Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

города Новосибирска «Лицей №9»

Рабочая программа

Наименование учебного предмета **Физическая культура**
Класс(ы)**:** 5а, 5б, 5в, 5г,5 д
6 а,6б,6в,6г,6д

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	9 класс
2022-2023 уч.год	2 (68)				
2023-2024 уч.год		2 (68)			
2024-2025 уч.год			2 (68)		
2025 – 2026 уч.год				2 (68)	
2026-2027 уч.год					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.Фчебник (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)_____/ Прилуцкая С.А/
подпись расшифровка подписи

Новосибирск, 2023г.

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—9 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 психическойсаморегуляции.

1.4.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.

1.5 .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.

1.6. 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.

1.7. Всодержании программы на протяжении всего курса обучения с 5- 9 класс разделы и темы уроков повторяются: так как с 5-9 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 даетсяподводящих упражнений на технику, а в 9 классе разучиваются тактические и технические приемы.

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

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

В рабочей программеучитываются 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»; прыж-

ки 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.

6КЛАСС

Знания о физической культуре. Возрождение Олимпийскихигриолимпийскогодвиженияв современноммире;рольПьера де Кубертена в их становлении и развитии Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игрИстория организации и проведения первых Олимпийских игр современности;первыеолимпийскиечемпионы

Способысамостоятельнойдеятельности.Ведениедневникафизической культуры.Физическая подготовка и её влияние наразвитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическаяподготовленностькакрезультатфизическойподготовки

Правила и способы самостоятельного развития физическихкачествСпособыопределенияиндивидуальнойфизическойнагр узкиПравилапроведенияизмерительныхпроцедурпооценкефизическойпо дготовленностиПравилатехникивыполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов

Правила и способы составления плана самостоятельных занятийфизическойподготовкой

Физическоесовершенствование.*Физкультурно-оздоровительная деятельность.* Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн,купания в естественных водоёмахПравила техники безопасностиигигиеныместзанятийфизическимиупражнениями

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекциителосложения с использованием дополнительных отягощений;упражнениядляпрофилактикинарушениязренияповремяучебных занятий и работы за компьютером; упражнения для физкультпауз, 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 «наступание» 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.

9 КЛАСС

Знания о физической культуре. Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека Туристские походы как форма организации здорово-го образа жизни Профессионально-прикладная физическая культура

Способы самостоятельной деятельности. Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Занятия физической культурой и режим питания Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старше- классников

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки).Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину с места и с разбега. Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

Модуль «Спортивные игры».Баскетбол.Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

Волейбол.Техническая подготовка в игровых действиях: по- дачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении; удары и блокировка **Футбол.** Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении. Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атле-

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 предметные результатов по физической культуреу 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, гордитьсяпобедамивыдающихсяотечественныхспортсменов-олимпийцев;
- готовностьотстаиватьсимволыРоссийскойФедерациивовремя

спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийскогодвжения;

- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормымежличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условияхактивногоотдыхаидосуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во времяпроведения совместных занятий физической культурой, участиявспортивныхмероприятияхисоревнованиях;
- готовностьоказыватьпервуюмедицинскуюпомощьпритрав-мах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности вовремясовместныхзанятийфизическойкультуройиспортом;
- 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 осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики восстановлянию 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 тер- минах 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 планированиемрежимадняиизменениямипоказателейработо-способности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанкина состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерятьиндивидуальнуюформуисоставлятькомплексыупражнений по профилактике и коррекции выявляемых на-рушений;
- устанавливатьпричинно-следственнуюсвязьмежду уровнемразвитияфизическихкачеств,состояниемздоровьяифункциональным ивозможностямиосновныхсистеморга-низма;
- устанавливатьпричинно-следственнуюсвязьмеждукаче-ствомвладениятехникойфизическогоупражненияивоз-можностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельныхзанятийфизическойкультуройиспортом;
- устанавливатьпричинно-следственнуюсвязьмеждуподго-товкой мест занятий на открытых площадках и правиламипредупрежденийтравматизма

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 устранении.я

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.

.

9 класс

Универсальные учебные познавательные действия

Обучающийся научится:

- формировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализациив том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
- Понимать здоровье как одно из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

- формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- давать характеристику признаков техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта; применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- понимать схемы, передавая их содержание в словесной форме;
- проводить сравнение и классификацию объектов по заданным критериям;
- проявлять индивидуальные творческие способности при выполнении рисунков, схем, подготовке сообщений и пр.;
- располагать рассматриваемые объекты, события и явления на шкале относительного времени «раньше — теперь».

Универсальные учебные коммуникативные действия

Обучающийся научится:

- владеть культурой речи, ведения диалога в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение;
- владеть умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- признавать свои ошибки, озвучивать их, соглашаться, если на ошибки указывают другие, в том числе указывают показатели (результаты) заданий обязательного контрольного модуля видео-урока;
- самостоятельно готовить сообщения по теме проекта.

Обучающийся получит возможность научиться:

- слушать партнёра по общению (деятельности), в том числе в рамках видео-урока, не перебивать, вникать в смысл того, о чём говорит собеседник на уроке;
- 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 определять цели своего обучения, ставить и формулировать; для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности. Развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата. Определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результатов том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

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.);
- соблюдать элементарные правила информационной безопасности;
- позитивно относиться к своим успехам/неуспехам.

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 грудис 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 Куберте- на 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 физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;
- составлять и выполнять акробатические комбинации из раз- ученных 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 ускорени ем, 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 катящемусямячу 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 оздорови- тельный 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 «наступание» 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 воз-растнполовых 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 за- щите 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

9класс

К концу обучения обучающийся научится:

- отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;
- понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;
- объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; пони- мать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;
- использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;
- измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»; использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;
- определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;
- составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акро- батики (девушки);
- составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);
- совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий техническойподтотовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготов- кой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей

Обучающийся получит возможность научиться:

- осознавать важность занятий физическими упражнениями;
- ориентироваться в различных направлениях физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- Самостоятельносоставлять комплексы физических упражнений;
- самостоятельно измерять величину пульса в покое и после физической нагрузки, находить разницу в величинах пульса при выполнении упражнений с разной нагрузкой.
- Самостоятельноопределять связь повышения физической нагрузки с повышением частоты пульса.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 класс

№ урока	Тема учебного занятия	Количество часов	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания	ЭОР/ ЦОР
1четверть Легкая атлетика 12 часов + спортивные игры 4 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://resh.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 обучающихсяумения соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации.	https://resh.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://resh.edu.ru/
4.	Бег в равномерном темпе 4мин. Закрепить метание на дальность Подготовка к ГТО.	2	Формировать у обучающихся умения организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке – обсуждать, высказывать мнение.	https://resh.edu.ru/

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 на результат. Подготовка к ГТО	2	побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения с (учителями) и сверстниками (обучающимися).	https://resh.edu.ru/
7- 8	Бег в равномерном темпе 6 мин. Зачет 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 руки из за головы. Игры с элементами л/а	2	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации.	https://resh.edu.ru/
10	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://resh.edu.ru/
11	Круговая тренировка на развитие выносливости. Игры с элементами л/а	2	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного	https://resh.edu.ru/

			образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;	
12	Бег на выносливость 10-12 мин. Игры с элементами л/а.	1	соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины	
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://resh.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://resh.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://resh.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://resh.edu.ru/
II ЧЕТВЕРТЬ БАСКЕТБОЛ 8ч ГИМНАСТИКА 6 ч				
17	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	https://resh.edu.ru/

			ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приемов.	
18	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.edu.ru/
19	Зачет ловля и передачи мяча в парах в движении.	1	Формировать у обучающихся культуру общения, взаимовыручки, взаимопомощи.	https://resh.edu.ru/
20	Совершенствовать технику бросков одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника после ловли	1	Соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины.	https://resh.edu.ru/
21	Игра стритбол. Площадка, правила, судейство. Скакалка на результат.	1	Формировать у обучающихся бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих.	https://resh.edu.ru/
22	Закрепить технику защиты и закрепление техники владения мячом. Тактика свободного нападения.	1	Формировать у обучающихся доброжелательности отзывчивости к окружающим сверстникам, терпимости и толерантности в достижение общей цели.	https://resh.edu.ru/
23	Зачет бросок мяча одной рукой от плеча с места. Игра стритбол	1	Формировать у обучающихсядобросовестное отношению к выполнению учебных заданий.	https://resh.edu.ru/

24	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 информации – обсуждать, высказывать мнение.	https://resh.edu.ru/
ГИМНАСТИКА				
25	Инструктаж техники безопасности при занятиях на уроках гимнастики.Совершенствовать строевые перестроения из колонны по1 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.edu.ru/
26	Совершенствовать строевые перестроения из колонны по1 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.edu.ru/
27	Составить комбинацию из разученных упражнений. Комбинация на координацию. Зачет **потягивание на перекладине**	1	Формировать у обучающихся культуру движений, умения передвигаться красиво, легко, непринужденно.	https://resh.edu.ru/
28	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.edu.ru/

29	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 обучающихсядобросовестное отношению к выполнению учебных заданий.	https://resh.edu.ru/
30	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.edu.ru/
III четверть баскетбол 6ч + волейбол 14 ч				
31	Совершенствовать технику бросков одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника после ловли	1	Соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины.	https://resh.edu.ru/
32	Игра стритбол. Площадка, правила, судейство. Скакалка на результат.	1	Формировать у обучающихся бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих.	https://resh.edu.ru/
33	Закрепить технику защиты и закрепление техники владения мячом. Тактика свободного нападения.	1	Формировать у обучающихся доброжелательности отзывчивости к окружающим сверстникам, терпимости и толерантности в достижение общей цели.	https://resh.edu.ru/

34	Зачет бросок мяча одной рукой от плеча с места. Игра стритбол	1	Формировать у обучающихсядобросовестное отношению к выполнению учебных заданий.	https://resh.edu.ru/
35	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;	https://resh.edu.ru/
36	Закрепить нападение без изменения позиций игроков и повторение техники владения мячом. Взаимодействие двух игроков.ч/б	1	Формировать у обучающихся владеть культурой речи, ведение диалога и доброжелательности, проявлять к собеседнику внимания, интерес, уважения.	https://resh.edu.ru/
ВОЛЕЙБОЛ				
37	Техника безопасности в игровых видах. История волейбола Совершенствовать стойки и передвижения игрока. Игра «пионербол»	1	Формировать у обучающихсяуважительного и доброжелательно отношения к сверстникам, его мнению, мировоззрению, гражданской позиции.	https://resh.edu.ru/
38	Совершенствовать стойки и передвижения игрока. Повторить технику приема и передач мяча сверху двумя руками над собой.	1	Соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины.	https://resh.edu.ru/
39-40	Совершенствовать технику приема и передач мяча сверху двумя руками над собой и после перемещения вперед	2	Формировать у обучающихся бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих.	https://resh.edu.ru/

41	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 соревновательной деятельности.	https://resh.edu.ru/
42-43	Совершенствовать прием и передачу мяча сверху двумя руками после перемещения вперед и через сетку. Разучить н/прямая подача	2	Формировать у обучающихся бережное отношение к инвентарю и оборудованию, осуществлять помощь в подготовке и уборке инвентаря.	https://resh.edu.ru/
44	Зачет прием и передачу мяча сверху двумя руками после перемещения вперед и через сетку. Закрепить н/прямую подачу	1	Формировать у обучающихсяумения побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации.	https://resh.edu.ru/
45	Закрепить н/прямую подачу, круговая тренировка 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://resh.edu.ru/
46-47	Закрепить н/прямую подачу Закрепить нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам	2	Формировать у обучающихся умения организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке – обсуждать, высказывать мнение.	https://resh.edu.ru/

48-49	Комбинация и освоенных элементов. Разучить нижний прием передачу.	2	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/
50	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://resh.edu.ru/
IV четверть Л/АТЛЕТИКА – 10ч, ФУТБОЛ – 8ч				
51	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://resh.edu.ru/
52	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://resh.edu.ru/
53	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://resh.edu.ru/
54	Контрольное упражнение: метания малого мяча в цель. Прыжок в длину с места.	1	Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной	https://resh.edu.ru/

			дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке– обсуждать, высказывать мнение.	
55	Прыжок в длину с места- на результат. Бег на выносливость.	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/
56	Броски набивного мяча из И.п сед ноги врозь. Бег на выносливость	1	Соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины.	https://resh.edu.ru/
57	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);	https://resh.edu.ru/
58.	Метание мяча на дальность. Бег на короткие дистанции	3	Формировать у обучающихся культуру общения со сверстниками во время игры, умения управлять своими эмоциями	https://resh.edu.ru/
59.	Зачет метание мяча на дальность. Бег на короткие дистанции	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке	https://resh.edu.ru/

			принципы учебной дисциплины и самоорганизации;	
60	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/
ФУТБОЛ				
61	Т.Б в игровых видах спорта. История развития футбола. Закрепить ведение мяча по прямой с изменением направления без сопротивления соперника	1	Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией– обсуждать, высказывать мнение.	https://resh.edu.ru/
62	Закрепить ведение мяча по прямой с изменением направления без сопротивления соперника	1	Побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения с (учителями) и сверстниками (обучающимися).	https://resh.edu.ru/
63	Совершенствовать ведение мяча по прямой с изменением направления с пассивным сопротивление соперника	1	Формировать у обучающихся культуру общения со сверстниками во время игры, умения управлять своими эмоциями.	https://resh.edu.ru/

64	Зачет ведение мяча по прямой с изменением направления с пассивным сопротивление соперника Удар по воротам указанным способом на точность.	1	Формировать у обучающихся культуры движения при выполнении ведения мяча по прямой с изменением направления с пассивным сопротивление соперника, удар по воротам указанным способом на точность.	https://resh.edu.ru/
65	Удар по воротам указанным способом на точность. Игра по упрощенным правилам	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/
66	Комбинация из разученных элементов. Зачет Игра по упрощенным правилам	1	Побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения с (учителями) и сверстниками (обучающимися).	https://resh.edu.ru/
67	Зачет -комбинация из разученных элементов.	1	Формировать у обучающихся культуру общения со сверстниками во время игры, умения управлять своими эмоциями.	https://resh.edu.ru/
68	Игра по упрощенным правилам	1	Формировать у обучающихся бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих.	https://resh.edu.ru/

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 класс

№ урока	Тема	Количество часов		ЭОР/ ЦОР
1четверть Легкая атлетика 8 часов + спортивные игры 6 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.edu.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 обучающихсяумения соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации.	https://resh.edu.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.edu.ru/
4.	Бег в равномерном темпе 6мин. Закрепить метание на дальность Подготовка к ГТО.	2	Формировать у обучающихся умениярганизовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке – обсуждать, высказывать мнение.	https://resh.edu.ru/

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	Бег в равномерном темпе 5мин. Закрепить метание в цель. Прыжок в длину с места на результат. Подготовка к ГТО	2	побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения с (учителями) и сверстниками (обучающимися).	https://resh.edu.ru/
7.	Бег в равномерном темпе 13-14 мнмин. 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 руки из за головы. 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://resh.edu.ru/
Баскетбол				
9.	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.edu.ru/
10	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.edu.ru/

11.	Совершенствовать технику ведения мяча в движении и передача мяча в парах на месте.ч/б на время	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни.	https://resh.edu.ru/
12.	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.edu.ru/
13.	Зачет ведение мяча попрямой с изменением высоты ведения.		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/
14.	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.edu.ru/
II ЧЕТВЕРТЬ БАСКЕТБОЛ 10ч ГИМНАСТИКА 10 ч				
15.	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.edu.ru/

16	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.edu.ru/
17	Зачет ловля и передачи мяча в парах в движении.	1	Формировать у обучающихся культуру общения, взаимовыручки, взаимопомощи.	https://resh.edu.ru/
18	Совершенствовать технику бросков одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника после ловли	1	Соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины.	https://resh.edu.ru/
19	Игра стритбол. Площадка, правила, судейство. Скакалка на результат.	1	Формировать у обучающихся бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих.	https://resh.edu.ru/
20	Закрепить технику защиты и закрепление техники владения мячом. Тактика свободного нападения.	1	Формировать у обучающихся доброжелательности отзывчивости к окружающим сверстникам, терпимости и толерантности в достижение общей цели.	https://resh.edu.ru/
21	Зачет бросок мяча одной рукой от плеча с места. Игра стритбол	1	Формировать у обучающихсядобросовестное отношению к выполнению учебных заданий.	https://resh.edu.ru/
22	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	https://resh.edu.ru/

			по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение.	
23	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/
24	Соврешенстовать 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				
25	Инструктаж техники безопасности при занятиях на уроках гимнастики. Совершенствовать строевые перестроения из колонны по1 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.edu.ru/
26	Совершенствовать строевые перестроения из колонны по1 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.edu.ru/
27	Составить комбинацию из разученных упражнений. Комбинация на координацию.	1	Формировать у обучающихся культуру движений, умения	https://resh.edu.ru/

			передвигаться красиво, легко, непринужденно.	
28	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.edu.ru/
29	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 обучающихсядобросовестное отношению к выполнению учебных заданий.	https://resh.edu.ru/
30	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.edu.ru/
31	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.edu.ru/
32	Упражнения на развитие гибкости, силовой способности (наклон, подтягивание). Комбинация на координацию.	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни;	https://resh.edu.ru/
33	Зачет **сгибание разгибание рук в упоре лежа**. Прыжковые упражнения со скакалкой.	1	Формировать у обучающихся культуру движений, умения	https://resh.edu.ru/

			передвигаться красиво, легко, непринужденно.	
34	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.edu.ru/
III четверть Кроссовая подготовка 8ч+ волейбол 12+ дистант				
35	Кроссовая подготовка. Подготовка к ГТО	1	Формировать у обучающихся умение совместно организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.	https://resh.edu.ru/
36	Кроссовая подготовка .Подготовка к ГТО	1	Формировать у обучающихсядобросовестное отношению к выполнению учебных заданий.	https://resh.edu.ru/
37	Кроссовая подготовка .Подготовка к ГТО	1	Формировать у обучающихся умение совместно организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.	https://resh.edu.ru/
38	Кроссовая подготовка .Подготовка к ГТО	1		https://resh.edu.ru/
39	Кроссовая подготовка .Подготовка к ГТО	1	Формировать у обучающихсядобросовестное	https://resh.edu.ru/

			отношению к выполнению учебных заданий.	
40	Кроссовая подготовка .Подготовка к ГТО	1	Формировать у обучающихся бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих.	https://resh.edu.ru/
41	Кроссовая подготовка .Подготовка к ГТО	1	Формировать у обучающихсядобросовестное отношению к выполнению учебных заданий.	https://resh.edu.ru/
42	Кроссовая подготовка .Подготовка к ГТО	1	Формировать у обучающихся бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих.	https://resh.edu.ru/
43	Кроссовая подготовка .Подготовка к ГТО	1	Формировать у обучающихся умение совместно организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.	https://resh.edu.ru/
ВОЛЕЙБОЛ				
44	Повторить технику приема и передач мяча сверху двумя руками над собой. Совершенствовать стойки и передвижения игрока. Игра «пионербол»	1	Формировать у обучающихсяуважительного и доброжелательно отношения к сверстникам, его мнению, мировоззрению, гражданской позиции.	https://resh.edu.ru/
45	Закрепить технику приема и передач мяча сверху двумя руками над собой. Совершенствовать стойки и передвижения игрока.	1	Соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины.	https://resh.edu.ru/

	Игра «пионербол»			
46	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.edu.ru/
47	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.edu.ru/
48	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 подготовке и уборке инвентаря.	https://resh.edu.ru/
49	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 обучающихсяумения побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации.	https://resh.edu.ru/
50	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.edu.ru/
51	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.edu.ru/

52	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.edu.ru/
53	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.edu.ru/
54	Комбинация и освоенных элементов. Разучить нижний прием передачу.	1	Формировать у обучающихсяуважительного и доброжелательно отношения к сверстникам, его мнению, мировоззрению, гражданской позиции.	https://resh.edu.ru/
IV четверть Л/АТЛЕТИКА – 9ч, ФУТБОЛ – 6ч				
55	Повторение техники высокого старта и стартового разбега; Игра «Лапта»	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни.	https://resh.edu.ru/
56	Повторение техники высокого старта и стартового разбега; метание мяча в цель. Подготовка к ГТО.	1	Формировать у обучающихсяумения соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации.	https://resh.edu.ru/

57	Закрепить технику высокого старта и стартового разбега; метание мяча в цель. Подготовка к ГТО.	1	Формировать у обучающихся умения организовывать работу с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке– обсуждать, высказывать мнение.	https://resh.edu.ru/
58	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, высказывать мнение.	https://resh.edu.ru/
59	Прыжок в длину с места- на результат. Бег на выносливость.	1	Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;	https://resh.edu.ru/
60	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).	https://resh.edu.ru/
61	Метание мяча на дальность. Бег на короткие дистанции 30 и 60 м	1	Формировать у обучающихся культуру общения со сверстниками выполнения заданий, умения управлять своими эмоциями.	https://resh.edu.ru/
62	Зачет метание мяча на дальность. Бег на короткие дистанции	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке	https://resh.edu.ru/

			принципы учебной дисциплины и самоорганизации.	
	Бег на выносливость	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни.	https://resh.edu.ru/
ФУТБОЛ				
63	Закрепить ведение мяча по прямой с изменением направления без сопротивления соперника	1	Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией– обсуждать, высказывать мнение.	https://resh.edu.ru/
64	Закрепить ведение мяча по прямой с изменением направления без сопротивления соперника	1	Побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения с (учителями) и сверстниками (обучающимися).	https://resh.edu.ru/
65	Совершенствовать ведение мяча по прямой с изменением направления с пассивным сопротивление соперника	1	Формировать у обучающихся культуру общения со сверстниками во время игры, умения управлять своими эмоциями.	https://resh.edu.ru/
66	Зачет ведение мяча по прямой с изменением направления с пассивным сопротивление соперника Удар по воротам указанным способом на точность.	1	Формировать у обучающихся культуры движения при выполнении ведения мяча по прямой с изменением направления с пассивным сопротивление соперника, удар по	https://resh.edu.ru/

			воротам указанным способом на точность.	
67	Удар по воротам указанным способом на точность. Игра по упрощенным правилам	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/
68	Комбинация из разученных элементов. Зачет Игра по упрощенным правилам	1	Побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения с (учителями) и сверстниками (обучающимися).	https://resh.edu.ru/

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура. Футбол для всех,5-9 класс/Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Физическая культура, 1-2 класс/Барышников В.Я., Белоусов А.И.; под редакцией ВиленскогоМ.Я.,«Русское слово-учебник»;

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 5-9кл. 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 - 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/ -