муниципальное общеобразовательное учреждение

Шурскольская средняя общеобразовательная школа

|  |  |
| --- | --- |
| Согласовано  Зам. директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Кокорина О.М./ | УТВЕРЖДЕНА  Пр. \_\_\_\_\_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Директор школы: Матвейчук Н.П. |

**Рабочая программа**

**учебного предмета**

**«Физическая культура»**

**для обучающихся 7, 8 классов**

Учитель: Хомутов И.А.

2022 год

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 7-8 классов разработана в соответствии с требованиями Федерального Государственного образовательного стандарта основного общего образования, Примерной основной образовательной программы основного общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 08.04.2015 г. № 1/15)

**Нормативно-методическое обеспечение**

* [Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях, реализующих основные общеобразовательные программы](https://docs.edu.gov.ru/document/f7ccb63562c743ddc208b5c1b54c3aca/) (утв. 24.12.2018 г. на Коллегии Министерства просвещения Российской Федерации)
* [Приказ Министерства просвещения РФ от 20.05.2020 г. № 254](http://ivo.garant.ru/#/document/74634042/paragraph/1:0) «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность» (с изменениями от 13.03.2021 г.)
* [Приказ Министерства просвещения РФ от 23.03.2020 г. № 117](https://base.garant.ru/73948111/) «Об утверждении Порядка осуществления деятельности школьных спортивных клубов (в том числе общественных объединений), не являющихся юридическими лицами»
* [Приказ Минобрнауки России от 30.03.2016 № 336](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71274142/)«Об утверждении перечня средств обучения и воспитания, необходимых для реализации образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования, соответствующих современным условиям обучения, необходимого при оснащении общеобразовательных организаций в целях реализации мероприятий по содействию созданию в субъектах Российской Федерации (исходя из прогнозируемой потребности) новых мест в общеобразовательных организациях, критериев его формирования и требований к функциональному оснащению, а также норматива стоимости оснащения одного места обучающегося указанными средствами обучения и воспитания»);
* [Распоряжение Минпросвещения России от 05.12.2019 № Р-124](https://rulaws.ru/acts/Rasporyazhenie-Minprosvescheniya-Rossii-ot-05.12.2019-N-R-124/) «Об утверждении Методических рекомендаций по созданию в общеобразовательных организациях, расположенных в сельской местности и малых городах, условий для занятия физической культурой и спортом в рамках региональных проектов, обеспечивающих достижение целей, показателей и результата федерального проекта "Успех каждого ребенка" национального проекта "Образование"».
* [Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144н](https://docs.cntd.ru/document/566484141) «**Порядок организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом** (в том числе при подготовке   
  и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»
* [Постановление Главного государственного санитарного врача РФ   
  от 28.09.2020 № 28](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74993644/) Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» ([выписка](#требования) о санитарно-эпидемиологических требованиях к организации физического воспитания представлена в конце методического письма)

* [Постановление Госстандарта РФ от 18.03.2003 г. № 81-ст](https://docs.cntd.ru/document/1200031620) Государственный стандарт РФ ГОСТ Р 52025-2003 «Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Требования безопасности потребителей»
* [Приказ Федерального агентства по техническому регулированию и метрологии от 30.10.2014 г. № 1459-ст](https://docs.cntd.ru/document/1200114183)Национальный стандарт РФ ГОСТР 56199-2014 «Объекты спорта. Требования безопасности на спортивных сооружениях образовательных организаций»
* Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-Ф3 «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона от 03.08.2018 № 317- ФЗ «О внесении изменений в статьи 11 и 14 Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации»): часть 5.1 статьи 11 «Федеральные государственные образовательные стандарты и федеральные государственные требования. Образовательные стандарты»; части 4 и 6 статьи 14 «Язык образования».
* Приказ Минпросвещения России № 254 от 20 мая 2020 г. «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность»
* Приказ Минпросвещения России от 23.12.2020 № 766 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательными организациями, утверждённый приказом Минпросвещения России от 20 мая 2020 г. № 254» (Зарегистрирован 02.03.2021 № 62645)
* Постановление Главного государственного санитарного врача России от 30.06. 2020 № 16 «Об утверждении санитарно- эпидемиологических правил СП 3.1/2.4. 3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»
* Письмо Роспотребнадзора № 02/16587-2020-24 и Минпросвещения России № ГД-1192/03 от 12.08.2020 «Об организации работы общеобразовательных организаций»
* Методическое письмо о преподавании учебного предмета «Физическая культура» в 2022-2023 учебном году в общеобразовательных учреждениях Ярославской области
* Приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» с дополнениями и изменениями от 29.12.2014, 31.12.2015
* Примерная основная образовательная программа основного общего образования (протокол заседания от 8 апреля 2015 г. № 1/15) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.fgosreestr.ru/node/2068>
* Указ о всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне». С 1 сентября 2014 г. в Российской Федерации вводится в действие всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – программная и нормативная основа физического воспитания населения  <http://news.kremlin.ru/news/20636>;
* Письмо Министерства образования РФ от 31.10.2003 №13-51-263/13 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»;
* Письмо Департамента образования Ярославской области от 25.12.2008 № 5201/01-10 «О проведении физкультурных минуток в общеобразовательных учреждениях области»
* Устройство физкультурно-спортивных залов и состав вспомогательных помещений при них определяют по [20, [части 1](http://docs.cntd.ru/document/1200040660) и [2]](http://docs.cntd.ru/document/1200040661), санитарно-гигиенические требования к ним даны в [СанПиН 2.4.2.2821](http://docs.cntd.ru/document/902256369) и [СанПиН 2.1.2.1188](http://docs.cntd.ru/document/901852095).
* [Программа по физической культуре для обучающихся V-IX классов общеобразовательных учреждений, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе «А»](http://www.krao.ru/files/fck/File/kama/urok/PROGRAMMA_dlja__5-9kl__po_fizi4eskoi_kulture_dlja_obu4ayushihsja,_otnes_nnyh_po_sostojaniyu_zdorovja_k_specialnoi_gruppe_A.doc).
* Письмо Департамента образования Ярославской области «О направлении разъяснений по реализации учебной программы "Физическая культура" для СМГ»
* Рабочая программа воспитания МОУ Шурскольская СОШ (Приказ №22 од от 29.08.2022 г).

На основании

1. Государственной программы Ярославской области «Развитие образования и молодежная политика в Ярославской области на 2014–2024 годы (с изменениями на 31 марта 2020 г.).–Текст:электронный.–URL:<http://docs.cntd.ru/document/422449650>
2. Паспорта регионального проекта «Цифровая образовательная среда» (утвержден протоколом заседания регионального комитета от 14.12.2018 № 2018-2 ([в редакции](https://www.yarregion.ru/depts/dobr/Documents/Nats-project/NP4/NP4_Pasport_%20Region_COS_30-07-2020.pdf) [Е4-76-2020/012от30.12.2020](https://www.yarregion.ru/depts/dobr/Documents/Nats-project/NP4/NP4_Pasport_%20Region_COS_30-07-2020.pdf))).–Текст: электронный.–URL:<https://www.yarregion.ru/depts/dobr/Pages/NP4_Cos.aspx>
3. Региональной модели цифровой образовательной среды (Компонент «Государственные и иные информационные системы и ресурсы») (утверждена приказом департамента образования Ярославской области от 30.11.2020 №312/01-03)

4.Методических рекомендаций по внедрению в основные общеобразовательные программы современных цифровых технологий Департамент образования Ярославской области Государственное автономное учреждение дополнительного профессионального образования «Институт развития образования»

В  тематическое (поурочное) планирование рабочей программы  добавлена колонка Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования, где внесены ссылки на цифровые образовательные ресурсы, используемые в образовательном процессе.

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательного учреждения, требования учителей и методистов о необходимости обновления содержания образования, внедрения новых методик и технологий в образовательно-воспитательном процессе.

Целью школьного образования по физической культуре на ступени основного образования является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой цели образовательный процесс в основной школе по физической культуре ориентируется на решение следующих задач:

* укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
* формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
* освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
* обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
* воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

**Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена с учетом Рабочей программы воспитания МОУ Шурскольская СОШ на 2021-2025 г.г., цели и задачи которой реализуются в течение учебного года на каждом уроке.**

**Цель воспитания** обучающихся: развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

**Задачи воспитания** усвоение обучающимися знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социально значимых знаний); формирование и развитие личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие); приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний; достижение личностных результатов освоения общеобразовательных программ в соответствии с ФГОС. Личностные результаты освоения обучающимися общеобразовательных программ включают осознание российской гражданской идентичности, сформированность ценностей самостоятельности и инициативы, готовность обучающихся к саморазвитию, самостоятельности и личностному самоопределению, наличие мотивации к целенаправленной социально значимой деятельности, сформированность внутренней позиции личности как особого ценностного отношения к себе, окружающим людям и жизни в целом.

Ориентируясь на решение задач образования школьников по физической культуре, настоящая рабочая программа в своём предметном содержании направлена на:

* реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;
* реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
* соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
* расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
* усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Место учебного предмета в учебном плане.

Согласно учебному (образовательному) плану образовательного учреждения на изучение физической культуры в основной школе выделяется 374 ч, из расчёта 2 ч в неделю с 5 по 8 класс, 3 ч в неделю 9 класс (34 учебных недели).

## **При работе по данной программе предполагается использовать УМК:**

**Учебник - Лях В.И. «**Физическая культура 5, 6, 7 классы, 8-9 классы» **Москва «Просвещение» 2018.**

**АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ**

**ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКОВ**

Подростковый возраст называется также периодом полового созревания, или пубертатным периодом. Он продолжается у мальчиков с 13 до 16 лет, у девочек – с 12 до 15 лет.

1. Происходит физиологическая перестройка организма подростка. Кардинально перестраиваются сразу три системы: гормональная, кровеносная и костно-мышечная. Новые гормоны стремительно выбрасываются в кровь, оказывают будоражащее влияние на центральную нервную систему, определяя начало полового созревания. Выражена неравномерность созревания различных органических систем. В кровеносной системе — мышечная ткань сердца опережает по темпам роста кровеносные сосуды, толчковая сила сердечной мышцы заставляет работать не готовые к такому ритму сосуды в экстремальном режиме. В костно-мышечной системе — костная ткань опережает темпы роста мышц, которые, не успевая за ростом костей, натягиваются, создавая постоянное внутреннее неудобство. Все это приводит к тому, что повышаются утомляемость, возбудимость, раздражительность, негативизм, драчливость подростков в 8—11 раз. Подростковый возраст совпадает с пубертатным скачком роста и физического развития. Начало этого процесса приходится у девочек на 11 -12 лет, а у мальчиков - на 13-14 лет.
2. Изменяется мыслительная деятельность подростков. В результате усвоения новых знаний перестраиваются и способымышления. Знания становятся личным достоянием ученика, перерастая в его убеждения, что, в свою очередь, приводит к изменению взглядов на окружающую действительность. Изменяется и характер познавательных интересов — возникает интерес по отношению к определенному предмету, конкретный интерес к содержанию предмета.
3. Общение становится главным в жизни подростка. Ведущим мотивом поведения подростка является стремление найти свое место среди сверстников. Оценки сверстников начинают приобретать большее значение, чем оценки учителей и взрослых. Подросток максимально подвержен влиянию группы, ее ценностей; он боится утратить популярность среди сверстников. В общении как деятельности происходит усвоение ребенком социальных норм, переоценка ценностей, удовлетворяется потребность в признании и самоутверждении.
4. Подростковый возраст характеризуется как благоприятный период для развития различных физических качеств. Сенситивные периоды для различных физических качеств проявляются гетерохронно. Так, например, сенситивный период развития абсолютной мышечной силы наблюдается в 14-17 лет (максимального значения качество силы достигает к возрасту 18-20 лет). Сенситивный период развития различных проявлений качества быстроты приходится на 11-14 лет (максимальный уровень достигается к 15-летнему возрасту). Этот же примерно период является сенситивным для развития скоростно-силовых возможностей. Для общей выносливости сенситивный период проявляется гораздо позже – в 15-20 лет (максимальное значение – в 20-25 лет). Развитие гибкости бурно происходит с 3-4 до 15 лет, а ловкости – с 7-10 до 13-15 лет. Именно на протяжении сенситивных периодов применяемые средства и методы физического воспитания достигают наилучшего тренирующего эффекта. В последующие периоды те же средства и объемы тренировочных нагрузок подобного прироста физических качеств не обеспечивают.
5. Работа внутренних органов:

Сердце**.** Для детей характерен неустойчивый ритм сердечной деятельности. Он подвержен значительным колебаниям под влиянием внутренних и внешних раздражителей. Организму детей и подростков повышение величины нагрузки (увеличение мощности, продолжительности и числа повторений упражнений, уменьшение интервала отдыха) стоит дороже, чем взрослому организму. У детей при напряженных физических упражнениях максимальная частота сердечных сокращений находится в обратной зависимости от возраста: чем младше ребенок, тем она выше. У подростков повышается артериальное давление. Это связывают с тем, что развитие сердца и кровеносных сосудов происходит нередко не синхронно.

Легкие. С ростом и развитием организма увеличивается объем легких. По мере развития организма изменяется режим дыхания: длительность дыхательного цикла, временное соотношение между вдохом и выдохом, глубина и частота дыхания. Для детей младшего возраста характерны частый, недостаточно устойчивый ритм дыхания, небольшая глубина, примерно одинаковое соотношение по времени вдоха и выдоха, короткая дыхательная пауза. Частота дыхания у детей 7-8 лет составляет 20-25 дыхательных движений в минуту. С возрастом она снижается до 12-16 дыханий в минуту, ритм дыхания становится более стабильным. Фаза вдоха укорачивается, а выдох и дыхательная пауза удлиняются. Одновременно увеличиваются дыхательный объем и скорость воздушного потока на вдохе.

Опорно-двигательный аппарат. Развитие подростка характеризуется ростом костей в длину и в ширину, изменением их химического состава, повышением прочности. С возрастом происходит совершенствование кроветворной функции. Развитие костной ткани в значительной мере зависит от роста мышечной ткани. С возрастом увеличивается масса мышц. Каждая мышца или группа мышц развиваются неравномерно. Наиболее высокими темпами роста обладают мышцы ног, наименее высокими - мышцы рук.

1. Развитие двигательных качеств.

Между развитием двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости) и формированием двигательных навыков существует тесная взаимосвязь. Освоение новых движений сопровождается совершенствованием двигательных качеств.

Сила. Впервые максимальную произвольную силу мышц (МПС) при изометрическом напряжении удается измерить в возрасте 4-5 лет. Наиболее интенсивный прирост МПС установлен в период от 13-14 до 16-17 лет. В последующие годы (до 18-20 лет) темпы ее роста замедляются. У более крупных мышц МПС увеличивается несколько дольше.

Быстрота. При выполнении спортивных упражнений, как правило, отмечается комплексное проявление быстроты. Например, результат в спринтерском беге зависит от времени двигательной реакции на старте, быстроты одиночных движений и частоты (темпа) шагов. В процессе развития организма повышается скорость одиночных движений. К 13-14 годам она приближается к данным взрослых, в 16-17 лет отмечается снижение ее, а к 20-30 годам - некоторое повышение. Взаимосвязь в развитии силы и быстроты достаточно полно проявляется в скоростно- силовых упражнениях, например в прыжках в длину и в высоту. Наибольший прирост результатов в прыжках наблюдается от 12 до 13 лет.

Выносливость. С возрастом заметно повышается работоспособность при выполнении напряженных динамических упражнений на выносливость. Выносливость в разные возрастные периоды повышается неравномерно. Так, установлено, что в упражнениях аэробной мощности наибольший прирост выносливости наблюдается у юношей от 15-16 до 17-18 лет. В упражнениях анаэробной мощности значительное увеличение продолжительности работы отмечается от 10-12 до 13-14 лет.

Ловкость. Это двигательное качество характеризуется умением управлять силовыми, временными, пространственными параметрами движений. Одним из проявлений ловкости является точность ориентации в пространстве. Способность к пространственной дифференцировке движений заметно усиливается в возрасте 5-6 лет. Наибольший рост этой способности отмечается от 7 до 10 лет. В 10-12 лет она стабилизируется, в 14-15 лет несколько ухудшается, а в 16-17 лет показатели двигательной ориентации достигают данных взрослых.

Гибкость. По мере развития организма гибкость изменяется неравномерно. Так, подвижность позвоночного столба при разгибании заметно повышается у мальчиков с 7 до 14 лет, а у девочек с 7 до 12 лет. В более старшем возрасте прирост ее снижается. Подвижность позвоночного столба при сгибании у мальчиков 7- 10 лет значительно возрастает, а в 11 -13 лет уменьшается. Высокие показатели гибкости отмечаются у мальчиков в 15 лет, а у девочек - в 14 лет.

**Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

**1. Физическое совершенствование**

***1.1. Спортивно-оздоровительная деятельность[[1]](#footnote-1)***

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

***1.2. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность***

*Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.* Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

***1.3. Физкультурно-оздоровительная деятельность***

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

**2. Физическая культура как область знаний**

***2.1. История и современное развитие физической культуры***

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

***2.2. Современное представление о физической культуре (основные понятия)***

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

***2.3. Физическая культура человека***

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

**3. Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

***3.1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой***

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

***3.2. Оценка эффективности занятий физической культурой***

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

**Формы занятий физической культурой  
с учетом состояния здоровья обучающихся**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Основная медицинская группа** | **Подготовительная медицинская группа** | **Специальные медицинские группы** | |
| **Специальная медицинская группа «А»** | **Специальная медицинская группа «Б»** |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| **Предметная область «Физическая культура»** | | | |
| Уроки физической культуры по учебным программам в полном объеме | Уроки физической культуры по учебным программам при условии более постепенного освоения комплекса двигательных умений и навыков, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований | Уроки физической культуры по специальным учебным программам для учащихся специальной медицинской группы | Занятия ЛФК при медицинских организациях (детская поликлиника, врачебно-физкуль-турный диспансер, санаторий, лечебный стационар) |
| Занятия ЛФК | Занятия в адаптивной спортивной школе (ЛФК, плавание, корригирующая гимнастика) с учетов рекомендаций врача |
| Занятия корригирующей гимнастикой | Занятия в конно-спортивных комплексах с учетом рекомендации врача |
| Занятия оздоровительным плаванием |
| **Тестирование уровня физической подготовленности** | | | |
| Разрешено выполнение тестовых испытаний соответственно возрасту, сдача практической части экзамена по предмету «Физическая культура» | Разрешено при отсутствии противопоказаний по заболеваниям. Программа тестовых испытаний составляется с учетом рекомендаций врача | Программа тестовых испытаний составляется с учетом рекомендаций врача. При подборе тестовых упражнений необходимо учитывать противопоказания по состоянию здоровья, количество пропущенных занятий, перенесённые заболевания | Не допускаются |
| **Занятия спортом в секциях и кружках** | | | |
| Рекомендовано посещение спортивных секций, кружков | Рекомендовано посещение спортивных секций со значительным снижением интенсивности и объема физических нагрузок с допуском врача | Рекомендовано дополнительно посещать занятия ЛФК | Рекомендованы занятия ЛФК по назначению врача с учетом особенностей характера и стадии заболевания. Занятия организуются как в группах, так и индивидуально с инструктором, врачом ЛФК, специалистом адаптивной физической культуры |

**Тематическое планирование по учебному предмету «физическая культура»**

**с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы,**

**на уровне основного общего образования**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Вид программного материала** | **5 класс** | | | | **6 класс** | | | | **7 класс** | | | | **8 класс** | | | | **9 класс** | | | | | | **Итого** |
| **четверть** | | | | **четверть** | | | | **четверть** | | | | **четверть** | | | | **четверть** | | | | | |
| **I** | **II** | **III** | **IV** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **I** | **II** | **III** | | | **IV** |
| **1** | **Физическое совершенствование** | **68** | | | | **68** | | | | **68** | | | | **62** | | | | **102** | | | | | |  |
| 1.1 | ***Спортивно-оздоровительная деятельность*** | 68 | | | | 68 | | | | 68 | | | | 58 | | | |  | | | | | |
| 1.1.1 | Гимнастика с основами акробатики |  | 14 |  |  |  | 15 |  |  |  | 14 |  |  |  | 14 |  |  |  | 18 |  | | |  |
| 1.1.2 | Легкая атлетика | 11 |  |  | 10 | 9 |  |  | 7 | 10 |  |  | 8 | 8 |  |  | 7 | 11 |  |  | | | 9 |
| 1.1.3 | Лыжные гонки |  |  | 12 |  |  |  | 14 |  |  |  | 16 |  |  |  | 12 |  |  |  | 21 | | |  |
| 1.1.4 | Плавание |  |  | 2 |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  | 3 | | |  |
| 1.1.5 | Спортивные игры |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Баскетбол | 2 |  | 6 |  | 4 |  |  | 3 | 4 |  |  | 3 | 5 |  |  | 3 | 9 |  |  | | | 3 |
| Волейбол |  |  |  | 5 |  |  | 5 | 3 |  |  | 4 | 4 |  |  | 4 | 3 |  |  | 3 | | | 5 |
| Футбол | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  | 2 | 2 |  | | |  |
| Мини-футбол |  | 2 |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | 3 |
| 1.2 | ***Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность*** | 1 |  |  | 1 | 1 | 1 |  | 1 |  | 2 |  | 1 | 1 | 1 |  | 1 |  | ***3*** |  | | | ***1*** |
| 1.3 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | В процессе уроков | | | | В процессе уроков | | | | В процессе уроков | | | | 1 | В процессе уроков | | | ***1*** |  | |  |  | |
| **2** | **Физическая культура как область знаний** | В процессе уроков | | | | В процессе уроков | | | | В процессе уроков | | | | **4** | | | | **4** | | | | | |  |
| 2.1 | История и современное развитие физической культуры | 1 | 1 |  |  | 1 | 1 |  | | |  |
| 2.2 | Современное представление о физической культуре (основные понятия) |  |  | 1 |  |  |  | 1 | | |  |
| 2.3 | Физическая культура человека |  |  |  | 1 |  |  |  | | | 1 |
| **3** | **Способы двигательной (физкультурной) деятельности** | В процессе уроков | | | | В процессе уроков | | | | В процессе уроков | | | | **2** | | | |  | | | | | |  |
| 3.1 | Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой |  |  | 1 |  |  |  | 2 | | |  |
| 3.2 | Оценка эффективности занятий физической культурой |  |  |  | 1 |  |  |  | | | 2 |
|  | **ИТОГО:** | **68** | | | | **68** | | | | **68** | | | | **68** | | | | **102** | | | | | |  |

**Тематическое планирование по учебному предмету «физическая культура» с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы в 7 классе**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **№ урока**  **вчетверти** | **Тема урока** | **Планируемые результаты обучающихся** | **Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования, оборудования центра «Точка роста» , «Цифровая образовательная среда».** |
| **I четверть - 16 часов** | | | |  |
| **Легкая атлетика – 10 часов** | | | |  |
| 1 | 1 | ОРУ.  Правила техники безопасности.  Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре, история их возникновения и современного развития.  Упражнения на развитие выносливости. Д/З Медленный Бег в равномерном темпе до 12 мин. | Объясняют причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу по физической культуре. | <https://www.youtube.com/watch?v=Zo2ZeWNZU60&t=335s> |
| 2 | 2 | ОРУ.  Беговые упражнения. Высокий старт от 15-30 м.  Индивидуальные комплексы корригирующей физической культуры. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов. Комплекс упражнений при нарушениях опорно-двигательного аппарата.  Физические качества, необходимые для успешной легкоатлетической подготовки. Д/ЗБег в равномерном темпе до 12 мин. | С учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья выполняют упражнения и комплексы лечебной физической культуры, включая их в занятия физической культурой, осуществляют контроль над физической нагрузкой во время этих занятий. Выполняют упражнения для развития ловкости. Составляют комплекс упражнений из числа разученных. Оценивают свою ловкость по приведенным показателям. | <https://www.youtube.com/watch?v=cZ3-5jYBtIw> |
| 3 | 3 | ОРУ.  Беговые упражнения. Высокий старт от 15-30 м. Бег по дистанции 30-40 м.  Комплекс упражнений для ног и тазобедренных суставов. Д/ЗБег в равномерном темпе до 12 мин. | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по ЧСС. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. Разучивают и выполняют комплекс упражнений для ног и тазобедренных суставов (для развития гибкости). | <https://www.youtube.com/watch?v=9T6OppWPiPA> |
| 4 | 4 | ОРУ.  Техника низкого старта от 15-30 м. Специальные беговые упражнения. Бег по дистанции 30-60 м.  Правила соревнований в спринтерском беге.  Основные правила для самостоятельных занятий спортом. Д/З п.6 | Называют правила для самостоятельных занятий спортом. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по ЧСС. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. |  |
| 5 | 5 | ОРУ.  Беговые упражнения. Низкий старт, стартовый разгон от 30 м. Бег по дистанции 60 м. Техника длительного бега. Бег на средние дистанции. Равномерный бег 10 мин.  Упражнения на развитие скоростных способностей. Комплекс упражнений для развития двигательной ловкости. Д/З п.6 | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по ЧСС. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | <https://www.youtube.com/watch?v=L6bi7k_3gz0> |
| 6 | 6 | ОРУ.  Соревнования в беге на 60 м. Специальные беговые упражнения. Пробегание отрезков 200-400 м.  Подвижная игра с элементами футбола.  Упражнение на развитие скоростных способностей. Д/З п.6 | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по ЧСС. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. |  |
| 7 | 7 | ОРУ.  Беговые упражнения. Бег на средние дистанции.  Соревнования в беге на 1000 м.  Подвижная игра с элементами футбола.Д/ЗСпециальные беговые и прыжковые упражнения.  . | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по ЧСС. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. |  |
| 8 | 8 | ОРУ.  Техника челночного бега. Варианты челночного бега. Специальные беговые упражнения.  Упражнения на развитие координационных способностей. Круговая тренировка: многоскоки, броски мяча из положения сидя, челночный бег, прыжок с места.  Упражнения на развитие силовых, координационных способностей. Д/З Специальные беговые и прыжковые упражнения. | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по ЧСС. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | <https://www.youtube.com/watch?v=bXwZhqPp7J4> Использование лаборатории «Точка роста»(физиология) |
| 9 | 9 | ОРУ.  Прыжковые упражнения. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 5-7 шагов разбега. Специальные прыжковые упражнения. Фазы прыжка (разбег, отталкивание, приземление, уход от планки). Д/З Специальные беговые и прыжковые упражнения. | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Применяют специальные прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по ЧСС. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | <https://www.youtube.com/watch?v=pkjf35AWnf0> |
| 10 | 10 | ОРУ.  Прыжок в высоту способом «перешагивание». Подводящие и специальные прыжковые упражнения. Соревнования по прыжкам в высоту(У) Д/З Специальные беговые и прыжковые упражнения. | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Применяют специальные прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по ЧСС. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. |  |
| **Баскетбол – 4 часа** | | | |  |
| 11 | 11 | Правила техники безопасности.  ОРУ.  Баскетбол. Передвижения. Повороты. Остановки. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча в движении двумя руками от головы после ведения. Позиционное нападение с изменением позиций.  Упражнения на развитие координационных способностей.  Правила баскетбола. Д/З Специальные беговые и прыжковые упражнения. | Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов. Соблюдают технику безопасности. | <https://www.youtube.com/watch?v=pJmP_NUHmwU> |
| 12 | 12 | ОРУ.  Баскетбол. Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении по прямой с низкой высотой отскока. Бросок мяча. Позиционное нападение с изменением позиций.  Упражнения на развитие координационных способностей.  Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления. Д/З 22 | Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов. Соблюдают технику безопасности. |  |
| 13 | 13 | ОРУ.  Баскетбол. Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ловля и передача мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с изменением направления с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы после ловли. Позиционное нападение с изменением позиций.  Упражнения на развитие координационных способностей. Д/ЗД/З 22 | Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов. Соблюдают технику безопасности. |  |
| 14 | 14 | ОРУ.  Баскетбол. Ведение мяча с изменением скорости. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2×1).  Учебная игра.  Упражнения на развитие быстроты. Д/ЗД/З 22 | Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов. Соблюдают технику безопасности. |  |
| **Футбол – 2 часа** | | | |  |
| 15 | 15 | Правила техники безопасности.  ОРУ. Футбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки). Удар по катящемуся мячу внешней стороны подъёма, носком. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.  Учебная игра.  Значение футбола для развития физических качеств. [Д/З](https://www.youtube.com/watch?v=TFN2mmK5PBAД/З) Упражнения на развитие координационных способностей. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе. | <https://www.youtube.com/watch?v=TFN2mmK5PBA> |
| 16 | 16 | ОРУ.  Футбол. Остановка катящегося мяча.  Эстафеты с ведением и передачами мяча.  Удары по неподвижному мячу с попаданием в ворота.  Упражнения на развитие выносливости. Д/З Упражнения на развитие координационных способностей. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе. |  |
| **II четверть - 16 часов** | | | |  |
| **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность – 1 час** | | | |  |
| 17 | 1 | ОРУ.  Прикладно-ориентированная подготовка. Техника передвижения по пересеченной местности. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основных систем организма. Преодоление горизонтальных препятствий.  Круговая тренировка на развитие физических качеств. Д/З Упражнения на развитие координационных способностей. | Владеют вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивают их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. Применяют прикладные упражнения для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Преодолевают трудности и проявляют волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. | Использование лаборатории «Точка роста»(физиология) |
| **Гимнастика с основами акробатики - 14 часов** | | | |  |
| 18 | 2 | Олимпийские игры древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр. Виды состязаний в программе Олимпийских игр, правила их проведения.  Правила техники безопасности.  ОРУ. Аэробика. Строевые упражнения. Д.з п. 21 | Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Рассматривают виды состязаний по программе Олимпийских игр древности, правила их проведения. Знакомятся с известными участниками и победителями древних Олимпийских игр. | <https://www.youtube.com/watch?v=Zo2ZeWNZU60&t=335sД/З> |
| 19 | 3 | Правила техники безопасности.  ОРУ. Строевые упражнения.  Аэробика. Спортивная акробатика.  Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!».  Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д).  Упражнения на гимнастической скамейке. Д/З п. 21 | Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении. | <https://www.youtube.com/watch?v=d5bznQLUUuc> |
| 20 | 4 | ОРУ с гимнастической палкой.  Висы.  Строевые упражнения. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!».  Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д).  Упражнения на гимнастической скамейке.  Упражнения на развитие силовых способностей. /З п. 21 | Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении. | <https://www.youtube.com/watch?v=4H-Wc6Thd50> |
| 21 | 5 | ОРУ с гимнастической палкой  Висы.  Строевые упражнения.  Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д).  Упражнения на гимнастической скамейке.  Значение гимнастических упражнений для развития гибкости.  Известные участники и победители древних Олимпийских игр Д/З Упражнения на развитие силы | Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении. |  |
| 22 | 6 | Ору. Висы. Опорный прыжок» согнув ноги» (м), способом «ноги врозь» (д.). Строевые упражнения. Выполнение команд «Полшага!», «Полный шаг!»  Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д).  Подтягивания в висе.  Комбинация упражнений на гимнастической скамейке.  Упражнения на развитие силовых способностей. Д/З Упражнения на развитие силы | Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении. | <https://www.youtube.com/watch?v=aihpxRJolRE> |
| 23 | 7 | ОРУ с обручем.  Подтягивание в висе.  Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м), способом «ноги врозь» (д). Козел в ширину, высота 100-115 см (м), 105-110 см (д).  Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Способы регулирования физической нагрузки. Д/З Упражнения на развитие силы | Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению. |  |
| 24 | 8 | ОРУ.  Акробатика. Лазанье.  Элементы единоборств. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полушпагат, «мост» из положения, стоя без помощи (д). Страховка. Лазанье по шесту в три приема.  Упражнения на развитие гибкости (с мячом).  Силовые упражнения.  Упражнения по овладению приемами страховки.  Подвижная игра «Перетягивание в парах».  Влияние занятиями единоборствами на организм человека. Д/З Упражнения на развитие силы | Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают их технику, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению. Описывают технику единоборств. Используют занятия единоборствами для воспитания волевых качеств: смелость, решительность, уверенность. | <https://www.youtube.com/watch?v=CYVivecBlbQ> |
| 25 | 9 | ОРУ.  Акробатика. Лазанье.  Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения, стоя без помощи (д). Стойка на голове с согнутыми ногами (м). Лазанье по шесту в три приема. Помощь и страховка. Комбинация упражнений на развитие гибкости (с мячом).  Силовые упражнения.  Приемы борьбы за выгодное положение. Единоборства в парах. Оказание первой помощи при травмах. Д/З Упражнения на развитие силы | Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают их технику, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению. Описывают технику единоборств. Используют занятия единоборствами для воспитания волевых качеств: смелость, решительность, уверенность. |  |
| 26 | 10 | ОРУ с мячом.  Акробатика. Лазанье.  Кувырок назад в полушпагат (д). Стойка на голове с согнутыми ногами (м). Лазанье по шесту. Комбинация из разученных приемов.  Упражнения на развитие координации.  Строевые упражнения в парах. Единоборства в парах. Развитие координационных способностей при занятиях единоборствами. Д/З Упражнения на развитие координационных способностей. | Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают их технику, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению. Описывают технику единоборств. Используют занятия единоборствами для воспитания волевых качеств: смелость, решительность, уверенность. | <https://www.youtube.com/watch?v=qSoEe78Mz10> |
| 27 | 11 | ОРУ.  Упражнения на гимнастическом бревне (д): стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка). Упражнения на гимнастической перекладине (м): из упора правая (левая) вперед, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад.  Установка и уборка снарядов.  Упражнения на развитие гибкости (с гантелями). Д/З Упражнения на развитие координационных способностей. | Описывают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. Осваивают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению. |  |
| 28 | 12 | ОРУ.  Упражнения на гимнастическом бревне (У)Упражнения на гимнастической перекладине (У)  Упражнения на развитие гибкости (с гантелями).Д/З Упражнения на развитие координационных способностей. | Описывают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. Осваивают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению. |  |
| 29 | 13 | ОРУ.  Упражнения на параллельных брусьях (м): подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок.  Упражнения на разновысоких брусьях (д): махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь.  Упражнения на развитие силовых способностей с набивными мячами. Д/З Танцевальные шаги | Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях. Осваивают технику упражнений на гимнастических брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении. |  |
| 30 | 14 | ОРУ.  Упражнения на параллельных брусьях (м): подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад сосок.  Упражнения на разновысоких брусьях (д): махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь.  Комбинация упражнений на развитие силовых способностей с набивными мячами. Д/З Танцевальные шаги | Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях. Осваивают технику упражнений на гимнастических брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении. | <https://www.youtube.com/watch?v=93zVWtZqbho> |
| 31 | 15 | ОРУ.  Упражнения на гимнастических брусьях и их комбинации.  Комбинации упражнений на развитие силовых способностей с набивными мячами. Ритмическая гимнастика  Д/З Танцевальные шаги | Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях. Осваивают технику упражнений на гимнастических брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении. |  |
| **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность – 1 час** | | | |  |
| 32 | 16 | ОРУ.  Прикладно-ориентированная подготовка. Передвижения ходьбой, бегом по грунту, склону. Спрыгивание и запрыгивание на препятствия.  Круговая тренировка на развитие силы. Д/З Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей и координации | Владеют вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивают их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. Применяют прикладные упражнения для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по ЧСС. Преодолевают трудности и проявляют волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. | Использование лаборатории «Точка роста»(физиология) |
| **III четверть - 20 часов** | | | |  |
| **Лыжные гонки – 16 часов** | | | |  |
| 33 | 1 | Правила техники безопасности. Подбор лыжного инвентаря.  ОРУ.  Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.  Допинг. Концепция честного спорта.  Правила техники безопасности.  Передвижение на лыжах изученными ходами Д/З равномерное передвижение до 20, п. 26. | Дают определение понятия «здоровье». Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют разученный комплекс упражнений для профилактики заболеваний органов дыхания. |  |
| 34 | 2 | ОРУ.  Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными играми, оздоровительными прогулками.  Передвижение на лыжах изученными ходами. Упражнения на технику попеременного двухшажногохода. Д/З равномерное передвижение до 20 мин | Объясняют, как оздоровительные прогулки влияют на общее самочувствие, рассматривают место оздоровительной прогулки в режиме дня школьника. Разучивают комплексы упражнений для развития силы рук, силы ног. | <https://www.youtube.com/watch?v=mFsx8LdXcok> |
| 35 | 3 | Правила техники безопасности.  ОРУ.  Передвижения на лыжах. Упражнения на технику попеременного двухшажного хода.  Подъёмы на склоне.  Виды лыжного спорта. Прикладное значение передвижения на лыжах. Подбор лыжных мазей.  Эстафета на лыжах. Комплекс упражнений для профилактики заболеваний органов дыхания. Д/З равномерное передвижение до 20 мин | Называют виды лыжного спорта, прикладное значение передвижения на лыжах. Взаимодействуют со сверстниками в процессе изучения нового материала. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. | Использование лаборатории «Точка роста»(физиология) |
| 36 | 4 | ОРУ.  Передвижения на лыжах. Техника попеременного двухшажного хода.  Подбор лыжного инвентаря для самостоятельных занятий.  Упражнения на развитие быстроты движений.  Прохождение отрезков учебного круга в режиме субмаксимальной интенсивности.  Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека. Д/З равномерное передвижение до 20 мин | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов и эстафет, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. |  |
| 37 | 5 | ОРУ.  Передвижения на лыжах. Упражнения на технику одновременного бесшажного хода и одновременного двухшажного хода.  Игра «Гонки с преследованием».  Упражнения на развитие силы.  Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Д/З п. 26. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов и эстафет, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. | <https://www.youtube.com/watch?v=qXzA735MzYg> |
| 38 | 6 | ОРУ.  Передвижения на лыжах.  Техника бесшажного и двухшажного одновременных ходов.  Продвижение по учебному кругу в режиме умеренной интенсивности.  Упражнения на развитие силы. Д/З п. 26. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. | <https://www.youtube.com/watch?v=qXzA735MzYg> |
| 39 | 7 | ОРУ.  Передвижения на лыжах. Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов.  Упражнения на развитие выносливости.  Комплекс упражнений для развития силы рук, силы ног. Д/З п. 26. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. |  |
| 40 | 8 | ОРУ.  Передвижения на лыжах. Чередование лыжных ходов через шаг, через два шага по учебному кругу. Техника бесшажного и двухшажного одновременных ходов.  Упражнения на развитие координации. Д/ЗУпражнения на развитие силы рук | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. | <https://www.youtube.com/watch?v=qXzA735MzYg> |
| 41 | 9 | ОРУ.  Передвижения на лыжах. Техника скоростного варианта одновременного одношажного хода.  Встречные эстафеты.Д/З Упражнения на развитие силы рук | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. |  |
| 42 | 10 | ОРУ.  Передвижения на лыжах. Упражнения на технику скоростного варианта одновременного одношажного хода. Движение по учебному кругу 2×500 м одновременным одношажным ходом в разном темпе.  Упражнения на развитие выносливости. Д/З Упражнения на развитие силы рук | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. |  |
| 43 | 11 | ОРУ.  Прохождение дистанции 3 км.  Повороты плугом и упором.  Меры безопасности на горнолыжном склоне.  Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. Д/З Упражнения на развитие силы рук | Описывают технику изучаемых поворотов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных поворотов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. | <https://www.youtube.com/watch?v=GHnlrWe3DSA> |
| 44 | 12 | ОРУ.  Тренировка поворотов на горнолыжном спуске.  Подъем в гору.  Упражнения на развитие координации.  Игра «Карельская гонка». Д/З Упражнения на развитие быстроты | Описывают технику изучаемых поворотов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных поворотов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. |  |
| 45 | 13 | ОРУ.  Повороты на лыжах. Преодоление ворот на горнолыжном спуске.  Подъем в гору. Тактика прохождения длинных дистанций.  Игра «Гонки с выбыванием».  Упражнения на развитие координации. Д/З Упражнения на развитие быстроты | Описывают технику изучаемых поворотов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных поворотов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. |  |
| 46 | 14 | ОРУ.  Спуски на лыжах. Учебные задания по преодолению спусков в низкой, средней и высокой стойках. Преодоление небольших трамплинов.  Скоростное прохождение отрезков с подъемами и спусками.  Упражнения на развитие силы.  Игра «Эстафета с передачей палок». Д/З Упражнения на развитие быстроты | Описывают технику изучаемых спусков и подъемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных спусков и подъемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. | <https://www.youtube.com/watch?v=sSZvlNs_QZw> |
| 47 | 15 | ОРУ.  Передвижения на лыжах. Соревнования на дистанции 2 км.  Первая помощь при травмах. Д/З п.26 | Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. |  |
| 48 | 16 | Спуски на лыжах. Учебные задания по преодолению спусков в низкой, средней и высокой стойках. Преодоление небольших трамплинов.  Скоростное прохождение отрезков с подъемами и спусками.  Упражнения на развитие силы.  Игра «Эстафета с передачей палок». Подготовка лыжного инвентаря к хранению. Д/З п. 26 |  |  |
| **Волейбол – 4 часа** | | | |  |
| 49 | 1 | Правила техники безопасности.  ОРУ.  Волейбол. Стойка игрока. Перемещение с изменением направления по команде. Приём и передача двумя руками сверху в парах. Передача мяча над собой стоя на месте и после отскока от пола. Передача мяча над собой стоя на месте и после отскока от пола. Передача мяча сверху двумя руками над собой – партнёру. Д/З передачи мяча над собой | Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют эмоциями. | <https://www.youtube.com/watch?v=TqkQTgA8CHU> |
| 50 | 2 | ОРУ.  Волейбол. Перемещения с изменением направления по команде. Приём и передача двумя руками сверху в парах. Приём и передача мяча двумя руками снизу в парах. Передача мяча над собой стоя на месте и после отскока от пола. Передача мяча сверху двумя руками над собой - партнёру. Приём и передача мяча сверху двумя руками у стены.Д/Зпередачи мяча над собой | Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют эмоциями. | <https://www.youtube.com/watch?v=dWtsWeWNrHU> |
| 51 | 3 | ОРУ.  Волейбол. Челночный бег с переносом кубиков. Приём и передача двумя руками сверху и снизу в парах. Передача мяча сверху двумя руками над собой - партнёру через сетку. Приём и передача мяча сверху двумя руками через сетку.  Игра в волейбол по упрощённым правилам (допускается ловля трудных мячей с последующей передачей после собственного подбрасывания). Д/З передачи мяча над собой | Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют эмоциями. | <https://www.youtube.com/watch?v=TqkQTgA8CHU> |
| 52 | 4 | ОРУ.  Волейбол. Перемещение вдоль сетки приставными шагами с имитацией блокирования. Приём и передача двумя руками сверху и снизу в парах. Приём и передача мяча сверху двумя руками с перемещением вдоль сетки. Приём и передача мяча двумя руками сверху у стены, стоя на месте и с перемещением вдоль стены.  Подвижные игры: «Передачи в движении», «Мяч в стенку». Д/З передачи мяча над собой | Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют эмоциями. |  |
| **IV четверть – 16 часов** | | | |  |
| **Волейбол – 4 часа** | | | |  |
| 53 | 1 | ОРУ.  Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками над собой с перемещением. Приём и передача двумя руками сверху и снизу в парах. Приём и передача мяча сверху двумя руками с перемещением вдоль сетки. Нижняя прямая подача в парах через ширину площадки. Нижняя прямая подача через сетку с лицевой линии. Нижняя прямая подача через сетку с лицевой линии с попаданием в обручи. Д/З комплекс ОФП | Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют эмоциями. |  |
| 54 | 2 | ОРУ.  Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками над собой с перемещением. Приём и передача двумя руками сверху и снизу в парах. Приём и передача мяча сверху двумя руками с перемещением. Два шага разбега для нападающего удара с выпрыгиванием и мягким приземлением. Метание малого мяча через сетку высотой 180-190 см. Нападающий удар по мячу, находящемуся на руке или закреплённому в держателе. Нижняя прямая подача. Д/З  Игра в волейбол по упрощённым правилам. комплекс ОФП | Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют эмоциями. |  |
| 55 | 3 | ОРУ.  Закаливание организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Ведение дневника самонаблюдения. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений.  Нижняя прямая подача. Правила соревнований по волейболу.  Игра в волейбол по упрощённым правилам. Д/З комплекс ОФП | Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуются правилами безопасности при их проведении. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения игровых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. |  |
| 56 | 4 | ОРУ.  Техника движений и её основные показатели. Основные правила обучения новым движениям. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности новых движений. Профилактика появления ошибок и способы их устранения.  Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту.  Профилактика появления ошибок и способы их устранения.  Игра в волейбол по упрощённым правилам. Д/З комплекс ОФП | Раскрывают понятия техники двигательного действия и используют основные правила её освоения в самостоятельных занятиях. Проводят анализ и оценку техники осваиваемого упражнения, сличаются с эталонным образцом. Предупреждают появление ошибок, объясняют способы их устранения. Разучивают и выполняют комплекс упражнений для ног и тазобедренных суставов (для развития гибкости). Разучивают и выполняют комплекс упражнений для развития силы и быстроты. Оценивают свою быстроту по приведённым показателям. |  |
| **Баскетбол – 3 часа** | | | |  |
| 57 | 5 | Правила техники безопасности.  ОРУ.  Баскетбол. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2×1).  Учебная игра.  Упражнения на развитие быстроты. Д/З комплекс ОФП | Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов. Соблюдают технику безопасности. | <https://www.youtube.com/watch?v=jODDfss2Yr8> |
| 58 | 6 | ОРУ.  Баскетбол. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча одной рукой от плеча после ловли с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2×2, 3×2).  Учебная игра.  Упражнения на развитие силы. Д/З комплекс ОФП | Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов. Соблюдают технику безопасности. |  |
| 59 | 7 | ОРУ.  Баскетбол. Перехват мяча. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в прыжке одной рукой от плеча с сопротивлением. Игровые задания (3×1, 3×2).  Учебная игра.  Упражнения на развитие выносливости. Д/З Упражнения на развитие координационных способностей. | Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов. Соблюдают технику безопасности. |  |
| **Легкая атлетика – 8 часов** | | | |  |
| 60 | 8 | Правила техники безопасности.  ОРУ.  Техника бега на длинные дистанции. Кроссовый бег. Бег 15 мин.  Метание в цель. Д/З Упражнения на развитие координационных способностей. | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по ЧСС. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | <https://www.youtube.com/watch?v=ZpfQDVuk0LQ> |
| 61 | 9 | ОРУ.  Беговые упражнения. Кроссовый бег.  Соревнования в кроссовом беге 1500-2000 м.  Игра в футбол. Д/З Упражнения на развитие координационных способностей. | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по ЧСС. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. |  |
| 62 | 10 | ОРУ.  Эстафетный бег по кругу. Техника передачи эстафетной палочки. Беговые упражнения.  Игра в баскетбол. Д/З п. 26 | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по ЧСС. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | <https://www.youtube.com/watch?v=hJpOnm91nHg> |
| 63 | 11 | ОРУ.  Беговые упражнения.  Эстафетный бег по кругу с передачей эстафетной палочки. Д/З п.4 | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по ЧСС. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. |  |
| 64 | 12 | ОРУ.  Прыжковые упражнения. Техника многоскоков (тройной, восьмерной).  Круговая тренировка: многоскоки, прыжки на точность, прыжок с места. Д/З многоскоки | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по ЧСС. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | <https://www.youtube.com/watch?v=TtrQwLBXga8> |
| 65 | 13 | ОРУ.  Прыжковые упражнения. Круговая тренировка: многоскоки, челночный бег, прыжок с места. Равномерный бег 10 мин.  Упражнения на развитие координации движений. Д/З многоскоки | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по ЧСС. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | <https://www.youtube.com/watch?v=qDt9XualgW0> Использование лаборатории «Точка роста»(физиология) |
| 66 | 14 | ОРУ.  Прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину с 9-11 шагов разбега. Фазы прыжка (разбег, отталкивание, полет, приземление). Прыжковые упражнения. Техника метания малого мяча на дальность отскока от стены с 1-3 шагов разбега. Техника метания малого мяча на дальность с 4-5 шагов разбега  Упражнения на развитие быстроты. Д/З Составление комлексов ОФП на каникулы. | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по ЧСС. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. |  |
| 67 | 15 | ОРУ. Соревнования по метанию мяча (вес 150 г) на дальность.  Правила соревнований по метанию.  Подводящие и специальные упражнения для метания. Техника бросков набивного мяча двумя руками из различных положений с последующей ловлей.  Упражнения на развитие силы. Д/З Составление комлексов ОФП на каникулы. | Описывают технику выполнения метания, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по ЧСС. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила техники безопасности. |  |
| **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность – 1 час** | | | |  |
| 68 | 16 | ОРУ.  Прикладно-ориентированные упражнения. Преодоление полосы препятствий. Приземление на точность и сохранение равновесия.  Подведение итогов учебного года.  Домашнее задание на летний период. Д/З правила техники безопасности. | Владеют вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивают их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. Применяют прикладные упражнения для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по ЧСС. Преодолевают трудности и проявляют волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. |  |

**Тематическое планирование по учебному предмету «физическая культура» с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы в 8 классе**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **№ урока**  **в четверти** | **Тема урока** | **Планируемые результаты обучающихся** | | | | | | **Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования** | | | |
| **I четверть - 16 часов** | | | | | | | | | | | | |
| **История и современное развитие физической культуры - 1час** | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 1 | Физическая культура в разные общественно-экономические формации. Основные направления развития физической культуры в современном обществе; их цель, содержание и формы организации. Предупреждение травматизма. Характеристика типовых травм, оказание первой помощи. Д/З п.8 | Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Определяют основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывают целевое предназначение каждого из них. Раскрывают причины возникновения травм и повреждения при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приемы и правила оказания первой помощи. | | | | | | <https://www.youtube.com/watch?v=SWfYMejc7Vk> | | | |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность - 1час** | | | | | | | | | | | | |
| 2 | 2 | Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений. Способы закаливания. Простейшие приемы самомассажа.Д/З составление комплекса АФК | Осваивают упражнения, направленные на профилактику простудных заболеваний, утомления, заболеваний органов зрения и способствующие здоровому образу жизни. Выполнят упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой. Выполнят упражнения и комплексы лечебной физкультуры с учетом имеющихся нарушений в показателях здоровья. Осуществляют контроль над физической нагрузкой во время этих занятий. Знакомятся с простейшими приемами самомассажа. | | | | | | <https://www.youtube.com/watch?v=Ncvvc3_zfNM> Использование лаборатории «Точка роста»(физиология) | | | |
| **Легкая атлетика - 8 часов** | | | | | | | | | | | | |
| 3 | 3 | Правила техники безопасности.  ОРУ.  Беговые упражнения. Спринтерский бег. Техника низкого старта. Низкий старт, 30 м. Упражнения и простейшие программы по развитию скоростных способностей.  Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность.  Тест – бег 30 м (У).Д/З п.20 | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | | | | | | <https://www.youtube.com/watch?v=L6bi7k_3gz0> | | | |
| 4 | 4 | ОРУ.  Беговые упражнения. Спринтерский бег. Техника перехода от стартового разгона к бегу по дистанции.  Техника бега по прямой дистанции с максимальной скоростью. Бег по дистанции до 70 м.  Бег на результат 60 м (У).Д/З п.20 | Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. Показывают максимально возможный результат в беге на короткие дистанции. Демонстрируют навыки судейской практики (подача команд, заполнение протокола). | | | | | | <https://www.youtube.com/watch?v=AtFtIxqIvlE> | | | |
| 5 | 5 | ОРУ. Беговые упражнения. Техника передачи и приема эстафетной палочки на месте, в ходьбе, медленном беге. Бег на средние дистанции. Техника бега на средние дистанции.  Тест – бег 200 м (У).  Подвижная игра с элементами футбола. Д/З равномерный бег до 20 мин. | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе подвижной игры, соблюдают правила техники безопасности. | | | | | |  | | | |
| 6 | 6 | ОРУ.  Беговые упражнения. Эстафетный бег. Техника старта учащихся, принимающих эстафетную палочку.  Бег на средние дистанции.  Тест – бег 500 м (У).  Подвижная игра с элементами баскетбола.  Упражнения на расслабление мышц ног после тренировки.Д/З равномерный бег до 20 мин. | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе подвижной игры, соблюдают правила техники безопасности. | | | | | | <https://www.youtube.com/watch?v=54KmyN3tF9E> | | | |
| 7 | 7 | ОРУ.  Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции (бег до 1000 м) (У).  Специальные беговые упражнения.  Понятие о ритме упражнения.  Упражнения на развитие выносливости. Д/З равномерный бег до 20 мин. | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | | | | | |  | | | |
| 8 | 8 | Основы обучения и самообучения двигательным действиям.  ОРУ.Прыжковые упражнения. Прыжок способом «перешагивание». Техника разбега. Техника разбега в сочетании с отталкиванием.  Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции.  Специальные беговые упражнения.  Бег 2000 м (У).  Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Д/З п.20 | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе преодоления полосы препятствий, соблюдают правила техники безопасности. | | | | | | Использование лаборатории «Точка роста»(физиология) | | | |
| 9 | 9 | ОРУ.  Упражнения на развитие силы, быстроты.  Метание малого мяча. Техника метания малого мяча на дальность. Д/З п. 20 | Соблюдают технику выполнения прыжковых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения метания малого мяча разными способами, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. | | | | | |  | | | |
| 10 | 10 | ОРУ.  Прыжковые упражнения. Прыжок способом «перешагивание». Техника перехода через планку. Подбор индивидуального разбега.  Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.  Метание малого мяча из различных исходных положений (У). Упражнения на расслабление мышц ног после тренировки. Д/З п.20 | Соблюдают технику выполнения прыжковых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения метания малого мяча разными способами, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. | | | | | | <https://www.youtube.com/watch?v=s3m_fnc6jag> | | | |
| **Баскетбол – 5 часов** | | | | | | | | | | | | |
| 11 | 11 | Правила техники безопасности.  ОРУ.  Баскетбол. Передвижения игрока. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита.  Учебная игра.  Физические способности и их влияние на физическое развитие. Д/З п.15 | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. | | | | | | | <https://www.youtube.com/watch?v=W-J-vNZl98A> | | |
| 12 | 12 | ОРУ.  Баскетбол. Ведение мяча. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита.  Учебная игра. Д/З п.15 | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. | | | | | | |  | | |
| 13 | 13 | ОРУ.  Баскетбол. Ведение мяча. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита.  Учебная игра.  Упражнения на развитие координационных способностей.  Тест - прыжок в длину с места (У).Д/З п.15 | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. | | | | | | | <https://www.youtube.com/watch?v=HN7iQrpsE-U> | | |
| 14 | 14 | ОРУ.  Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Накрывание мяча. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита.  Учебная игра.  Упражнения на развитие координационных способностей. Д/З упражнения на развитие быстроты | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. | | | | | | |  | | |
| 15 | 15 | ОРУ.  Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Перехват мяча во время ведения. Накрывание мяча. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Вырывание мяча. Личная защита.  Учебная игра.  Упражнения на развитие координационных способностей. Д/З Д/З упражнения на развитие координации | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. | | | | | | |  | | |
| **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность – 1 час** | | | | | | | | | | | | |
| 16 | 16 | ОРУ.  Прикладно-ориентированная подготовка.  Техника передвижения по пересеченной местности. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основных систем организма. Преодоление горизонтальных препятствий. Круговая тренировка на развитие физических качеств.Д/З п.1 | Владеют вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивают их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. Применяют прикладные упражнения для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Преодолевают трудности и проявляют волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. | | | | | | | | <https://www.youtube.com/watch?v=es9yAsiMuRU> Использование лаборатории «Точка роста»(физиология) | |
| **II четверть - 16 часов** | | | | | | | | | | | | |
| **История и современное развитие физической культуры – 1 час** | | | | | | | | | | | | |
| 17 | 1 | Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр. Виды состязаний в программе Олимпийских игр, правила их проведения. Известные участники и победители древних Олимпийских игр. Подвижные игры с элементами древних олимпийских игр. Д/З п.14 | Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Рассматривают виды состязаний по программе Олимпийских игр древности, правила их проведения. Знакомятся с известными участниками и победителями древних Олимпийских игр. | | | | | | | | | <https://www.youtube.com/watch?v=-d2_nnpyNUk> |
| **Гимнастика с основами акробатики – 14 часов** | | | | | | | | | | | | |
| 18 | 2 | Правила техники безопасности.  ОРУ на месте.  Строевые упражнения. Выполнение команды «Прямо!» Повороты направо, налево в движении. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д).  Подтягивание в висе (м), подтягивание из виса лежа (д).  Упражнения на гимнастической скамейке.  Упражнения на развитие силовых способностей. Д/З п.19 | Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении. | | | | | |  | | | |
| 19 | 3 | ОРУ с гимнастической палкой.  Строевые упражнения. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении.  Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д).  Подтягивание в висе (м), подтягивание из виса лежа (д).  Упражнения на гимнастической скамейке.  Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Д/З п.19 | Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении. | | | | | |  | | | |
| 20 | 4 | ОРУ с гимнастической палкой.  Строевые упражнения. Выполнение команды "Прямо!" Повороты направо, налево в движении.  Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д).  Подтягивание в висе (м), подтягивание из виса лежа (д) (У).  Упражнения на гимнастической скамейке.  Упражнения на развитие силы. Д/З п.19 | Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении. | | | | | | <https://www.youtube.com/watch?v=XmvKgGBvx_o> | | | |
| 21 | 5 | ОРУ в парах.  Опорный прыжок. Прыжок, согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см) (м). Прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см) (д).  Упражнения на развитие выносливости.  Элементы единоборств. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки.  Подвижная игра «Бой петухов», «Выталкивание из круга».  Оказание первой помощи при травмах.  Тест – сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (У).  Правила самоконтроля, способы регулирования физической нагрузки. Д/З п.19 | Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению. Описывают технику единоборств. Используют занятия единоборствами для воспитания волевых качеств: смелость, решительность, уверенность. | | | | | | <https://www.youtube.com/watch?v=37d8JMEAwLY> | | | |
| 22 | 6 | ОРУ.  Опорный прыжок. Прыжок, согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см) (м). Прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110см) (д).  Тест - упражнение на брюшной пресс (У).  Упражнения на расслабление мышц шеи и туловища после тренировки. Д/З упражнения на развитие силы рук | Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению. | | | | | |  | | | |
| 23 | 7 | ОРУ с гантелями (м). Упражнения ритмической гимнастики (д).  Акробатика. Лазанье. Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад (м). «Мост» и поворот в упор, стоя на одном колене (д). Лазанье по шесту в два приема. Д/З упражнения на развитие силы рук | Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают их технику, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению. | | | | | | <https://www.youtube.com/watch?v=0RGi66nmqfo> | | | |
| 24 | 8 | ОРУ с гантелями (м). Упражнения ритмической гимнастики (д).  Акробатика. Лазанье. Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад (м). «Мост» и поворот в упор, стоя на одном колене (д). Лазанье по канату и шесту в два приема (У).  Д/З Упражнения на развитие гибкости. | Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают их технику, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению. | | | | | |  | | | |
| 25 | 9 | ОРУ с гантелями (м). Упражнения ритмической гимнастики (д).  Акробатика. Лазанье. Длинный кувырок; стойка на голове и руках (м). Кувырки вперед и назад (д). Лазанье по канату и шесту в два-три приема.  Д/З Упражнения на развитие координации. | Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают их технику, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению. | | | | | | <https://www.youtube.com/watch?v=pYuZdSSqa7c> | | | |
| 26 | 10 | ОРУ с мячом.  Акробатика. Лазанье. Длинный кувырок; стойка на голове и руках (м). Кувырки вперед и назад (д). Лазанье по канату и шесту в два-три приема.  Комбинация из акробатических элементов (У).Д/З упражнения на развитие силы рук | Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают их технику, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению. | | | | | |  | | | |
| 27 | 11 | ОРУ с мячом.  Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (д) и гимнастической перекладине (м). Полу-шпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (вперед, прогнувшись) (д). Вис на согнутых ногах; вис, согнувшись; размахивание в висе (м). Д/З упражнения на развитие силы рук | Описывают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. Осваивают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению. | | | | | |  | | | |
| 28 | 12 | ОРУ.  Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (д) и гимнастической перекладине (м). Полу-шпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (вперед, прогнувшись) (д).  Вис на согнутых ногах; вис, согнувшись; размахивание в висе (м) (У).  Д/З Упражнения на развитие координации. | Описывают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. Осваивают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению. | | | | | | <https://www.youtube.com/watch?v=1589VuMVhho> | | | |
| 29 | 13 | ОРУ.  Упражнения на гимнастических брусьях. Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев (м). Из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев (д).  Поднимание прямых ног в висе до перекладины (м), до прямого угла (д).  Д/З Упражнения на развитие гибкости. | Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях. Осваивают технику упражнений на гимнастических брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении. | | | | | | <https://www.youtube.com/watch?v=Hd-9RQB1b94> | | | |
| 30 | 14 | ОРУ.  Упражнения на гимнастических брусьях. Подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне (м). Из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис, лежа на нижней жерди (д).  Поднимание прямых ног в висе до перекладины (м), до прямого угла (д) (У).  Упражнения на развитие гибкости, прыжки через скакалку (д).Д/З прыжки через скакалку | Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях. Осваивают технику упражнений на гимнастических брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении. | | | | | | <https://www.youtube.com/watch?v=Esq-5_drLmA> | | | |
| 31 | 15 | ОРУ.  Упражнения на гимнастических брусьях. Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне (м). Из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис, лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок (д).  Прыжки через скакалку (д) (У).Д/З прыжки через скакалку | Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях. Осваивают технику упражнений на гимнастических брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении. | | | | | |  | | | |
| **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность – 1 час** | | | | | | | | | | | | |
| 32 | 16 | ОРУ.  Прикладно-ориентированная подготовка.  Подъемы и спуски шагом и бегом. Преодоление препятствий прыжковым бегом.  Упражнения на развитие физических качеств (круговая тренировка).Д/З п.2 | Владеют вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивают их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. Применяют прикладные упражнения для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Преодолевают трудности и проявляют волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. | | | | | | Использование лаборатории «Точка роста»(физиология) | | | |
| **III четверть - 20 час** | | | | | | | | | | | | |
| **Современное представление о физической культуре (основные понятия) – 1 час** | | | | | | | | | | | | |
| 33 | 1 | Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактика утомления. Упражнения для разминки (обычной, спортивной). Допинг. Концепция честного спорта. Д/З п.10 | Обосновывают целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывают содержание и направленность занятий. Составляют комплексы упражнений для разминки. | <https://www.youtube.com/watch?v=pDSQpYojaGA> | | | | | | | | |
| **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой – 1 час** | | | | | | | | | | | | |
| 34 | 2 | Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показателей здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен). Элементы релаксации, аутотренинга. Д/З составление плана занятия по физической подготовке | Составляют планы самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирают физические упражнения и определяют их дозировку в соответствии с развиваемым физическим качеством, индивидуальными особенностями развития организма и уровнем его тренированности.Знакомятся с образцами индивидуальных планов занятий физической подготовкой. Знакомятся с элементами аутотренинга и релаксации. Осуществляют самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности. Отбирают состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определяют последовательность их выполнения и дозировку. | | | | <https://www.youtube.com/watch?v=ihz8F0xF1Cc> | | | | | |
| **Лыжные гонки – 12 часов** | | | | | | | | | | | | |
| 35 | 3 | Правила техники безопасности.  ОРУ.  Стили катания на лыжах. Виды лыжных соревнований. Выдающиеся лыжники современности. Победители зимних Олимпийских игр в лыжных соревнованиях.  Подбор лыжного инвентаря. Прохождение дистанции 2 км в разном темпе. Д/З п.21 | Раскрывают понятие «стиль» катания на лыжах. Называют виды лыжных соревнований, их отличительные признаки. Называют выдающихся лыжников современности, победителей зимних Олимпийских игр в лыжных соревнованиях. Применяют правила подбора одежды, инвентаря для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. | | | | | |  | | | |
| 36 | 4 | ОРУ.  Передвижения на лыжах.  Подводящие упражнения для лыжников гонщиков. Одновременный двухшажный ход.  Прохождение дистанции 2 км .  Упражнения на развитие выносливости. Д/З п.21 | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. | | | | | | <https://www.youtube.com/watch?v=gSJNRd0WoQI> | | | |
| 37 | 5 | ОРУ.  Передвижения на лыжах. Прохождение дистанций 3 км (У). Упражнения на технику одновременного одношажного хода – основной вариант.  Упражнения на развитие выносливости. Д/З п.21 | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. | | | | | |  | | | |
| 38 | 6 | ОРУ.  Передвижения на лыжах. Основной вариант одновременного одношажного хода.  Игра «Гонки с выбыванием».  Упражнения на развитие выносливости. Д/З п.21 | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. | | | | | | <https://www.youtube.com/watch?v=qXzA735MzYg> | | | |
| 39 | 7 | ОРУ.  Передвижения на лыжах. Прохождение дистанции 3 км.  Подготовительные упражнения для скоростного варианта одновременного одношажного хода.  Упражнения на развитие силы. Д/З равномерное передвижение до 20 мин. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, вовремя и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. | | | | | |  | | | |
| 40 | 8 | ОРУ.  Передвижения на лыжах. Упражнения на технику скоростного варианта одновременного одношажного хода.  Ускорение в заданном темпе 6×400 м (У).  Упражнения на развитие силы. Д/З равномерное передвижение до 20 мин. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. | | | | | |  | | | |
| 41 | 9 | ОРУ.  Передвижения на лыжах. Основные варианты и виды конькового хода.  История зарождения конькового хода.  Упражнения на развитие силы. Д/З равномерное передвижение до 20 мин. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. | | | | | | <https://www.youtube.com/watch?v=8sc4QXA-OXQ> | | | |
| 42 | 10 | ОРУ.  Передвижения на лыжах. Упражнения на технику конькового хода.  Игра «Как по часам». Д/З равномерное передвижение до 20 мин. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. | | | | | |  | | | |
| 43 | 11 | ОРУ.  Передвижения на лыжах.  Подъемы. Подъемы скользящим шагом.  Ускорения 10×100 м (У).Д/З равномерное передвижение до 20 мин. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. | | | | | |  | | | |
| 44 | 12 | ОРУ.  Передвижения на лыжах.  Подъемы. Повороты. Подъемы скользящим шагом. Поворот плугом.  Ускорения 10×150 м.  Попеременный четырехшажный ход. Д/З равномерное передвижение до 20 мин. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. | | | | | | <https://www.youtube.com/watch?v=EZj41-u8GyU> | | | |
| 45 | 13 | ОРУ.  Передвижения на лыжах.  Повороты. Повороты плугом.  Упражнения на технику четырехшажного хода.  Прохождение дистанции 4,5 км .Д/З равномерное передвижение до 20 мин. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. | | | | | | Использование лаборатории «Точка роста»(физиология) | | | |
| 46 | 14 | ОРУ.  Передвижения на лыжах.  Спуски в различных стойках. Соревнования на дистанции 3 км (У).Д/З равномерное передвижение до 20 мин. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. | | | | | |  | | | |
| **Плавание – 2 часа** | | | | | | | | | | | | |
| 47 | 15 | Правила техники безопасности. Краткая характеристика вида спорта. Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Правила техники безопасности. Правила поведения в бассейне, в открытом водоеме. Личная и общественная гигиена. Способы плавания. Названия упражнений и основные признаки техники плавания. Д/З п.23 | Запоминают имена выдающихся отечественных пловцов (олимпийских чемпионов). Соблюдают требования и правила, чтобы избежать травм и несчастных случаев при занятиях плаванием. | | | | | <https://www.youtube.com/watch?v=_9kxI5LL-IY> | | | | |
| 48 | 16 | Влияние плавания на развитие выносливости. Самоконтроль на занятиях плаванием. Упражнения по совершенствованию техники плавания и развития двигательных способностей. Д/З п.23 | Применяют разученные упражнения для развития выносливости, координационных способностей. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. | | | | |  | | | | |
| **Волейбол – 4 часа** | | | | | | | | | | | | |
| 49 | 17 | Правила техники безопасности.  ОРУ.  Волейбол. Перемещения в стойке волейболиста с изменением направления. Приём и передача мяча в парах, комбинируя верхнюю, нижнюю передачи, передача над собой – партнёру. Приём и передача мяча у стены.  Подвижные игры: «Лапта волейболистов», «Свеча». Д/З п.18 | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. | | | |  | | | | | |
| 50 | 18 | ОРУ.  Волейбол. Перемещения в стойке волейболиста с изменением направления. Приём и передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах. Приём и передача мяча сверху и снизу у стены. Приём и передача мяча через сетку в опорном положении с перемещением (в парах и у стены).  Подвижные игры: «Приём и передача мяча в движении», «Один в поле». Д/З п.18 | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. | | | |  | | | | | |
| 51 | 19 | ОРУ.  Волейбол. Перемещение вдоль сетки с имитацией блока в начале, середине и конце сетки. Приём и передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах стоя на месте и с перемещением. Передача мяча в тройках по кругу влево и вправо (направление меняем после падения мяча).  Волейбол по упрощённым правилам. Д/З п.18 | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. | | | | <https://www.youtube.com/watch?v=bArmFEKdCBs> | | | | | |
| 52 | 20 | Волейбол. Игра по правилам. Д/З упражнения для развития силы рук. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. | | | |  | | | | | |
| **IV четверть – 16 часов** | | | | | | | | | | | | |
| **Волейбол – 3 часа** | | | | | | | | | | | | |
| 53 | 1 | Правила техники безопасности.  ОРУ.  Волейбол. Приём и передача двумя руками сверху над собой с перемещением приставными шагами, спиной вперёд, захлёстыванием голени и др. беговыми и прыжковыми упражнениями. Комбинации, состоящие из различных вариантов верхней и нижней передачи в парах и у стены. Передача мяча в тройках по кругу влево и вправо (направление меняем после падения мяча). Передача мяча двумя руками сверху стоя спиной в направлении передачи в тройках. Верхняя прямая подача в парах.  Волейбол по упрощённым правилам. Д/З упражнения для развития силы рук. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. | | | | | |  | | | |
| 54 | 2 | ОРУ.  Волейбол. Приём и передача двумя руками сверху над собой с перемещением различными способами. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи в парах и у стены. Передача мяча в тройках по кругу. Передача мяча двумя руками сверху над собой – назад, в тройках и четвёрках. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (через сетку, вдоль сетки).  Волейбол по упрощённым правилам. Д/З упражнения для развития силы рук. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. | | | | |  | | | | |
| 55 | 3 | ОРУ.  Волейбол. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке. Приём нижней прямой подачи двумя руками снизу в парах. Приём нижней прямой подачи двумя руками снизу с доводкой в 3 зону. Верхняя прямая подача в парах.  Подвижные игры: «Снайперы», «Прими подачу».  Тест по - прыжок в длину с места (У).Д/З упражнения для развития силы рук. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. | | | | | <https://www.youtube.com/watch?v=h9oMQBh7lL0> | | | | |
| **Физическая культура человека – 1 час** | | | | | | | | | | | | |
| 56 | 4 | Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).  Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты с элементами баскетбола. Д/З упражнения для развития силы рук. | Характеризуют качества личности и обосновывают возможность их воспитания в процессе занятий физической культурой. Составляют и демонстрируют комплекс упражнений для развития скоростно-силовых способностей из числа ранее изученных. | | | | | | <https://www.youtube.com/watch?v=B-yrzUZtcCY> Использование лаборатории «Точка роста»(физиология) | | | |
| **Оценка эффективности занятий физической культурой – 1 час** | | | | | | | | | | | | |
| 57 | 5 | Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования.  Комплекс упражнений для развития выносливости. Эстафеты с элементами баскетбола. Д/З Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы. | Раскрывают понятие спортивной подготовки, характеризуют ее отличия от физической и технической подготовки. Разучивают комплекс упражнений для укрепления мышц стопы, исправляют ошибки в технике выполнения упражнений. Разучивают упражнения для развития выносливости, предупреждают появление ошибок. Из разученных упражнений составляют комплекс упражнений. Выполняют разученный комплекс упражнений для развития выносливости. Оценивают выносливость по приведенным показателям. | | | Использование лаборатории «Точка роста»(физиология) | | | | | | |
| **Баскетбол – 3 часа** | | | | | | | | | | | | |
| 58 | 6 | Правила техники безопасности.  ОРУ.  Баскетбол. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Перехват мяча во время ведения. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением.  Игровые задания (2×2, 3×3). упражнения для развития силы рук.  Учебная игра.  Оказание первой помощи при ушибах и растяжении. Д/З упражнения для развития быстроты | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. | | <https://www.youtube.com/watch?v=UYXgHWQpf98> | | | | | | | |
| 59 | 7 | ОРУ.  Баскетбол. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Перехват мяча во время передачи. Штрафной бросок.  Игровые задания (3×3, 4×4).  Учебная игра.  Упражнения на развитие быстроты.  Тест - челночный бег (У).Д/З упражнения для развития быстроты | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. | | <https://www.youtube.com/watch?v=-_bUjJIQH-s> | | | | | | | |
| 60 | 8 | ОРУ. Баскетбол. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Штрафной бросок.  Учебная игра.  Упражнения на развитие быстроты. Д/З упражнения для развития быстроты | Рассматривают основные правила игры. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. | |  | | | | | | | |
| **Легкая атлетика – 8 часов** | | | | | | | | | | | | |
| 61 | 9 | ОРУ.  Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции. Спринтерский бег.  Техника низкого старта. Низкий старт, 60 м.  Упражнения и простейшие программы по развитию скоростных способностей. Д/З упражнения для развития силы ног. | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. |  | | | | | | | | |
| 62 | 10 | ОРУ.  Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции. Спринтерский бег.  Техника бега по прямой дистанции с максимальной скоростью.  Тест – бег 60 м (У).Д/З упражнения для развития силы ног. | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | <https://www.youtube.com/watch?v=JL9s0ny5VwE> | | | | | | | | |
| 63 | 11 | ОРУ.  Беговые упражнения. Бег на средние дистанции.  Техника старта, стартового разгона.  Специальные беговые упражнения.  Эстафетный бег по кругу – 200 м (У).  Подвижная игра с элементами футбола. Д/З упражнения для развития силы ног. | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игры, соблюдают правила техники безопасности. |  | | | | | | | | |
| 64 | 12 | ОРУ.  Беговые упражнения. Бег на средние дистанции. Соблюдение ритма бега и ритма дыхания в кроссовом беге. Финиширование. Спортивная этика.  Представление о скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие быстроты и координации.  Тест – бег 500 м (У).Д/З упражнения для развития силы ног. | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. |  | | | | | | | | |
| 65 | 13 | ОРУ.  Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции. Равномерный бег 12-15 мин.  Подвижная игра с элементами баскетбола. Д/З упражнения для развития силы рук. | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игры, соблюдают правила техники безопасности. |  | | | | | | | | |
| 66 | 14 | ОРУ.  Метание малого мяча.  Специальные беговые упражнения.  Кроссовый бег 2000 м (У). Упражнения на развитие выносливости.  Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости.  Техника отведения малого мяча на два шага в ходьбе, на два шага в медленном беге. Д/З п.9 | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. | <https://www.youtube.com/watch?v=UA5BQEEWpaQ> | | | | | | | | |
| 67 | 15 | ОРУ.  Прыжковые упражнения.  Прыжок в длину способом «согнув ноги». Техника разбега в сочетании с отталкиванием. Подбор короткого разбега (7-9) и полного (11-13 беговых шагов).  Специальные прыжковые упражнения.  Метание малого мяча с разбега (У).  Типичные ошибки при метании мяча и способы их устранения.  Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скорости. Д/З п. 9 | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. |  | | | | | | | | |
| **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность – 1 час** | | | | | | | | | | | | |
| 68 | 16 | ОРУ.  Прикладно-ориентированные упражнения. Преодоление полосы препятствий. Приземление на точность и сохранение равновесия.  Подведение итогов учебного года. | Владеют вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивают их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. Применяют прикладные упражнения для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по ЧСС. Преодолевают трудности и проявляют волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. | | | | |  | | | | |

**Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

## 1. Планируемые **личностные результаты** освоения рабочей программы:

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, идентификация себя в качестве гражданина России). Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям, ценностям занятий физической культурой народов России и народов мира.

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире физической культуры и спорта, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; понимание значения нравственности в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).

6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в ходе занятий физическими упражнениями.

8. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

## 2.Планируемые**метапредметые результаты** освоения рабочей программы:

2.1.***Межпредметные понятия***

2.1.1. *Основы читательской компетенции*. Обучающиеся владеют чтением как средством осуществления своих дальнейших планов: продолжения образования и самообразования, осознанного планирования своего актуального и перспективного круга чтения, в том числе досугового, подготовки к трудовой и социальной деятельности. У выпускников будет сформирована потребность в систематическом чтении как средстве познания мира и себя в этом мире, гармонизации отношений человека и общества, создании образа «потребного будущего».

2.1.2. *Навыки работы с информацией*. Обучающиеся могут работать с текстами, преобразовывать и интерпретировать содержащуюся в них информацию, в том числе:

• систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

• выделять главную и избыточную информацию, выполнять смысловое свёртывание выделенных фактов, мыслей; представлять информацию в сжатой словесной форме (в виде плана или тезисов) и в наглядно-символической форме (в виде таблиц, графических схем и диаграмм, карт понятий — концептуальных диаграмм, опорных конспектов);

• заполнять и дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты.

2.1.3.*Опыт проектной деятельности.* Обучающиеся могут овладеть умением выбирать адекватные стоящей задаче средства, принимать решения, в том числе и в ситуациях неопределённости. Они получат возможность развить способность к разработке нескольких вариантов решений, к поиску нестандартных решений, поиску и осуществлению наиболее приемлемого решения.

2.2. ***Универсальные учебные действия:***

2.2.1. *Регулятивные УУД*

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

* анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
* идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
* выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
* ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
* формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
* обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

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

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

Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Обучающийся сможет:

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

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

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

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

* наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
* соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
* принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
* самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
* ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
* демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

2.2.2. *Познавательные УУД*

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

* подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
* выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
* выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
* объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
* выделять явление из общего ряда других явлений;
* определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
* строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
* строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
* излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
* самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
* вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
* объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
* выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные /наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
* делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

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

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

Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

* находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
* ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
* устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
* резюмировать главную идею текста;
* критически оценивать содержание и форму текста.

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

* определять свое отношение к природной среде;
* анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
* проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;
* прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора.

Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Обучающийся сможет:

* определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
* осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;
* формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;
* соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

2.2.3. *Коммуникативные УУД*

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

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

Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности. Обучающийся сможет:

* определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
* отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
* представлять развернутый план собственной деятельности;
* соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
* высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
* принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
* использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
* использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;
* делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ). Обучающийся сможет:

* целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
* выделять информационный аспект задачи, оперировать данными;
* использовать компьютерные технологии для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;
* использовать информацию с учетом этических и правовых норм.

## 3. Планируемые **предметные результаты** освоения рабочей программы:

## 3.1. ***Выпускник научится:***

* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
* составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
* классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
* самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
* выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
* выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

3.2. ***Выпускник получит возможность научиться:***

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

**Оценка успеваемости** должна складываться главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений учащегося и сформированности качественных универсальных способностей. Особого внимания должны заслуживать систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями. При оценке достижений учеников в большей мере следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей, а не на выполнение усредненных учебных количественных нормативов.

**Система оценивания теоретических знаний по учебному предмету  
«Физическая культура»**

***1.Физическая культура как область знаний***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оценка «5»** | **Оценка «4»** | **Оценка «3»** | **Оценка «2»\*** |
| Учащийся демонстрирует понимание сущности материала; логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта | Те же требования, что и для оценки «5», но допускаются 1-2 ошибки, которые сам же учащийся исправляет, или 1-2 недочета в последовательности излагаемого | Учащийся демонстрирует знание и понимание основных положений темы, но: 1) излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; 2) не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; 3) излагает материал непоследовательно и допускает ошибки | Учащийся демонстрирует незнание большей части изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал |

\*Оценка «2» отмечает такие недостатки в подготовке ученика, которые являются серьёзным препятствием к успешному овладению последующим материалом

***2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности***

Методы оценивания: стандартизированные письменные и устные работы, практические работы, творческие работы, наблюдения, анализ рабочей тетради учащегося.

**Система оценивания способов физкультурной деятельности обучающихся**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оценка «5»** | **Оценка «4»** | **Оценка «3»** | **Оценка «2»** |
| Учащийся демонстрирует способность к: 1) самостоятельным занятиям физической культурой; 2) оценке эффективности этих занятий | Учащийся демонстрирует способность к: 1) самостоятельным занятиям физической культурой с незначительной помощью со стороны педагога; 2) допускает незначительные ошибки при оценке эффективности этих занятий | Учащийся демонстрирует способность к: 1) самостоятельным занятиям физической культурой только по требованию и помощи педагога; 2) допускает значительные ошибки при оценке эффективности этих занятий | Учащийся не демонстрирует способность к: 1) самостоятельным занятиям физической культурой; 2) оценке эффективности этих занятий |

***3. Физическое совершенствование***

*Техника владения двигательными умениями и навыками*

Методы оценивания: практические работы, наблюдения, контрольные испытания (тесты).

**Система оценивания владения двигательными умениями и навыками**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оценка «5»** | **Оценка «4»** | **Оценка «3»** | **Оценка «2»** |
| Точное соблюдение всех технических требований к выполняемому физическому упражнению. Физическое упражнение выполняется, уверенно, слитно, свободно | Физическое упражнение выполняется в соответствии с предъявляемыми требованиями, слитно, свободно, но при этом допущено не более двух незначительных ошибок | Физическое упражнение выполняется в своей основе верно, но с одной значительной или не более чем с тремя незначительными ошибками | Физическое упражнение не выполнено |

Характер ошибок определяется на единой основе:

* незначительная ошибка — неточное выполнение деталей двигательного действия, ведущее к снижению его эффективности;
* значительная ошибка — невыполнение общей структуры двигательного действия (упражнения);
* грубая ошибка — искажение основы техники двигательного действия.

*Уровень физической подготовленности учащихся*

**Методы оценивания: контрольные испытания (тесты).**

**Система оценивания уровня физической подготовленности учащихся**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оценка «5»** | **Оценка «4»** | **Оценка «3»** | **Оценка «2»** |
| Показатель соответствует высокому уровню подготовленности и (или) наблюдается высокий темп прироста результата | Показатель соответствует среднему уровню подготовленности и (или) наблюдается средний темп прироста результата | Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и (или) наблюдается низкий темп прироста результата | Учащийся не выполняет контрольного упражнения и (или) нет темпа прироста результата |

**Литература**

1.Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования / М-во образования и науки Рос. Федерации. - М.: Просвещение, 2010.

2. - Примерная основная образовательная программа основного общего образования [электронный ресурс] / Реестр примерных основных общеобразовательных программ МОН РФ от 8 апреля 2015 г. № 1/15<http://fgosreestr.ru/node/2068>

3. Физическая культура. 5-7 классы: учеб.для общеобразоват. учреждений / [М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - М.: Просвещение, 2018.

5. Физическая культура. 8-9 классы: учеб.для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. - М.: Просвещение, 2018.

6. Капилевич Л.В., Кабачкова А.В., Дьякова Е.Ю. Возрастная морфология: Учеб.пособие. – Томск: Изд-во Том.ун-та, 2009.

7. Коц Я.М. - Спортивная физиология. Учебник для институтов физической культуры. <http://gendocs.ru>

1. Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации [↑](#footnote-ref-1)