позиционное нападение.	1
40.	Повторение техники броска мяча в движении двумя руками и позиционное нападение.	1
41.	Закрепление техники броска мяча в движении двумя руками и позиционное нападение.	1
42.	Контрольное упражнение: бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением.	1
43.	Изучение техники штрафного броска; позиционное нападение.	1
44.	Повторение техники штраф. броска; позиционное нападение.	1
45.	Повторение техники штрафного броска; позиционное нападение.	1
46.	Закрепление техники штрафного; позиционное нападение.	1
47.	Закрепление техники штрафного; позиционное нападение.	1
48.	Закрепление техники штрафного; позиционное нападение.	1
49.	Изучение взаимодействия двух игроков в нападении и защите через «заслон».	1
50.	Повторение взаимодействия двух игроков в нападении и защите через «заслон».	1
51.	Закрепление взаимодействия двух игроков в нападении и защите через «заслон».	1
52.	Изучение техники вырывание и выбивание мяча	1
53.	Повторение техники вырывание и выбивание мяча	1
54.	Закрепление техники Вырывание и выбивание мяча	1
55.	Изучение тактики игры в баскетбол.	1
56.	Повторение тактики игры в баскетбол.	1
57.	Закрепление тактики игры в баскетбол.	1
58.	Контрольное упражнение: играть в баскетбол по упрощенным правилам.	1
4 четверть Раздел программы: ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (10 часов)		
59.	Инструктаж техники безопасности на уроках легкой атлетики.	1
60.	Повторение техники бега на короткие дистанции. Подготовка к ГТО.	1

61.	Закрепление техники бега на короткие дистанции. Подготовка к ГТО.	1
62.	Изучение техники прыжка в длину с места и метание мяча. Подготовка к ГТО.	1
63.	Повторение техники прыжка в длину с места и метание мяча. Подготовка к ГТО.	1
64.	Повторение техники прыжка в длину с места и метание мяча. Подготовка к ГТО.	1
65.	Повторение техники прыжка в длину с места и метание мяча. Подготовка к ГТО.	1
66.	Закрепление техники прыжка в длину с места и метание мяча. Подготовка к ГТО.	1
67.	Закрепление техники прыжка в длину с места и метание мяча. Подготовка к ГТО.	1
68.	Контрольное упражнение: прыжок в длину с места. Подготовка к ГТО.	1

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 класс

№ урока	Тема	Количество часов
1 полугодие Раздел программы: ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (21 час)		
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики.	1
2.	Повторение техники бега на короткие дистанции. Подготовка к ГТО.	1
3.	Повторение техники бега на короткие дистанции. Подготовка к ГТО.	1
4.	Закрепление техники бега на короткие дистанции. Подготовка к ГТО.	1
5.	Закрепление техники бега с эстафетной палочкой.	1
6.	Контрольное упражнение: бег 30 и 60 метров.	1
7.	Изучение техники прыжка в длину с места и техники метания. Подготовка к ГТО.	1
8.	Повторение техники прыжка в длину с места и метания. Подготовка к ГТО.	1
9.	Повторение техники прыжка в длину с места и метания. Подготовка к ГТО.	1
10.	Закрепление техники прыжка в длину с места и метания. Подготовка к ГТО.	1
11.	Закрепление техники прыжка в длину с места и метания. Подготовка к ГТО.	1
12.	Контрольное упражнение: прыжок в длину с места.	1
13.	Повторение техники бега на средние дистанции. Подготовка к ГТО.	1
14.	Закрепление техники бега на средние дистанции. Подготовка к ГТО.	1
15.	Контрольное упражнение: бег 800/500/ метров.	1
16.	Изучение техники бега на длинные дистанции. Подготовка к ГТО.	1
17.	Повторение техники бега на длинные дистанции. Подготовка к ГТО.	1
18.	Повторение техники бега на длинные дистанции. Подготовка к ГТО.	1

19.	Закрепление техники бега на длинные дистанции. Подготовка к ГТО.	1
20.	Закрепление техники бега на длинные дистанции. Подготовка к ГТО.	1
21.	Контрольное упражнение: бег 3000/2000/ метров.	1
Раздел программы: ГИМНАСТИКА (5 часов)		
22.	Инструктаж техники безопасности на уроках гимнастики.	1
23.	Повторение строевых упражнений и подтягивание в висе. Подготовка к ГТО.	1
24.	Контрольное упражнение: строевые упражнения, подтягивание. Подготовка к ГТО.	1
25.	ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики.	1
26.	ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики.	1
Раздел программы: ВОЛЕЙБОЛ (13 часов)		
27.	Инструктаж техники безопасности при занятиях волейболом.	1
28.	Изучение техники перемещений и передача мяча сверху.	1
29.	Повторение техники передача мяча сверху.	1
30.	Закрепление техники передача мяча сверху.	1
31.	Контрольное упражнение: передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	1
32.	Изучение техники нападающего удара при вст. передачах.	1
33.	Повторение техники нападающего удара при встреч. передачах.	1
34.	Повторение техники выполнения передачи мяча снизу двумя руками.	1
35.	Изучение техники нижней прямой подачи.	1
36.	Повторение техники нижней прямой подачи.	1
37.	Закрепление техники нижней прямой подачи.	1
38.	Контрольное упражнение: нижней прямой подачи.	1
39.	Закрепление тактики игры.	1
Раздел программы: БАСКЕТБОЛ (16 часов)		
40.	Инструктаж техники безопасности при занятиях баскетболом.	1

41.	Повторение техники перемещения и штрафного броска.	1
42.	Закрепление техники штрафного броска.	1
43.	Контрольное упражнение: штрафной бросок.	1
44.	Изучение техники броска одной рукой от плеча в прыжке.	1
45.	Повторение техники броска одной рукой от плеча в прыжке.	1
46.	Закрепление техники броска одной рукой от плеча в прыжке.	1
47.	Контрольное упражнение: броска одной рукой от плеча в прыжке.	1
48.	Изучение тактики игры: взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон».	1
49.	Повторение тактики игры.	1
50.	Закрепление тактики игры.	1
51.	Контрольное упражнение: взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон».	1
52.	Изучение тактики игры: взаимодействие трех игроков.	1
53.	Повторение тактики игры: взаимодействие трех игроков.	1
54.	Закрепление тактики игры: взаимодействие трех игроков.	1
55.	Контрольное упражнение: взаимодействие трех игроков в нападении.	1
Раздел программы: ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (13 часов)		
56.	Инструктаж техники безопасности по легкой атлетике.	1
57.	Повторение техники бег на короткие дистанции. Подготовка к ГТО.	1
58.	Повторение техники бег на короткие дистанции. Подготовка к ГТО.	1
59.	Закрепление техники бег на короткие дистанции. Подготовка к ГТО.	1
60.	Закрепление техники бег на короткие дистанции. Подготовка к ГТО.	1
61.	Контрольное упражнение: Бег на результат 30 и 60 м.	1

62.	Повторение техники бег на средние дистанции. Подготовка к ГТО.	1
63.	Повторение техники бег на средние дистанции. Подготовка к ГТО.	1
64.	Закрепление техники бег на средние дистанции. Подготовка к ГТО.	1
65.	Закрепление техники бег на средние дистанции. Подготовка к ГТО.	1
66.	Контрольное упражнение: бег 500/800/ метров.	1
67.	Повторение техники бег на длинные дистанции. Подготовка к ГТО.	1
68.	Подготовка к ГТО. Контрольное упражнение: Бег 3000/2000/ метров.	1

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

1. Рабочие программы. Физическая культура. Предметная линия учебников В. И. Ляха – М.: Просвещение, 2011 г.;

2. Физическая культура: учебн. Для учащихся 5-9 кл. нач. шк./ В.И.Лях. – 13-е изд. – М.: Просвещение, 2012. – 190 с.

3. ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1>, 4. <http://school-collection.edu.ru>, <http://www.openclass.ru>, <http://spo.1september.ru/urok> - Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.

5. [http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject\[\]=38](http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38) - Сообщество учителей физической культуры на портале

6. «Сеть творческих учителей»
http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com –

7. Образовательные сайты для учителей физической культуры
http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/ -

8. Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/> -

9. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>
http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib –

10. сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
<http://www.trainer.h1.ru/> -

11. сайт учителя физ.культуры <http://zdd.1september.ru/> -

