Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Гимназия №1» г. Сыктывкара
(МАОУ «Гимназия №1»)
«1 №-агимназия» Сыктывкарсамуниципальнöйасшöрлунавелöдан учреждение

Рассмотрена на МО учителей физической культуры и ОБЖ Протокол №1 от 31.08.2023г.	**Принята на** педагогическом совете Протокол №1 от 31.08.2023г.	**Утверждена приказом** №543 от 31.08.2023г. Директор МАОУ «Гимназия №1» _____ Попова С.Н.

Подписан: МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ " ГИМНАЗИЯ № 1" Г. СЫКТЫВКАРА
Основание: я подтверждаю этот документ
Местоположение: место подписания
Дата: 2023.11.03 11:32:12+03'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическая культура
(наименование учебного предмета/курса)

ООО (5 - 9 классы)
(уровень среднего общего образования)

5 лет
(срок реализации программы)

Разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, с учетом Основной образовательной программы среднего общего образования, на основе ФОП ООО, Примерной программы учебных предметов.

Составитель программы:
учитель физической культуры Москалев Ю.В.

Сыктывкар
2023

Содержание

1. Пояснительная записка…….....3
2. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета……..…5
3. Содержание учебного предмета……36
4. Тематическое планирование …….45

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «физическая культура» разработана для обучения учащихся 5-9 классов в соответствии с:

Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования от 17 декабря 2010 г. № 1897 (в ред. Приказа Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1577);

На основе:

- Требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования МАОУ «Гимназия №1» г. Сыктывкара; с учетом программ, включенных в ее структуру.

С учетом:

- примерной программы учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20 сентября 2016 г. № 3/16); с учетом авторской программы «Физическая культура. 5-9 классы» (авторы В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2014)
- Рабочей программы к линии УМК «Физическая культура» /В.И.Лях. — М.: Просвещение, 2014г. —, [256] с.

В соответствии с требованиями **ФГОС ООО целями** изучения учебного предмета «физическая культура» на уровне основного общего образования являются:

- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование *устойчивых мотивов и потребностей* школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлена 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 приемами 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.

Физическое воспитание в основной школе обеспечивает физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных

физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В соответствии с требованиями ФГОС ООО целями изучения курса для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья является:

- владение основными доступными методами научного познания, используемыми в предмете физическая культура: наблюдение, описание, измерение, эксперимент; умение обрабатывать результаты измерений, обнаруживать зависимость между упражнениями и изменениями в организме человека, объяснять полученные результаты и делать выводы;

- владение доступными методами самостоятельного планирования и проведения экспериментов, описания и анализа полученной измерительной информации, определения достоверности полученного результата;

В программу включено основное содержание курса, представленное в Примерной ООП ООО. Расширение объема содержания осуществляется посредством включения актуального для достижения планируемых результатов содержания, определяемого выбранным комплектом учебников и этнокультурным компонентом образования.

Структурирование учебного материала и последовательность его изучения определяется учебником авторов: «Физическая культура 5-7 классы» /В.И.Лях. — М.: Просвещение, 2014г. —, [256] с., «Физическая культура 8-9 классы» /В.И.Лях. — М.: Просвещение, 2014г. — , [256] с.

При организации развития УУД учащихся реализуются подходы, изложенные в Программе развития УУД ООП ООО.

Развитие УУД обеспечивается посредством реализации типовых задач развития УУД, которые представлены в тематическом плане в разделе «основные виды учебной деятельности учащихся».

При реализации РПУП такой аспект содержания модуля «Школьный урок» как побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения осуществляется посредством следования правилам, вытекающим из ценностей гимназии, выработка и принятие которых описаны в рабочей программе воспитания (модуль «Школьный урок»). Данные ценности вырабатываются педагогическим, ученическим и родительскими сообществами. Они ежегодно обсуждаются и обновляются. На уроке обеспечивается договор о правилах работы группы, выполнение домашних заданий и др., обеспечивается анализ учащимися их выполнения и важность их выполнения.

В рамках реализации модуля «Школьный урок» привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего отношения организуется учителем на уроке путём выделения аспекта, формирования отношения обучающихся к нему через организацию обсуждения ценности изучаемых явлений, организацию работы с социально значимой информацией. В рамках изучения тем, представленных в тематическом планировании на уроке обсуждаются вопросы, значимые для формирования позиций, отношения учащихся к ним. Ключевые вопросы, рождающие отношение, – «Зачем?», «Для чего …?», «Может ли …?», «Как изучение … определило прогресс общества?». Итогом такой работы становятся ответы детей для себя: «Как я к этому отношусь?» «Как это происходит и как это касается меня и моих близких?».

Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета в рамках реализации модуля «Школьный урок» происходит через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросер-

дечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе. Данное требование выражается в чтении текстов. Тексты имеют подборку вопросов, по которым может быть организовано обсуждение с учащимися или их самостоятельные ответы. Критериями отбора являются ценности, которые в них представлены. Тексты и вопросы для обсуждения представлены в таблицах после изучаемых разделов.

Применение на уроке интерактивных форм работы в рамках реализации модуля «Школьный урок» реализуется посредством интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися. Применение на уроках интерактивных форм работы является ведущим видом организации учебной деятельности обучающихся. На уроках в соответствии с Программой формирования/развития УУД используются следующие формы совместной деятельности учащихся: мозговой штурм; дискуссия, учебный спор-диалог, конференция, совместное решение учебного кейса, совместный поиск, «Снежный ком», прием «Зигзаг» (группы по 4-5 чел изучают одну часть, эксперты по части, потом обучают других в своей группе) и др.

В целях поддержки формирования культуры дискуссии практикуется проведение уроков в виде ролевых подвижных и спортивных игр («Сыщики», «Миры», «Квест», «Стратегия», и др.). Включение в урок игровых процедур помогает поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.

Для групповой работы используются: открытые задания, которые не имеют простого ответа, задействуют сложные формы мышления; задания, которые требуют выполнения большого объема работы; задания, которые требуют разнообразных знаний и умений, всей совокупностью которых не владеет ни один из детей индивидуально, но владеет группа в целом; задания на развитие творческого мышления, где требуется генерировать максимальное количество оригинальных идей; задания, требующие принятия решений, непосредственно касающихся будущей деятельности данной группы.

В рамках реализации модуля «Школьный урок» и программы «Наставничество» организуется шефство мотивированных и эрудированных обучающихся над их слабоуспевающими одноклассниками. Такое шефство даёт обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи. Приемы организации шефства – это задания на помощь и взаимовыручку, например, при подготовке к зачету по теории ученикам предлагается разделиться на пары и помочь друг другу понять теоретический материал. Это группы развития: один из учеников учит, объясняет другим материал и то, как выполнять задания, при ответах учащихся ученик-наставник имеет право взять минуту помощи команды и пояснить отвечающему, где он ошибается.

Инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся

в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов даёт обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

(Перечислить темы/ кейсы проектов, список которых у вас есть).

В целях организации проектной деятельности учащихся в рамках разделов курса выделены примерные темы учебных проектов:

Вид проекта	5 классы	6 классы	7 классы	8 классы	9 классы

Информационный	«Здоровье и здоровый образ жизни»	«История развития баскетбола»	«Коми национальные игры»	«Закаливание организма»	«Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»
Исследовательский	«Плавание как средство отдыха, укрепление здоровья, закаливание»	«Олимпийские игры – Сочи 2014»	«Оздоровительное влияние на организм утренней гимнастики».	Влияют ли физические нагрузки на сердце человека?	«Адаптивная физическая культура при нарушении опорно-двигательного аппарата»
Творческий	Если хочешь быть здоров	Играйте на здоровье.	Плоскостопие у младших школьников и дальнейшие способы его устранения на уроках физической культуры	Кто самый здоровый в классе?	Здоровым быть модно
Социальный	Спортивные семейные традиции	Спортивный праздник "Нас не догонят".	"Моя семья за ГТО!"	«Футбольный клуб «Новая генерация»	Что должен знать юный спортсмен о допинге?

Программа разработаны с учетом актуальных задач воспитания, обучения и развития обучающихся, определяемых программами ООП ООО; возрастными особенностями учащихся и ориентирована на достижение наряду с предметными, личностных и метапредметных результатов.

Учебным планом ООП ООО определено следующее распределение часов по годам обучения:

5 класс –68 учебных часов в год, 2 учебных часа в неделю;

6 класс – 68 учебных часов в год, 2 учебных часа в неделю;

7 класс – 102 учебных часов в год, 3 учебных часа в неделю;

8 класс – 105 учебных часов в год, 3 учебных часа в неделю (включая 1 неделю 9 класса);

9 класс – 99 учебных часа в год, 3 учебных часа в неделю;

Всего 442 часа.

2) Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета

Рабочая программа обеспечивает формирование личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты освоения основной образовательной программы:

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической

принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям 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 профессий и профессиональных предпочтений, 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; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; 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; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

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, языку, вере, 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 с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (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 чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

8. Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).

9. 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 сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

Метапредметные результаты освоения ООП

Метапредметные результаты, включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

Межпредметные понятия

Условием формирования межпредметных понятий, например, таких как система, факт, закономерность, феномен, анализ, синтез является овладение обучающимися основами читательской компетенции, приобретение навыков работы с информацией, участие в проектной деятельности. В основной школе на всех предметах будет продолжена работа по формированию и развитию основ читательской компетенции. Обучающиеся овладеют 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».

При изучении учебных предметов обучающиеся усовершенствуют приобретённые на первом уровне навыки работы с информацией и пополнят их. Они смогут 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.

В ходе изучения всех учебных предметов, обучающиеся приобретут опыт проектной деятельности как особой формы учебной работы, способствующей воспитанию самостоятельности, инициативности, ответственности, повышению мотивации и эффективности учебной деятельности; в ходе реализации исходного замысла на практическом

уровне овладеют 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.

В соответствии ФГОС ООО выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

Регулятивные УУД

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

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- 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.

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

- определять необходимые 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.

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

– 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.

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

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, 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.

5. 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).

Познавательные УУД

1. 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.

2. 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.

3.Смысловое чтение. Обучающийся сможет:
– находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
– ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
– устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
– резюмировать главную идею текста;
– преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction);
– критически оценивать содержание и форму текста.

4.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;
- распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;
- выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.

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.

Коммуникативные УУД

1.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.

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

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;

- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;
- 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;
- выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;
- выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;
- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
- создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

5 класс

Личностными результатами обучения в 5 классе основной школы являются:

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России.

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;

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; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; 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; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества).

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, языку, вере, гражданской позиции.

6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

8. Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции;

9. 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 сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

Метапредметные результаты освоения ООП

Межпредметные понятия

В ходе изучения физической культуры у учащихся продолжится формирование межпредметных понятий, таких, как система, способ, функция, воздействие, влияние, комплекс, уровень. На предмете «физическая культура» будет продолжена работа по формированию и развитию **основ читательской компетенции**. Учащиеся овладеют 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.

При изучении физической культуры учащиеся усовершенствуют приобретенные на уровне начального общего образования **навыки работы с информацией** и пополнят их. Они смогут работать с текстами, преобразовывать и интерпретировать содержащуюся в них информацию, в том числе: таблицы, комплексы, схемы, системы знаков.

В ходе изучения физической культуры, учащиеся **приобретут опыт проектной деятельности** как особой формы учебной работы, способствующей воспитанию самостоятельности, инициативности, ответственности, повышению мотивации и эффективности учебной деятельности; в ходе реализации исходного замысла на практическом уровне овладеют умением выбирать адекватные стоящей задаче средства, принимать решения, в том числе и в ситуациях неопределенности. Они получат возможность развить способность

к разработке нескольких вариантов решений, к поиску нестандартных решений, поиску и осуществлению наиболее приемлемого решения.

Продолжится развитие регулятивных, познавательных, коммуникативных УУД.

Регулятивные УУД:

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

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;

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

- определять необходимые 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;

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

– 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;

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

– определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
– анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;

5. 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;

Познавательные УУД:

1. 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;

2. 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;

3.Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

– находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);

4.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;

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.

Коммуникативные УУД:

1.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;

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

– определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
– отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);

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;
– выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;

Предметные результаты.

Учащийся 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;

Учащийся 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;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

6 класс

Личностными результатами обучения в 6 классе основной школе являются:

1. Российская гражданская идентичность. Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России);
2. Готовность и способность обучающихся к осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.
3. Уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; 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; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных 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. 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. 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.

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

8. Способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).

9. 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 сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

Метапредметные результаты освоения ООП

Межпредметные понятия

В ходе изучения физической культуры у учащихся продолжится формирование межпредметных понятий, таких, как система, способ, функция, воздействие, влияние, комплекс, уровень. На предмете «физическая культура» будет продолжена работа по формированию и развитию **основ читательской компетенции**. Учащиеся овладеют 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.

При изучении физической культуры учащиеся усовершенствуют приобретенные на уровне начального общего образования **навыки работы с информацией** и пополнят их. Они смогут работать с текстами, преобразовывать и интерпретировать содержащуюся в них информацию, в том числе: таблицы, комплексы, схемы, системы знаков.

В ходе изучения физической культуры, учащиеся **приобретут опыт проектной деятельности** как особой формы учебной работы, способствующей воспитанию самостоятельности, инициативности, ответственности, повышению мотивации и эффективности учебной деятельности; в ходе реализации исходного замысла на практическом уровне овладеют умением выбирать адекватные стоящей задаче средства, принимать решения, в том числе и в ситуациях неопределенности. Они получат возможность развить способность к разработке нескольких вариантов решений, к поиску нестандартных решений, поиску и осуществлению наиболее приемлемого решения.

Продолжится развитие регулятивных, познавательных, коммуникативных УУД.

Регулятивные УУД:

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые

задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;

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

- 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;

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

– 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;

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

– определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
– анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
– фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

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

– соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
– принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;

Познавательные УУД:

1. 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:

– 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;

2. 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;

–

3.Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

– резюмировать главную идею текста;
– преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction);

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

– 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.

Коммуникативные УУД:

1.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:

– 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;
– устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

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

– представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
– соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;

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

– выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;
– выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;

Предметные результаты.

Учащийся научится:

- 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;

Учащийся получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

7 класс

Личностными результатами обучения в 7 классе основной школе являются:

1. Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества.
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 профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.
3. Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.
4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.
5. 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. 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 чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

8. Потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).

9. Рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

Метапредметные результаты освоения ООП

Межпредметные понятия

В ходе изучения физической культуры у учащихся продолжится формирование межпредметных понятий, таких, как система, способ, функция, воздействие, влияние, комплекс, уровень. На предмете «физическая культура» будет продолжена работа по формированию и развитию **основ читательской компетенции**. Учащиеся овладеют 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.

При изучении физической культуры учащиеся усовершенствуют приобретенные на уровне начального общего образования **навыки работы с информацией** и пополнят их. Они смогут работать с текстами, преобразовывать и интерпретировать содержащуюся в них информацию, в том числе: таблицы, комплексы, схемы, системы знаков.

В ходе изучения физической культуры, учащиеся **приобретут опыт проектной деятельности** как особой формы учебной работы, способствующей воспитанию самостоятельности, инициативности, ответственности, повышению мотивации и эффективности учебной деятельности; в ходе реализации исходного замысла на практическом уровне овладеют умением выбирать адекватные стоящей задаче средства, принимать решения, в том числе и в ситуациях неопределенности. Они получат возможность развить способность к разработке нескольких вариантов решений, к поиску нестандартных решений, поиску и осуществлению наиболее приемлемого решения.

Продолжится развитие регулятивных, познавательных, коммуникативных УУД.

Регулятивные УУД:

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

познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;

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

- 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);

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

– 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;

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

– 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;

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

– 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).

Познавательные УУД:

1. 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:

– 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;

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

– переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического

или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;

3.Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
- резюмировать главную идею текста;
- преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction);
- критически оценивать содержание и форму текста.

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

- распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;
- выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.

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.

Коммуникативные УУД:

1.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:

- 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;

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

- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;
- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;

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

- выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;
- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инстру-

ментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;

– использовать информацию с учетом этических и правовых норм;

Предметные планируемые результаты

Учащийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее
- 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

Учащийся получит возможность научиться:

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

8 класс

Личностными результатами обучения в 8 классе основной школы являются:

1. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям 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 профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

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

5. 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 чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

8. Понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).

9. 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 сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

Метапредметные результаты освоения ООП

Межпредметные понятия

В ходе изучения физической культуры у учащихся продолжится формирование межпредметных понятий, таких, как система, способ, функция, воздействие, влияние, комплекс, уровень. На предмете «физическая культура» будет продолжена работа по формированию и развитию **основ читательской компетенции**. Учащиеся овладеют 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.

При изучении физической культуры учащиеся усовершенствуют приобретенные на уровне начального общего образования **навыки работы с информацией** и пополнят их. Они смогут работать с текстами, преобразовывать и интерпретировать содержащуюся в них информацию, в том числе: таблицы, комплексы, схемы, системы знаков.

В ходе изучения физической культуры, учащиеся **приобретут опыт проектной деятельности** как особой формы учебной работы, способствующей воспитанию самостоятельности, инициативности, ответственности, повышению мотивации и эффективности учебной деятельности; в ходе реализации исходного замысла на практическом уровне овладеют умением выбирать адекватные стоящей задаче средства, принимать решения, в том числе и в ситуациях неопределенности. Они получат возможность развить способность к разработке нескольких вариантов решений, к поиску нестандартных решений, поиску и осуществлению наиболее приемлемого решения.

Продолжится развитие регулятивных, познавательных, коммуникативных УУД.

Регулятивные УУД:

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

- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих

возможностей;

- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;

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

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;

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

– 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;

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

– 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;

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

– 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;

Познавательные УУД:

1. 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:

– 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);

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

– 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.

3.Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

– преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction);
– критически оценивать содержание и форму текста.

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

– распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;
– выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.

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.

Коммуникативные УУД:

1.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:

– 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.);

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

– использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
– использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;

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

– выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;
– выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;
– использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инстру-

ментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;

– использовать информацию с учетом этических и правовых норм;

Предметные результаты.

Учащийся научится:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

9 класс

Личностными результатами обучения в 9 классе основной школе являются:

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям 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 профессий и профессиональных предпочтений, 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; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; 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; сформированность представлений об основах светской

этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

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, языку, вере, 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 с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (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 чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

8. Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).

9. 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 сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

Метапредметные результаты освоения ООП

Межпредметные понятия

В ходе изучения физической культуры у учащихся продолжится формирование межпредметных понятий, таких, как система, способ, функция, воздействие, влияние, комплекс, уровень. На предмете «физическая культура» будет продолжена работа по формированию и развитию **основ читательской компетенции**. Учащиеся овладеют 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.

При изучении физической культуры учащиеся усовершенствуют приобретенные на уровне начального общего образования **навыки работы с информацией** и пополнят их. Они смогут работать с текстами, преобразовывать и интерпретировать содержащуюся в них информацию, в том числе: таблицы, комплексы, схемы, системы знаков.

В ходе изучения физической культуры, учащиеся **приобретут опыт проектной деятельности** как особой формы учебной работы, способствующей воспитанию самостоятельности, инициативности, ответственности, повышению мотивации и эффективности учебной деятельности; в ходе реализации исходного замысла на практическом уровне овладеют умением выбирать адекватные стоящей задаче средства, принимать решения, в том числе и в ситуациях неопределенности. Они получат возможность развить способность к разработке нескольких вариантов решений, к поиску нестандартных решений, поиску и осуществлению наиболее приемлемого решения.

Продолжится развитие регулятивных, познавательных, коммуникативных УУД.

Регулятивные УУД:

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

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- 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.

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

- определять необходимые 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.

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

– 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.

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

– определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
– анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
– свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, 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.

5. 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).

Познавательные УУД:

1. 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.

2. 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.

3.Смысловое чтение. Обучающийся сможет:
– находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
– ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
– устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
– резюмировать главную идею текста;
– преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction);
– критически оценивать содержание и форму текста.

4.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;
– распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;
– выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.

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.

Коммуникативные УУД:

1.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.

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

– определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
– отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
– представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
– соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
– высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
– принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
– создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;
– 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;
– выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с услови-

ями коммуникации;

– выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;
– использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;
– использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
– создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

Предметные результаты.

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.

Выпускнк получит возможность научиться:

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

3) Содержание курса

5 класс

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

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

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

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

Физическая культура человека

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

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

Оценка эффективности занятий физической культурой

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Спортивно-оздоровительная деятельность[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*

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

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 («сухое плавание» - имитационные упражнения). Лыжные гонки:[2] передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

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 *(«сухое плавание» - имитационные упражнения)*, спортивные игры).

Литература для чтения:

Ценностные аспекты изучаемого учебного материала	**Литература для чтения**
Что ты знаешь о разных видах спорта? Каков путь к достижению результатов в разных видах спорта? Как преодолеть трудности занимаясь физкультурой и спортом. Что ты знаешь о здоровом образе жизни? Всё самое важное, что входит в ЗОЖ.	**Арру-Виньо Ж.-Ф. Шоколадные каникулы** / Жан-Филипп Арру-Виньо ; [пер. с фр. М. Бунос] ; ил. Доминик Корбасон. – Москва : КомпасГид, [2014]. – 53, [2] с. : ил. – (Приключения семейки из Шербура. Книга 4). Ср **Дегтярёва И. В. Степной ветер** : повесть / Ирина Дегтярёва ; [ил. М. Салтыкова]. – Москва : Дет. лит., 2016. – 313, [6] с. : ил. – (Лауреаты Международного конкурса имени Сергея Михалкова). Ср Ст В жизни мальчишки, живущего в глухом степном хуторе, нет развлечений, связанных с компьютером, и прочих привычных атрибутов одиннадцатилетних детей. А ещё «Мишка с горем пополам перешёл в пятый класс поселковой школы, оставшись по английскому на осень. Летом ему приходилось штудировать все эти “My name is Misha” и “How old are you?”». Правда, и в футбол много не поиграешь, так как «футбол в степи считался экстремальным видом спорта из-за кочек и зайцев». **Мазаева И. Мечта футболистки** : [повесть] / Ирина Мазаева. – Москва : ЭКСМО, [2014]. – 186, [1] с. : цв. ил. – (Только для девчонок). Ср Ст Ирина Лисицына, она же Лиса становится лидером девичьей футбольной команды **Нестлингер К. Дуйбол-привет!** : [повесть] / Кристине Нестлингер ; пер. Павел Френкель ; худож. Маргарита Чечулина. – Москва : Ком-

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

	пасГид, 2018. – 128 с. – (Подросток N). Ср Повесть «Дуйбол-привет!» – сатирическое произведение, высмеивающее и обличающее дух коммерции, царящий в профессиональном спорте. **Сотник Ю. В. Учитель плавания** / Юрий Сотник // Вовка Грушин и другие : рассказы / Юрий Сотник ; [послесл. В. Коржикова] ; худож. Е. Медведев. – Москва : Дет. лит., 2008. – С. 68–[84] : ил. – (Школьная библиотека). Ср «Учитель плавания» – занимательная история из жизни школьников, которые могли бы происходить с каждым. **Драгунский, В. Ю. Все о... Дениске и его секретах** [Текст] : рассказы / Виктор Юзефович ; Виктор Драгунский ; [ил. Ольги Саксон]. - СПб. : Азбука-классика, 2010. Рассказ «Третье место в стиле Баттерфляй». Дениска шёл домой такой счастливый — ведь он занял третье место в соревновании по плаванию! **Кассиль,Л.А.Собрание сочинений** [Текст] : в 2 т. Т. 2 : Великое противостояние. Дорогие мои мальчишки. Ход Белой Королевы / Л. А. Кассиль ; Л. А. Кассиль. - М. : Lexica, 1995. "Ход Белой Королевы" - повесть о спорте, судьбах спортсменов, упорстве, верности и любви. Тренер решает уйти из спорта, но его ученица, будущая "белая королева", победившая на чемпионате по лыжам в Высоких Татрах, возвращает его к любимому делу

6 класс

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

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

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

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

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленно-

стью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

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

Оценка эффективности занятий физической культурой

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Спортивно-оздоровительная деятельность[3]

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 («сухое плавание» - имитационные упражнения).* Лыжные гонки:[4] передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

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 *(«сухое плавание» - имитационные упражнения)*, спортивные игры).

---

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

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

Литература для чтения:

Ценностные аспекты изучаемого учебного материала	Литература для чтения
Что ты знаешь о разных видах спорта? Каков путь к достижению результатов в разных видах спорта? Как преодолеть трудности занимаясь физкультурой и спортом. Что ты знаешь о здоровом образе жизни? Всё самое важное, что входит в ЗОЖ.	**Арутюнянц К. Д. Я плюс все** : [повесть] / Карен Арутюнянц ; [худож. Н. Сапунова]. – Москва : Аквилегия-М, [2013]. – 220, [3] с. : ил. – (Современная проза). Ср Ст Повесть о мальчишке, который почти не имеет друзей, но очень любит учиться и еще больше любит футбол и читать книги. **Дашевская Н. С. Вилли** : [повесть] / Нина Дашевская ; ил. Евгении Двоскиной. – Москва : КомпасГид, [2015]. – 110, [2] с. : ил. Ср Главный герой – десятилетний мальчик Севка, которого на самом деле зовут Себастьян. Какой мальчишка не мечтает о велосипеде: без него и жизнь-то не жизнь! **Манахова И. В. Двенадцать зрителей** : повести / Инна Манахова ; [ил. А. Шевченко]. – Москва : Дет. лит., 2016. – 233, [6] с. : цв. ил. – (Лауреаты Международного конкурса имени Сергея Михалкова). «В любой игре, да и в жизни побеждает не самый сильный, а тот, кто никогда не сдаётся». **Перлова Е. Танцы, огурцы и большие мечты :** [повесть] / Евгения Перлова ; [худож. К. Прокофьев]. – Москва : Аквилегия-М, [2014]. – 191 с. – (Современная проза). Ср Танцы... Это то, чем любят заниматься многие дети и подростки. **Яковлев Ю. Я. Вратарь** / Юрий Яковлев // Рассказы и повести / Юрий Яковлев ; худож. Г. Мазурин. – Москва : Детская литература, 2010. – С. 49–[58] : ил. – (Школьная библиотека). Ср «Эй, вратарь, готовься к бою, Часовым ты поставлен у ворот!» Бывший лучший хоккейный вратарь Санька Красавин после серьёзной травмы благородно жертвует славой лучшего вратаря ради своего друга Женьки. **Куликов, Г. Г. Как я влиял на Севку** [Текст] : [повесть для детей мл. и сред. шк. возраста] / Геомар Георгиевич ; Г. Г. Куликов. - М. : Совет. Россия, 1966. Жил себе спокойно на свете одиннадцатилетний человек по имени Костя, по фамилии Горохов. **Додж,М.Э.М.Серебряные коньки** [Текст]: повесть / Мэри Элизабет Мейпс ; Мери Мейп Додж ; [пер. с англ. М. И. Клягиной-

	Кондратьевой] ; рис. А. Иткина. - М. : Дет. лит., 2001.Действие повести происходит в Голландии 19 века накануне Рождества. В маленьком городке Бруке намечаются состязания юных конькобежцев, победитель получит серебряные коньки – мечта всех участников, особенно - детей бедняков

7 класс

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

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

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

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

Физическая культура человека

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

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

Оценка эффективности занятий физической культурой

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Спортивно-оздоровительная деятельность[5]

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 («сухое плавание» - имитационные упражнения).* Лыжные гонки:[6] передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

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 *(«сухое плавание» - имитационные упражнения)*, спортивные игры).

Литература для чтения:

Ценностные аспекты изучаемого учебного материала	**Литература для чтения**
Что ты знаешь о разных видах спорта? Каков путь к достижению результатов в разных видах спорта? Как преодолеть трудности занимаясь физкультурой и спортом. Что ты знаешь о здоровом образе жизни? Всё самое важное, что входит в ЗОЖ.	**Башмаков Н. Б. Я обручилась с биатлоном** : повесть / Николай Башмаков. – Пермь : [б. и.], 2012. – 220, [2] с. Ст Синеглазая красавица, оптимистка по жизни, Таня Орлова ещё в детстве определилась с мечтой и выбрала делом своей жизни биатлон. Трудно проходил её подъём на спортивную вершину. Болезни, интриги соперников, неверие в свои силы… **Дашевская Н. С. Я не тормоз** : [повесть] / Нина Дашевская ; [лит. ред. Мария Порядина]. – Москва : Самокат, [2016]. – 157 с. – (Встречное движение). Ср Ст Главный герой Игнат Волков живёт в Москве, учится в 7 классе… **Кутузова Л. В. Человек-невидимка из седьмого «Б»** : [повесть] / Лада Кутузова ; [худож. Вера Коротаева]. – Москва : Время, 2018. – 156, [1] с. : ил. – (Время – юность!). Ср

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

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

	Ст Сергей Фадеев (Серый) – обычный тринадцатилетний подросток. Он учится хорошо, а вот младший брат Лёха – отличник, победитель олимпиад **Рыжов А. Рыцарь для чемпионки** : [повесть] / Александр Рыжов ; [ил. Виктории Тимофеевой]. – Москва : ЭКСМО, 2017. – 220, [2] с. : ил. – (Только для девчонок). Ст Вообще-то Марина Векшина никогда не интересовалась парнями, у чемпионки города по самбо и без них дел хватает! **Абрамов, С. А. Стена** [Текст] : фантаст. повести : для сред. и ст. шк. возраста / С. А. Абрамов ; С. А. Абрамов ; худож. Г. Мазурин. - М. : Дет. лит., 1990. Алик Радуга, герой сказки «Выше радуги», сумел победить самого себя. Он ежедневным, настойчивым трудом добивается больших успехов в спорте. **Физкульт-ура! Книга будущих чемпионов** [Текст] : [рассказы, стихотворения : для дошкольного и младшего школьного возраста : 0+] / [составитель, редактор Р. Е. Данкова ; художник: Е. Гладикова и др.]. - Москва : Оникс, 2012. "Искусство должно соседствовать со спортом", - утверждал Пьер де Кубертен, человек, возродивший современные Олимпийские игры. Книга "Физкульт-ура!" - яркое тому подтверждение. Это не спортивная энциклопедия, а сборник рассказов и стихотворений, которые, без сомнения, помогут взрослым пробудить в детях интерес к физической культуре и спорту. **Кассиль, Л. А.Собрание сочинений** [Текст] : в 2 т. Т. 1 : Кондуит и Швамбрания. Будьте готовы, Ваше Высочество!. Вратарь Республики / Л. А. Кассиль ; Л. А. Кассиль. - М. : Lexica, 1995. Роман «Вратарь Республики» Льва Абрамовича Кассиля — одно из самых первых в нашей художественной литературе и наиболее популярных произведений на спортивную тему.

8 класс

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура

в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

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

Физическая культура человека

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

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

Оценка эффективности занятий физической культурой

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Спортивно-оздоровительная деятельность[7]

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*

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

вольным стилем(«сухое плавание» - имитационные упражнения). Лыжные гонки:[8] передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

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 *(«сухое плавание» - имитационные упражнения)*, спортивные игры).

Литература для чтения:

Ценностные аспекты изучаемого учебного материала	**Литература для чтения**
Что ты знаешь о разных видах спорта? Каков путь к достижению результатов в разных видах спорта? Как преодолеть трудности занимаясь физкультурой и спортом. Что ты знаешь о здоровом образе жизни? Всё самое важное, что входит в ЗОЖ.	**Бейртен Э. Беги и живи / Элс Бейртен** ; пер. с нидерл. Екатерины Торицыной. – Москва : Самокат, 2018. – 264 с. – (Встречное движение). Ст Элс Бейртен не была участницей марафона в 1977 году, но видно: то, о чём она пишет, хорошо ей знакомо. Эта книга – марафон длиной 42195 метров, марафон по жизни 18-летней Нор, который мы бежим вместе с ней **Дегтярёва И. Арена для Знаменосца** : повесть / Ирина Дегтярёва // Путеводная звезда. Школьное чтение. – 2017. – № 1. – С. [1]–32, 49–80. Ср Ст «Арена для Знаменосца» – это история о мальчике Петьке Хорунжем. В свои тринадцать лет он добился больших побед… **Линке Д. По ту сторону синей границы** / Дорит Линке ; перевод с нем.: Вера Комарова ; послесловие: Дмитрий Ермольцев. – Москва : Самокат, 2017. – 384 с. – (Недетские книжки). Ст «Плыть, просто плыть. И нырять под волну, когда она подходит. Тело заранее подаёт сигналы, что больше уже не может. Но опытный спортсмен знает: на самом-то деле граница возможностей не достигнута. До неё ещё далеко, а сигналы пусть приходят и уходят». **Свинген А. Баллада о сломанном носе** = Sangen om en brukket nese : [роман] / Арне Свинген ; пер. с норв. Веры Дьяконовой и Анастасии Наумовой. – Москва : Белая ворона / Albus corvus, 2017. – 189, [2] с. Ст

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

	Она – о радости победы над своими страхами и слабостями, об умении идти к цели, терпеть боль и не хандрить. **Ярцева Е. Принцесса льда** : [роман] / Евгения Ярцева. – Москва : Эксмо, 2013. – 315, [3] с. – (Чемпионки: добейся успеха! Романтические истории для девочек). Ср Ст **О чем я говорю, когда говорю о беге** [Текст] / Мураками Харуки ; Харуки Мураками ; [пер. с яп. А. Кунина]. - М. : ЭКСМО, 2010 ; СПб. : Домино, 2010. **Обожаемый интриган. За футболом по пяти материкам. Записки очевидца. Кикнадзе А. В**.Книга известного писателя исследует футбол серьезно и озорно и содержит множество поучительных эпизодов и историй. По страницам шагают рядом, то сливаясь, то расходясь, верность и бесчестие, сатира соседствует с юмором и самоиронией.

9 класс

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

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

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

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

Физическая культура человека

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

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

Оценка эффективности занятий физической культурой

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Спортивно-оздоровительная деятельность[9]

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 («сухое плавание» - имитационные упражнения).* Лыжные гонки:[10] передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

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 *(«сухое плавание» - имитационные упражнения)*, спортивные игры).

Литература для чтения:

Ценностные аспекты изучаемого учебного материала	**Литература для чтения**
Что ты знаешь о разных видах спорта? Каков путь к достижению результатов в разных видах спорта? Как преодолеть трудности занимаясь физкультурой и спортом. Что ты знаешь о здоровом образе жизни? Всё самое важное, что входит в ЗОЖ.	**Амраева А. Футбольное поле** : [повесть] / Аделия Амраева ; [худож. Н. Сапунова]. – Москва : Аквилегия-М, [2014]. – 188, [1] с. : ил. – (Современная проза). – Словарь футбольных терминов: с. 171–[187]. – Финалист Международной премии имени Владислава Крапивина. Ср Ст Димка мечтает стать профессиональным футболистом и вывести сборную страны в финал чемпионата мира. Футбол – вот о чём он всё время говорит и думает, ради чего живёт **Жвалевский А. Открытый финал** : повесть

	/ Андрей Жвалевский, Евгения Пастернак ; ил.: Двоскина Евгения. – Москва : Время, 2016. – 256 с. – (Время – детство). Ст **Кассиль Л. А. Держись, капитан!** / Лев Кассиль // Линия связи : рассказы, повесть / Лев Кассиль ; [худож.: И. Дунаева, А. Васин, Б. Маркевич]. – Москва : Оникс, 2005. – С. 76–84 : ил. – (Золотая библиотека). Ср Ст «В Москве, в Русаковской больнице, где находятся дети, изувеченные фашистами, лежит Гриша Филатов. Ему четырнадцать лет… **Северская М. Звезда корта, или Стань первой!** : [роман] / Мария Северская. – Москва : ЭКСМО, 2014. – 316, [2] с. – (Чемпионки: добейся успеха! Романтические истории для девочек). Ср Ст **Голубев, А. Д. Позади наша Троя**... [Текст] / А. Д. Голубев ; А. Д. Голубев. - М. : Физкультура и спорт, 1991. «Никто не любит Крокодила» – великолепный образец повести о большом велоспорте. **Родни Стоун [Текст] : [роман, повесть]** / Артур Конан ; Артур Конан Дойл ; [пер. с англ. Р. Облонской, И. Лаукарт]. - М. : Мир кн. : Лит., 2008. Увлекательный исторический роман, действие которого разворачивается в Англии начала 19 века. Одно из первых произведений мировой литературы, посвященное миру спорта. Замечательное изображение боксерских поединков и конных состязаний **Янг, С.Мой кумир - хоккей** [Текст] / С. Янг ; пер. с англ. Ю. А. Смирнова . - М. : Физкультура и спорт, 1988. "Мой кумир – хоккей" – трилогия канадского писателя Скотта Янга, в которую входят три повести: "Новички-хоккеисты", "Научись защищаться" и "Мой кумир – хоккей". Она посвящена молодежному хоккею в Канаде. Будучи написанной наблюдательным и доброжелательным автором, рассказывает о страстной влюбленности персонажей трилогии в хоккей, об их преданности товарищам и клубу.

1. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№	Темы, раскрывающие данный раздел программы	Количество часов			Основные виды деятельности учащихся (Отдельно все личностные, метапредметные и предметные)	
		всего	В том числе проверочных и контрольных	Практические работы (количество работ) считать часы отдельно		
Раздел «Легкая атлетика». 8 часов						
1.	Инструктаж по ТБ. Эстафеты с предметами. Олимпийские игры древности. Совершенствование спец беговых упр., высокого старта, развитие л/а в РК	1			Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержания и правила соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности. Определяют цели возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители). Краткая характеристика легкой атлетики. История легкой атлетики. Соблюдать технику безопасно-	**Р:** рациональное планирование учебной деятельности; **К:** ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; **П:** обретение знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами, проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физкультурой; **Р**: активное использование занятий физкультурой для профилактики психического и физического утомления; **П:** формирование понимания физкультуры как средства ор-
2.	Разучивание старта с опорой на одну руку, спец. бег. упр. Физическое развитие человека. Совершенствование бега на короткие дистанции. Здоровье и здоровый образ жизни.	1				
3.	Разучивание метания мяча с разбега. Бег на выносливость 7 мин. Подготовка к занятиям физ культурой. Л/а подвижные игры.	1				

	Игра «Футбол»				сти при выполнении легкоатлетических упражнений. Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают выдающихся отечественных спортсменов. Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Описывать технику высокого старта. Выполнять высокий старт в беге на короткие дистанции. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений,	ганизации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек. **К:** обсуждение содержания и результатов совместной деятельности. добросовестное выполнение учебных заданий; **Р:** организация места занятий и обеспечение их безопасности; формулировать и удерживаль учебную задачу. контроль и самоконтроль- сличать способ действия и его результат; коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений **П:** осуществление судейства соревнований; **К:** взаимодействие-вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания управление своими эмоциями; проявление уважительного отношения к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности **Р:** включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. **П:** демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания мяча. **К:** соблюдать правила безопасности. проявление уважительного отношения к окружающим, **Р:** преодоление трудностей, выполнение учебных заданий по технической и физической
4.	Контроль бега старта и 60 м. Самонаблюдение и самоконтроль. Совершенствование метания мяча. Бег на выносливость. Комплекс оздоровительных форм занятий.	1	1			
5.	Контроль метания мяча. Метание мяча в цель, подвижные игры.Олимпийское движение в России.	1				
6.	Метание мяча в цель. Бег на выносливость.	1				
7.	Прохождение полосы препятствий. Метание мяча в цель	1				
8.	Контроль бега 1000 м.	1				

					соблюдают правила безопасности. Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Демонстрировать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники в соревновательной деятельности.	подготовке в полном объеме; **П:** демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений и метания мяча **К:** проявление дисциплинированности и уважительного отношения к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности: постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью **Р:** формулировать учебную задачу. **П:** определять, где применяются действия с мячом **К**: задавать вопросы, управление коммуникацией-координировать и принимать различные позиции во взаимодействии постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью **Р:** включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. **П:** аргументированное ведение диалога по основам организации и проведению подвижных игр; **К:** взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции, управление своими эмоциями; **Р:** определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать ре-

						зультат **П:** выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. – **К:** формулировать свои затруднения управление своими эмоциями; описывать технику бега на выносливость осваивать самостоятельно.
	Раздел «Баскетбол». 10 часов					
1.	Б/б стойка и передвижение игрока. Повороты на месте с мячом и без. Современные Олимпийские игры.	1			Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Краткая характеристика баскетбола. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма. Составляют личный план физического самовоспитания. Выполняют упражнения для тренировки различных мышечных групп. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благоприятное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности.	**Р:** применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. **П:** моделировать технику игровых действий и приемов. **К:** взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий, проявление бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих; осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. **Р:** использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. **П:** моделировать технику игровых действий и приемов. **К:** взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий проявление ответственного отношения к по-
2.	Разучивание передачи мяча в парах. Совершенствование ведения мяча. Развитие физических качеств	1				
3.	Разучивание броска мяча в кольцо с места. Совершенствование ведения мяча.	1				
4.	Разучивание остановки прыжком и в два шага. Контроль поворотов. Коррекция осанки и телосложения Совершенствование ведения мяча, броска в кольцо. Разучивание комбинации из б/б элементов.	1				

5.	Круговая тренировка с элементами б/б. Составление комплексов утренней зарядки. Бросок мяча в кольцо с места. Совершенствование пройденных элементов. Игра в б/б. Оценка техники осваиваемых упр, выявление и устранение ошибок.	1			Стойки игрока. приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Описывают технику изучаемых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.	рученному делу, осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности; вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном-ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решении- обращаться за помощью Осваивать технику игровых действий и приемов **Р:** выполнять учебные действия **П:** самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель **К:** соблюдение правил игры и соревнований проявление инициативы и творчества при организации совместных занятий физкультурой самостоятельно. **Р:** вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном **П:** ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решении- **К:** бращаться за помощью проявление бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих; **Р:** использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. **П:** моделировать технику игровых действий и приемов.
6.	Контроль остановки прыжком. Учебная игра по упрощенным правилам. Игра по упрощенным правилам.	1				
7.	Контроль комбинации из б/б элементов.	1				
8.	Эстафеты с б/б мячом. Современные оздоровительные системы физ воспит. Учебная игра по упрощенным правилам.	1				
9.	Учебная игра по упрощенным правилам.	1				
10.	Первенство класса по штрафным броскам.	1				

						К: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий проявление ответственного отношения к порученному делу **Р:** контроль и анализ эффективности занятий по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств **П:** полное и точное формулирование цели и задач совместных с другими обучающимися **К:** проявление дисциплинированности и уважительного отношения к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности; проявление инициативы и творчества при организации совместных занятий физкультурой **Р:** овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. **П:** добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. **К:** умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

Раздел «Гимнастика». 14 час						
1.	Инструктаж по ТБ, круговая тренировка.	1			Раскрывают понятия здоровый образ жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Объяснять значение режима дня для активной жизнедеятельности современного школьника. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня. Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Выполняют основные правила организации распорядка дня. Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Описывают технику общеразвивающих упражнений. Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Описывают технику акробатических упражнений. Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости Описывают технику данных упражнений и составляют гимна-	**П:** осуществлять анализ выполненных действий**;** **Р:** корректировать выполнение задания в соответствии с планом, условиями выполнения, результатом действий на определенном этапе. **К:** уметь слушать и вступать в диалог проявление активности, стремление к получению новых знаний **К:** договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности; **П:** определение основной и второстепенной информации; **Р:** оценивать правильность выполнения двигательных действий. интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики. **Р:** овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. **П:** добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. **К:** умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности овладение умениями организовывать здоро-
2.	Круговая тренировка. Общеразвивающие упражнения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий.	1				
3.	Комплекс УГГ, комплекс упражнений на гибкость. Развитие основных физических качеств.	1				
4.	Комплекс упражнений на гибкость, разучивание лазания по канату.	1				
5.	Совершенствование разученных акробатических элементов. Измерение резервов организма. ОРУ со скакалками. Совершенствование кувырков 2-3 слитно. Разучивание кувырка назад.	1				
6.	Разучивание акробатической комбинации. Контроль лазания по канату.	1				
7.	Разучивание упражнений на перекладине (м), на бревне (д). Подтягивание на перекладине.	1				

	Совершенствование акробатической комбинации, упражнений на перекладине (м), на бревне (д).				стические комбинации из числа разученных упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. оставлять комплексы для формирования правильной осанки, измерять длину и массу тела, организовывать проведение совместных подвижных игр. оставлять комплексы упражнений для оздоровления оставлять комплексы упражнений ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.	вьесберегающую жизнедеятельность **К:** договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности; **П:** определение основной и второстепенной информации; **Р:** оценивать правильность выполнения двигательных действий, интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики. овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. **П:** добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. **К:** умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью.
8.	Разучивание упражнений на перекладине (м), на бревне (д). Совершенствование упражнений на перекладине (м), на бревне (д). Контроль акробатической комбинации.	1		1		
9.	Разучивание опорного прыжка. Совершенствование упражнений на перекладине (м), на бревне (д).	1				
10.	Разучивание комбинации на перекладине (м), на бревне (д). Совершенствование комбинации на перекладине (м), на бревне (д). Разучивание упражнений на брусьях.	1				
11.	Контроль упражнений на перекладине (м), на бревне (д). Совершенствование пройденных элементов.	1				
12.	Разучивание комбинации на брусьях. Совершенствование опорного прыжка. Совершенствование опорного	1				

	прыжка, комбинации на брусьях. Гимнастическая полоса препятствий.					
13.	Контроль упражнений на брусьях. Упражнения в парах. Эстафеты с элементами гимнастики. Совершенствование пройденных упражнений. Подтягивание на перекладине.	1				
14.	Контроль опорного прыжка. Упражнения в парах.	1				
	Раздел «Лыжная подготовка (12ч.) и волейбол (6ч)». 18 часов					
1.	Инструктаж по ТБ. Температурный режим занятий, форма одежды на уроках лыжной подготовки. Круговая тренировка. Первая помощь при травмах во время занятий.	1			Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения. Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основные системы организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах Иметь представление о видах техники лыжных ходов.	**Р:** применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. **П:** давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. **К:** осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь, добросовестное выполнение учебных заданий **Р:** использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. **П:** моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. **К:** взаимодействовать со сверстниками в процессе сов-
2.	В/б. Разучивание стойки игрока. Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху.	1				
3.	Совершенствование попеременного 2-х шажного хода. Техника движений и её основные показатели. Совершенствование одновременного 1-шажного хо	1				
4.	Контроль попеременного 2-х шажного хода. Совершенствование одновременных ходов.	1				

5.	Контроль одновременного 1-шажного хода. Совершенствование лыжных ходов.	1			Раскрывают понятия техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют различные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Повороты переступанием вокруг пяток Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Иметь представление о видах техники лыжных ходов. Раскрывают понятия техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Правильно выполнять подъём «лесенкой», «елочкой». Выполнять спуски в высокой, средней, низкой стойке Иметь представление о видах техники лыжных ходов. Раскрывают понятия техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе	местного освоения техники передвижения на лыжах. Описывать технику передвижения на лыжах. **Р:** использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. **П:** моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. **К:** Соблюдать правила безопасности. Описывать технику передвижения на лыжах. **Р:** применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. **П:** контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. **К:** взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно. **Р:** овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. **П:** добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. **К:** умение общаться и взаимодействовать со сверстниками
6.	Разучивание перехода с хода на ход. Контроль поворота кругом махом. Прохождение дистанции 2км.	1				
7.	Лыжная гонка 1 км. Совершенствование перехода с хода на ход.	1		1		
8.	Прохождение дистанции 2,5км.	1				
9.	Разучивание торможения и поворота плугом. Эстафеты на лыжах.	1				
10.	Совершенствование спуска со склона в основной стойке и подъема на склон елочкой.	1				
11.	Совершенствование упражнений на склоне.	1				
12.	Лыжная гонка 3 км.	1				
13.	Контроль поворотов и торможений. Эстафеты на склоне.	1				
14.	Контроль лыжная гонка 1 км.	1				

15.	В/б. Разучивание приема мяча снизу. Совершенствование приема мяча сверху.	1			прохождения дистанции. Помощь в подготовке места проведения занятий, инвентаря, в организации и проведений соревнований. Правила соревнований, правила судейства. Иметь представление о видах техники лыжных ходов выполнять спуски в высокой, средней, низкой стойке. Иметь представление о видах техники лыжных ходов. Использовать технику передвижения попеременным двухшажным ходом Выполнять повороты и перестроения на лыжах на месте и в движении Выполнять спуски в высокой, средней, низкой стойке меть представление о видах техники лыжных ходов	на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности проявление активности, стремление к получению новых знаний.
16.	Совершенствование передачи в/б мяча. Игра «Пионербол».Комплекс АФК при заболеваниях ОДА.	1				
17.	Круговая тренировка элементов в/б. Эстафеты с мячами. Учебная игра в в/б по упрощенным правилам.	1				
18.	Учебная игра в в/б по упрощенным правилам. Коми-национальные подвижные игры	1				
Раздел «Волейбол, плавание». 8 часов						
1.	Учебная игра в в/б по упрощенным правилам. Плавание: История возникновения плавания.	1			Запоминают имена выдающихся отечественных пловцов – олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами плавания. Соблюдают требования и правила, чтобы избежать травм и несчастных случаев при занятиях плаванием. Выполняют контрольные упражнения и тесты. Раскрывают значение плавательных упражнений для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей.	**Р:** применять правила подбора одежды для занятий плаванием. **П:** моделировать технику действий и приемов в плавании. **К:** соблюдать правила безопасности. **Р:** организация места занятий и обеспечение их безопасности; формулировать и удерживаль учебную задачу. контроль и самоконтроль- сличать способ действия и его результат; коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений **П:** осуществление судейства
2.	Инструктаж по ТБ. Круговая тренировка физических качеств. Плавание: Старты, повороты. Вхождение в воду и передвижение по дну бассейна(имитация).	1				
3.	В/б. Совершенствование стойки и передвижения игрока. Плавание: Подводящие упражнения в	1				

	лежание на воде, всплывание и скольжение (имитация).				Соблюдают технику безопасности. Применяют разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения плавательных упражнений, соблюдают правила соревнований, личную и общественную гигиену. Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Название упражнений и основные признаки техники плавания. Правила соревнований и определение победителя. Личная и общественная гигиена. Самоконтроль. Применяют плавательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют разученные упражнения для развития выносливости. Применяют разученные упражнения для развития координационных способностей.	соревнований; **К:** взаимодействие-вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания управление своими эмоциями; проявление уважительного отношения к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.
4.	В/б. Разучивание нижней прямой подачи. Подвижные игры с элементами в/б. Плавание: Плавание на груди и спине вольным стилем (имитация). Игры и эстафеты на воде (имитация).	1				
5.	Совершенствование пройденных элементов. Учебная игра в в/б по упрощенным правилам.	1				
6.	Контроль нижней прямой подачи. Учебная игра в в/б по упрощенным правилам. Совершенствование пройденных элементов.	1				
7.	Совершенствование передач мяча в парах. Контроль передач мяча двумя руками сверху. Учебная игра в в/б по упрощенным правилам.	1				
8.	Контроль приема мяча снизу. Эстафеты с элементами в/б. Подвижные игры с элементами в/б.	1				
	Раздел «Лёгкая атлетика» и «Футбол». 10 часов					
1.	Разучивание прыжка в высоту перешагиванием. Совершенствование прыжка.	1			Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приемами	**Р:** активное использование занятий физкультурой для профилактики психического и физического утомления;

	Челночный бег 3х10м				игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Моделируют тактику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют во время действия футбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в ручной	**П:** формирование понимания физкультуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек. **К:** обсуждение содержания и результатов совместной деятельности, добросовестное выполнение учебных заданий; **Р:** включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. **П:** демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания мяча. **К:** соблюдать правила безопасности. проявление уважительного отношения к окружающим, **Р:** организация места занятий и обеспечение их безопасности; формулировать и удерживать учебную задачу. контроль и самоконтроль- сличать способ действия и его результат; коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений **П:** осуществление судейства соревнований; **К:** взаимодействие-вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания управление своими эмоциями; проявление уважительного отношения к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.
2.	Совершенствование прыжковых упражнений, прыжка в высоту. ВФСК ГТО	1				
3.	Контроль прыжка в высоту способом перешагивание. Организация пеших походов.	1		1		
4.	Разучивание передачи эстафетной палочки. Футбол: Техника безопасности во время занятий футболом. История развития футбола. Совершенствование низкого старта Футбол: Передвижения, остановки, повороты, стойки.	1				
5.	Совершенс. Беговых упр., бега на короткие дистанции. Футбол: Удары с места и в движении. Остановка катящегося мяча и приземление летящего мяча. Контроль челночного бега 3*10м. Футбол: Удары по воротам. Ведение мяча. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок.	1				
6.	Контроль низкого старта и бега 60м. Футбол: Групповые и индивидуальные тактические	1	1			

	действия.				мяч, как средство активного отдыха	
7.	Соверш. прыжка в длину с разбега, контроль передачи эстафетной палочки. Футбол: Технико – тактические действия и приемы игры в мини-футбол.	1				
8.	Совершенств метания мяча, игра футбол. Футбол: Правила мини-футбола. Игра по правилам.	1				
9.	Контроль бега 1500м	1	1			
10.	Контроль прыжка в длину, подвижные игры. л/а круговая эстафета. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.	1				

Проекты

5 класс

Раздел	Название проекта
Информационный	«Здоровье и здоровый образ жизни»

Исследовательский	«Плавание как средство отдыха, укрепление здоровья, закаливание»
Творческий	Если хочешь быть здоров
Социальный	Спортивные семейные традиции

6 КЛАСС

№	Темы, раскрывающие данный раздел программы	Количество часов			Основные виды деятельности учащихся (Отдельно все личностные, метапредметные и предметные)	
		всего	В том числе проверочных и контрольных	Практические работы (количество работ) считать часы отдельно		
Раздел «Легкая атлетика». 8 часов						
1.	Инструктаж по ТБ. Веселые старты. Игра «Невод». Физическая культура в современном обществе. Совершенствование специальных беговых упражнений и бега не короткие дистанции.	1			Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Объясняют, чем замечателен советский период развития олимпийского движения в	**Р:** рациональное планирование учебной деятельности; **К:** ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; **П:** обретение знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами, проявление
2.	Совершенствование высокого старта и специальных беговых упражнений. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья.	1				
3.	Разучивание низкого старта. Совершенствование низкого старта и стартового разгона. Линейные эстафеты.	1				

4.	Разучивание метания мяча с 4-5 шагов разбега. Бег на выносливость.	1			России. Сравнивают виды спорта, которые входят в программу Олимпийских игр по периодам и определяют какие виды спорта, используются школьной программой по физической культуре, объясняя причины включения упражнений из базовых видов спорта. Определять основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать основы его организации и проведения. Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре». Краткая характеристика легкой атлетики. История легкой атлетики. Соблюдать технику безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают выдающихся отечественных спортсменов. Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физкультурой; **Р**: активное использование занятий физкультурой для профилактики психического и физического утомления; **П:** формирование понимания физкультуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек. **К:** обсуждение содержания и результатов совместной деятельности. добросовестное выполнение учебных заданий; **Р:** организация места занятий и обеспечение их безопасности; формулировать и удерживать учебную задачу. контроль и самоконтроль- сличать способ действия и его результат; коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений **П:** осуществление судейства соревнований; **К:** взаимодействие-вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания управление своими эмоциями; проявление уважительного отношения к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности **Р:** включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. **П:** демонстрировать вариатив-
5.	Контроль бега 60 м. и низкого старта. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	1	1			
6.	Совершенствование метания мяча. Игра «Футбол». Коррекция осанки и телосложения. Метание мяча в цель. Бег на выносливость. Подготовка к занятиям физической культурой.	1				
7.	Контроль метания мяча на дальность. Преодоление полосы препятствий. Контроль бега 1500 м. Олимпийское движение в России.	1				
8.	Контроль полосы препятствий. Бег на выносливость. Оценка эффективности занятий. Коми национальные подвижные игры.	1				

					Описывать технику высокого старта. Выполнять высокий старт в беге на короткие дистанции. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Описывать технику	ное выполнение прыжковых упражнений и метания мяча. **К:** соблюдать правила безопасности. проявление уважительного отношения к окружающим, **Р:** преодоление трудностей, выполнение учебных заданий по технической и физической подготовке в полном объеме; **П:** демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений и метания мяча **К:** проявление дисциплинированности и уважительного отношения к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности: постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью **Р:** формулировать учебную задачу. **П:** определять, где применяются действия с мячом **К**: задавать вопросы, управление коммуникацией-координировать и принимать различные позиции во взаимодействии постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью **Р:** включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. **П:** аргументированное ведение диалога по основам организации и проведению подвижных

					выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Демонстрировать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники в соревновательной деятельности.	игр; **К:** взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции, управление своими эмоциями; **Р:** определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат **П:** выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. – **К:** формулировать свои затруднения управление своими эмоциями; описывать технику бега на выносливость осваивать самостоятельно.
	Раздел «Баскетбол». 10 часов					

1.	Круговая тренировка физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физ качеств.	1			Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Краткая характеристика баскетбола. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма. Составляют личный план физического самовоспитания. Выполняют упражнения для тренировки различных мышечных групп. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благоприятное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности. Стойки игрока. приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Описывают технику изучаемых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	**Р:** применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. **П:** моделировать технику игровых действий и приемов. **К:** взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий, проявление бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих; осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. **Р:** использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. **П:** моделировать технику игровых действий и приемов. **К:** взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий проявление ответственного отношения к порученному делу, осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности; вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном-ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решении- обращаться за помощью Осваивать технику игровых действий и приемов **Р:** выполнять учебные действия **П:** самостоятельно выделять и
2.	Разучивание перевода мяча из одной руки в другую и ведения мяча с изменением направления. Эстафеты с элементами баскетбола. Совершенствование ведения мяча с изменением направления, вырывания, выбивания мяча. Учебная игра.	1				
3.	Разучивание вырывания, выбивания мяча. Совершенствование ведения мяча с изменением направления. Самонаблюдение и самоконтроль.	1				
4.	Комбинации из освоенных элементов баскетбола. Учебная игра с заданиями.	1				
5.	Контроль ведения мяча с изменением направления. Учебная игра.	1				
6.	Контроль вырывания, выбивания мяча. Разучивание взаимодействия двух игроков. Круговая тренировка элементов баскетбола.	1				
7.	Разучивание передач мяча в тройках со сменой мест. Техника движений и её основные показатели.	1				
8.	Совершенствование передач мяча и тестирование элементов баскетбола.	1				
9.	Комбинации из освоенных элементов баскетбола. Учебная игра. Совершенствование взаимодействия двух игроков.	1				
10.	Первенство класса по штрафным броскам. Учебная игра.	1				

					Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.	формулировать познавательную цель **К:** соблюдение правил игры и соревнований проявление инициативы и творчества при организации совместных занятий физкультурой самостоятельно. **Р:** вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном **П:** ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решении- **К:** обращаться за помощью проявление бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих; **Р:** использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. **П:** моделировать технику игровых действий и приемов. **К:** взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий проявление ответственного отношения к порученному делу **Р:** контроль и анализ эффективности занятий по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств **П:** полное и точное формулирование цели и задач совместных с другими обучающимися **К:** проявление дисциплинированности и уважительного отношения к сопернику в условиях игровой и соревно-

						вательной деятельности; проявление инициативы и творчества при организации совместных занятий физкультурой **Р:** овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. **П:** добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. **К:** умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.	
Раздел «Гимнастика». 14 час							
1.	Инструктаж по ТБ. ОРУ без предметов. Здоровье и здоровый образ жизни. Совершенствование кувырка вперед и стойки на лопатках.	1					
2.	Разучивание моста из положения стоя. Совершенствование кувырков и стойки на лопатках.	1					
3.	Разучивание акробатической комбинации. Совершенствование лазания по канату. Совершенствование акробатической комбинации. Эстафеты с набивными мячами.	1					
4.	Контроль лазания по канату. Совершенствование акробатической комбинации.	1					
5.	Контроль акробатической комбинации. Разучивание переворота в упор на перекладине (мальчики), наскока в упор	1					

	на бревно (девочки).					
6.	Гимнастическая полоса препятствий. Измерение резервов организма. Совершенствование упражнений на перекладине (м), на бревне (д).	1				
7.	Разучивание комбинации на перекладине (м), на бревне (д). Разучивание наскока в упор на брусьях.	1		1		
8.	Совершенствование разученных упражнений.	1				
9.	Совершенствование упражнений на брусьях и бревне.	1				
10.	Контроль комбинации на перекладине (м), на бревне (д). Разучивание комбинации на брусьях. Оценка техники осваиваемых упр, способы выявления и устранения технических ошибок.	1				
11.	Совершенствование упражнений на брусьях. Гимнастическая полоса препятствий. Контроль опорного прыжка ноги врозь.	1				
12.	Контроль упражнений на брусьях.	1				
13.	Прыжки через большую скакалку. Гимнастические поддержки в парах. Комплексы упр для оздоровительных форм занятий физической культурой.	1				
14.	Контроль гимнастической полосы препятствий.	1				
	Раздел «Лыжная подготовка (12ч) и волейбол (6ч)». 18 часов					
1.	Инструктаж по ТБ. Температурный режим занятий. Требования безопасности и бережного отношения к природе.	1			Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения. Раскрывают значение зимних	**Р:** применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. **П:** давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. **К:** осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую
2.	Совершенствование стоек и передвижения волейболиста. Совершенствование передачи двумя руками сверху. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической	1				

	подготовленностью.				видов спорта для укрепления здоровья, основные системы организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах Иметь представление о видах техники лыжных ходов. Раскрывают понятия техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют различные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Повороты переступанием вокруг пяток. Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Иметь представление о видах техники лыжных ходов. Раскрывают понятия техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Правильно выполнять подъём «лесенкой», «елочкой». Выполнять спуски в высокой, средней, низкой стойке Иметь представление о видах техники лыжных ходов. Раскрывают понятия техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения	взаимопомощь, добросовестное выполнение учебных заданий **Р:** использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. **П:** моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. **К:** взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Описывать технику передвижения на лыжах. **Р:** использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. **П:** моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. **К:** Соблюдать правила безопасности. Описывать технику передвижения на лыжах. **Р:** применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. **П:** контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. **К:** взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно. **Р:** овладение способностью принимать и сохранять цели и
3.	Совершенствование попеременного двухшажного и одновременного одношажного хода.	1				
4.	Контроль попеременного двухшажного хода. Совершенствование одновременного одношажного хода. Совершенствование бесшажного хода и поворотов на месте.	1				
5.	Контроль одновременного одношажного хода. Совершенствование безшажного хода.	1				
6.	Контроль бесшажного хода. Совершенствование перехода с хода на ход.	1				
7.	Эстафеты на лыжах. Комплексы упр современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.	1				
8.	Контроль передачи двумя руками сверху. Совершенствование приема мяча снизу. Игра в пионербол.	1				
9.	Разучивание полуконькового хода. Контроль перехода с хода на ход.	1				
10.	Контроль лыжной гонки 1 км. Совершенствование полуконькового хода. Спуск со склона в основной стойке.	1				
11.	Контроль полуконькового хода. Совершенствование подъема на склон скользящим шагом.	1				
12.	Контроль спуска со склона в основной стойке. Совершенствование подъема на склон скользящим шагом.	1				
13.	Разучивание поворота упором, передвижение на лыжах дот 3,5 км.	1				
14.	Разучивание торможения упором. Совершенствование упражнений на склоне. Контроль лыжной гонки 2 км.	1				

15.	Разучивание нижней прямой подачи. Совершенствование передачи двумя руками сверху. Игра в пионербол.	1			техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции. Помощь в подготовке места проведения занятий, инвентаря, в организации и проведений соревнований. Правила соревнований, правила судейства. Иметь представление о видах техники лыжных ходов выполнять спуски в высокой, средней, низкой стойке. Иметь представление о видах техники лыжных ходов. Использовать технику передвижения попеременным двухшажным ходом Выполнять повороты и перестроения на лыжах на месте и в движении Выполнять спуски в высокой, средней, низкой стойке Иметь представление о видах техники лыжных ходов	задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. **П:** добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. **К:** умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности проявление активности, стремление к получению новых знаний.
16.	Разучивание приема мяча снизу. Совершенствование передачи двумя руками сверху. Контроль приема мяча снизу. Совершенствование нижней прямой подачи. Игра в пионербол.	1				**Р:** применять правила подбора одежды для занятий волейболом. **П:** моделировать технику действий и приемов волейболиста. **К:** соблюдать правила безопасности. Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. **Р:** уважительно относиться к партнеру. **П:** моделировать технику игровых действий и приемов. **К:** взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. **Р:** выполнять правила игры. **П:** моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости
17.	Совершенствование нижней прямой подачи. Эстафеты с мячами. Игра в пионербол. Подбор упр и составление индивидуальных комплексов для утреней зарядки, физкультминуток, коррекции осанки и телосложения.	1				
18.	Контроль нижней прямой подачи. Игра в пионербол.					

						от ситуаций и условий. **К:** соблюдать правила безопасности. Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. **Р:** уважительно относиться к партнеру. **П:** моделировать технику игровых действий и приемов. **К:** взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. **Р:** уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. **П:** моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности. **К:** взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. Осуществлять судейство игры. **Р:** использовать игру волейбол в организации активного отдыха. **П:** моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. **К:** соблюдать правила безопасности. Организовывать совместные занятия волейболом со сверст-

						никами.	
Раздел «Волейбол, плавание». 8 часов							
1.	Инструктаж по ТБ. Плавание: Олимпийские чемпионы России. Температурный режим воды, и в бассейне. Плавание: Старты, повороты. Вхождение в воду и передвижение по дну бассейна (имитация упражнений)	1			Запоминают имена выдающихся отечественных пловцов – олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами плавания. Соблюдают требования и правила, чтобы избежать травм и несчастных случаев при занятиях плаванием. Выполняют контрольные упражнения и тесты. Раскрывают значение плавательных упражнений для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения плавательных упражнений, соблюдают правила соревнований, личную и общественную гигиену. Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Название упражнений и основные признаки техники плавания. Правила соревнований и определение победителя. Личная	**:** применять правила подбора одежды для занятий плаванием. **П:** моделировать технику действий и приемов в плавании. **К:** соблюдать правила безопасности. **Р:** организация места занятий и обеспечение их безопасности; формулировать и удерживать учебную задачу. контроль и самоконтроль- сличать способ действия и его результат; коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений **П:** осуществление судейства соревнований; **К:** взаимодействие-вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания управление своими эмоциями; проявление уважительного отношения к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.	
2.	Разучивание передачи двумя руками сверху за голову. Плавание: Плавание на груди и спине вольным стилем (имитация упражнений). Плавание: Подводящие упражнения в лежание на воде, всплывание и скольжение (имитация упражнений).	1					

					и общественная гигиена. Самоконтроль. Применяют плавательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют разученные упражнения для развития выносливости. Применяют разученные упражнения для развития координационных способностей.	
3.	Разучивание передачи двумя руками снизу назад. Плавание: Игры и эстафеты на воде (имитация упражнений).	1			Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов – олимпийских чемпионов. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Помощь в подготовке места	**Р:** применять правила подбора одежды для занятий волейболом. **П:** моделировать технику действий и приемов волейболиста. **К:** соблюдать правила безопасности. Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. **Р:** уважительно относиться к партнеру. **П:** моделировать технику игровых действий и приемов. **К:** взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. **Р:** выполнять правила игры. **П:** моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.
4.	Совершенствование передач мяча, учебная игра в волейбол.	1				
5.	Разучивание верхней прямой подачи.	1				
6.	Разучивание приема мяча после подачи. Контроль передачи двумя руками сверху за голову.	1				
7.	Комбинации из изученных в/б элементов. Учебная игра. Составление планов и самостоятельное проведение спортивной подготовкой, прикладной физ подготовки	1				
8.	Контроль передачи двумя руками снизу назад и верхней прямой подачи. Учебная игра. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры.	1				

					проведения занятий, инвентаря, в организации и проведений соревнований. Правила соревнований, правила судейства. Овладевают основными приёмами игры в волейбол. Соблюдают правила техники безопасности во время занятий и во время игры. Выполняют правила игры, учатся, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	**К:** соблюдать правила безопасности. Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. **Р:** уважительно относиться к партнеру. **П:** моделировать технику игровых действий и приемов. **К:** взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. **Р:** уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. **П:** моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности. **К:** взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. Осуществлять судейство игры. **Р:** использовать игру волейбол в организации активного отдыха. **П:** моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. **К:** соблюдать правила безопасности. Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.

	Раздел «Лёгкая атлетика и футбол». 10 часов					
1.	Совершенствование прыжка в высоту способом перешагивания. Спорт и спортивная подготовка. ВФСК ГТО Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физкультурой и спортом. Футбол: Техника безопасности во время занятий футболом.	1			Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приемами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Моделируют тактику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления	**Р:** активное использование занятий физкультурой для профилактики психического и физического утомления; **П:** формирование понимания физкультуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек. **К:** обсуждение содержания и результатов совместной деятельности, добросовестное выполнение учебных заданий; **Р:** включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. **П:** демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания мяча. **К:** соблюдать правила безопасности. проявление уважительного отношения к окружающим, **Р:** организация места занятий и обеспечение их безопасности; формулировать и удерживать учебную задачу. контроль и самоконтроль- сличать способ действия и его результат; коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений **П:** осуществление судейства соревнований; **К:** взаимодействие-вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания
2.	Совершенствование прыжка в высоту способом перешагивания. Футбол: Передвижения, остановки, повороты, стойки.	1				
3.	Контроль прыжка в высоту способом перешагивания. Разучивание метания мяча в горизонтальную цель.	1				
4.	Совершенствование метания мяча. Футбол: Удары с места и в движении. Остановка катящегося мяча и приземление летящего мяча.	1				
5.	Совершенствование низкого старта. Специальные беговые упражнения. Контроль метания мяча в горизонтальную цель. Футбол: Удары по воротам. Ведение мяча. Финты. Футбол: Групповые и индивидуальные тактические действия.	1				
6.	Разучивание прыжка в длину с разбега. Совершенствование бега на короткие дистанции. Футбол: Технико – тактические действия и приемы игры в футбол. Правила мини-футбола. Игра по правилам.	1				
7.	Совершенствование прыжка в длину с разбега, передачи эстафетной палочки Совершенствование метания мяча..	1				
8.	Контроль низкого старта и бега 60 м.	1				

9.	Контроль прыжка в длину с разбега. Совершенствование метания мяча.	1			организма во время игровой деятельности, используют во время действия футбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в ручной мяч, как средство активного отдыха	управление своими эмоциями; проявление уважительного отношения к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.
10.	Совершенствование передачи эстафетной палочки. Круговая эстафета. Организация и проведение пеших туристических походов.	1				

Проекты

6 класс

Раздел	Название проекта
Информационный	«История развития баскетбола»
Исследовательский	«Олимпийские игры – Сочи 2014»
Творческий	Играйте на здоровье.
Социальный	Спортивный праздник "Нас не догонят".

7 КЛАСС

№	Темы,	Количество часов	Основные виды деятельности учащихся (Отдельно все личностные, метапредметные и

	раскрывающие данный раздел программы				предметные)	
		всего	В том числе проверочных и контрольных	Практические работы (количество работ) считать часы отдельно		
Раздел «Легкая атлетика». 13 часов						
1.	Инструктаж по ТБ. Совершенствование низкого старта и специальных беговых упражнений. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	1			Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Определять основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать основы его организации и проведения. Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре». Краткая характеристика легкой атлетики. История легкой атлетики. Соблюдать технику безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают выдающихся отечественных спортсменов. Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Описывать технику высокого старта. Выполнять высокий старт в беге на короткие дистанции. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	**Р:** рациональное планирование учебной деятельности; **К:** ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; **П:** обретение знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами, проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физкультурой; **Р**: активное использование занятий физкультурой для профилактики психического и физического утомления; **П:** формирование понимания физкультуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек. **К:** обсуждение содержания и результатов совместной деятельности. добросовестное выполнение учебных заданий;
2.	Совершенствование низкого старта и стартового разгона. Олимпийские игры древности.	1				
3.	Совершенствование бега на короткие дистанции.	1				
4.	Разучивание прохождения поворота и финиширования при беге на средние дистанции. Линейные эстафеты.	1				
5.	Контроль низкого старта и бега 60 м. ВФСК ГТО	1				
6.	Бег на выносливость. Игра «Снайпер».	1				
7.	Разучивание метания мяча с разбега. Бег на выносливость.	1	1			
8.	Совершенствование метания мяча. Контроль прохождения поворота.	1				
9.	Разучивание полосы препятствий. Бег на выносливость.	1				
10.	Совершенствование метания мяча. Бег 300 м.	1				
11.	Контроль метания мяча. Оценка техники осваиваемых упр, способы выявления и	1				

	устранения технических ошибок.				Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	**Р:** организация места занятий и обеспечение их безопасности; формулировать и удерживать учебную задачу. контроль и самоконтроль- сличать способ действия и его результат; коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений **П:** осуществление судейства соревнований; **К:** взаимодействие-вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания управление своими эмоциями; проявление уважительного отношения к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности **Р:** включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. **П:** демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания мяча. **К:** соблюдать правила безопасности. проявление уважительного отношения к окружающим, **Р:** преодоление трудностей, выполнение учебных заданий по технической и физической подготовке в полном объеме; **П:** демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений и метания мяча **К:** проявление дисциплинированности и уважительного отношения к сопернику в усло-
12.	Игра «Снайпер».	1				
13.	Контроль бега 1500 м.	1				

					Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Демонстрировать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники в соревновательной деятельности.	виях игровой и соревновательной деятельности: постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью **Р:** формулировать учебную задачу. **П:** определять, где применяются действия с мячом **К**: задавать вопросы, управление коммуникацией-координировать и принимать различные позиции во взаимодействии постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью **Р:** включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. **П:** аргументированное ведение диалога по основам организации и проведению подвижных игр; **К:** взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции, управление своими эмоциями; **Р:** определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат **П:** выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. – **К:** формулировать свои за-

						труднения управление своими эмоциями; описывать технику бега на выносливость осваивать самостоятельно.
	Раздел «Баскетбол». 14 часов					
1.	Инструктаж по ТБ. Совершенствование ведения мяча. Физическое развитие человека.	1			Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Краткая характеристика баскетбола. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма. Составляют личный план физического самовоспитания. Выполняют упражнения для тренировки различных мышечных групп. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благоприятное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности. Стойки игрока. приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Описывают технику изучаемых приёмов и действий, осваивают их	**Р:** применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. **П:** моделировать технику игровых действий и приемов. **К:** взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий, проявление бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих; осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. **Р:** использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. **П:** моделировать технику игровых действий и приемов. **К:** взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий проявление ответственного отношения к порученному делу, осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной дея-
2.	Совершенствование ведения мяча с изменением направления. Эстафеты с элементами баскетбола.	1				
3.	Разучивание передач мяча с отскоком от пола. Совершенствование броска после ведения.	1				
4.	Разучивание передач мяча при параллельном движении. Совершенствование броска после ведения.	1				
5.	Комбинации из освоенных элементов баскетбола. Учебная игра.Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	1				
6.	Разучивание броска после ловли. Совершенствование передач мяча при параллельном движении. Учебная игра.	1				
7.	Совершенствование броска после ловли и передач мяча при параллельном движении. Учебная игра.	1				
8.	Учебная игра с заданиями.	1				
9.	Разучивание перехвата мяча. Учебная игра.	1				
10.	Контроль передач мяча при параллельном движении. Совершенствование перехвата	1				

	мяча. Учебная игра. Техника движений и её основные показатели.				самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.	тельности; вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном-ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решении- обращаться за помощью Осваивать технику игровых действий и приемов **Р:** выполнять учебные действия **П:** самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель **К:** соблюдение правил игры и соревнований проявление инициативы и творчества при организации совместных занятий физкультурой самостоятельно. **Р:** вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном **П:** ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решении- **К:** бращаться за помощью проявление бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих; **Р:** использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. **П:** моделировать технику игровых действий и приемов. **К:** взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий проявление ответственного отношения к по-
11.	Учебная игра.	1				
12.	Совершенствование перехвата мяча. Учебная игра.	1				
13.	Комбинации из освоенных элементов баскетбола. Учебная игра.	1				
14.	Первенство класса по штрафным трехочковым броскам. Стритбол. Спорт и спортивная подготовка.	1				

						рученному делу **Р:** контроль и анализ эффективности занятий по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств **П:** полное и точное формулирование цели и задач совместных с другими обучающимися **К:** проявление дисциплинированности и уважительного отношения к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности; проявление инициативы и творчества при организации совместных занятий физкультурой **Р:** овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. **П:** добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. **К:** умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.	
Раздел «Гимнастика». 20 час							
1.	Инструктаж по ТБ. Круговая тренировка. Физическая культура в современном обществе.	1			Раскрывают понятия здоровый образ жизни, выделяют его основные компоненты и	**П:** осуществлять анализ выполненных действий**;** **Р:** корректировать выполнение	

2.	Круговая тренировка физических качеств. Подготовка к занятиям физической культуры.	1			определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Объяснять значение режима дня для активной жизнедеятельности современного школьника. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня. Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Описывают технику общеразвивающих упражнений. Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из	задания в соответствии с планом, условиями выполнения, результатом действий на определенном этапе. **К:** уметь слушать и вступать в диалог проявление активности, стремление к получению новых знаний **К:** договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности; **П:** определение основной и второстепенной информации; **Р:** оценивать правильность выполнения двигательных действий. интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики. **Р:** овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. **П:** добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. **К:** умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности овладение умениями организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность **К:** договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятель-
3.	Комплекс упражнений на гибкость. Совершенствование кувырков и стойки на лопатках.	1				
4.	Разучивание стойки на голове с согнутыми ногами (м) и кувырка назад в полушпагат (д).	1				
5.	Разучивание акробатической комбинации (м+д).	1				
6.	Совершенствование акробатической комбинации (м+д) и лазания по канату.	1				
7.	Контроль акробатической комбинации. Разучивание упражнений на перекладине (м), на бревне (д).	1				
8.	Совершенствование упражнений на перекладине (м), на бревне (д). Эстафеты с предметами.	1				
9.	Контроль лазания по канату. Разучивание упражнений на перекладине (м), на бревне (д).	1				
10.	Совершенствование упражнений на перекладине (м), на бревне (д). Совершенствование опорного прыжка ноги врозь (д), согнув ноги (м).	1		1		
11.	Комплексы упр для оздоровительных форм занятий физической культурой.	1				
12.	Разучивание комбинации на перекладине (м), на бревне (д). Разучивание упражнений на брусьях.	1				
13.	комбинации на перекладине (м), на бревне (д). Разучивание упражнений на брусьях.	1				
14.	Разучивание упражнений с набивными мячами. Игра «Пионербол».	1				
15.	Контроль комбинации на перекладине (м), на бревне (д).	1				
16.	Разучивание комбинации на брусьях. Совершенствование опорного прыжка.	1				

					числа разученных упражнений Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.	ности; **П:** определение основной и второстепенной информации; **Р:** оценивать правильность выполнения двигательных действий, интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики. **:** овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. **П:** добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. **К:** умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью.
17.	Разучивание гимнастической полосы препятствий. Комплексы упр современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.	1				
18.	Контроль опорного прыжка. Совершенствование комбинации на брусьях.	1				
19.	Контроль комбинаций на брусьях.	1				
20.	Гимнастическая полоса препятствий. Современные Олимпийские игры.	1				
	Раздел «Лыжная подготовка (20ч) и волейбол (10ч)». 30 часов					
1.	Инструктаж по ТБ. Температурный режим. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.	1			Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения. Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основные системы	**Р:** применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. **П:** давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. **К:** осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь, добросовестное выполнение учебных зада-
2.	Совершенствование попеременного двухшажного хода.	1				
3.	Инструктаж по ТБ. Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху над собой.	1				
4.	Совершенствование попеременного двухшажного и одновременного одношажного ходов. Физическая	1				

	подготовка и её связь с укреплением здоровья.				организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах Иметь представление о видах техники лыжных ходов. Раскрывают понятия техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют различные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Повороты переступанием вокруг пяток описываю технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Иметь представление о видах техники лыжных ходов. Раскрывают понятия техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Правильно выполнять подъём «лесенкой», «елочкой». Выполнять спуски в высокой, средней, низкой стойке Иметь представление о видах техники лыжных ходов. Раскрывают понятия техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	ний **Р:** использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. **П:** моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. **К:** взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Описывать технику передвижения на лыжах. **Р:** использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. **П:** моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. **К:** Соблюдать правила безопасности. Описывать технику передвижения на лыжах. **Р:** применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. **П:** контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. **К:** взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно. **Р:** овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществле-
5.	Контроль попеременного двухшажного хода. Совершенствование одновременного одношажного хода.	1				
6.	Совершенствование передач мяча. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол». Олимпийские игры древности.	1				
7.	Эстафета лыжных ходов. Совершенствование одновременного бесшажного хода.	1				
8.	Совершенствование одновременного бесшажного хода и перехода с хода на ход.	1				
9.	Совершенствование передачи мяча в парах. Учебная игра с заданиями.	1				
10.	Контроль бесшажного хода. Разучивание перехода с хода на ход. Организация досуга средствами физической культуры.	1				
11.	Контроль перехода с хода на ход. Эстафеты с этапом до 200 м.	1				
12.	Совершенствование приема мяча снизу. Игра в волейбол.	1				
13.	Разучивание одновременного двухшажного конькового хода и поворота плугом на спуске.	1				
14.	Совершенствование конькового хода.	1		1		
15.	Разучивание верхней прямой подачи. Игра в волейбол.	1				
16.	Совершенствование упражнений на спуске. Индивидуальные комплексы АФК.	1				
17.	Совершенствование упражнений на спуске.	1				
18.	Контроль передачи мяча двумя руками сверху над собой. Совершенствование передачи мяча в парах.	1				

19.	Контроль одновременного двухшажного конькового хода. Совершенствование упражнений на склоне.	1			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции. Помощь в подготовке места проведения занятий, инвентаря, в организации и проведений соревнований. Правила соревнований, правила судейства. Иметь представление о видах техники лыжных ходов выполнять спуски в высокой, средней, низкой стойке. Иметь представление о видах техники лыжных ходов. Использовать технику передвижения попеременным двухшажным ходом Выполнять повороты и перестроения на лыжах на месте и в движении Выполнять спуски в высокой, средней, низкой стойке Иметь представление о видах техники лыжных ходов	ния. **П:** добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. **К:** умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности проявление активности, стремление к получению новых знаний.
20.	Лыжные гонки 1 км.	1				
21.	Совершенствование верхней прямой подачи. Игра в волейбол.	1				
22.	Подъема в гору скользящим шагом.	1				
23.	Разучивание преодоления бугров и впадин.	1				
24.	Совершенствование волейбольных упражнений. Игра в волейбол.	1				
25.	Разучивание поворота переступанием. Лыжные гонки 2 км	1				
26.	Совершенствование упражнений на склоне.	1				
27.	Игра в волейбол. Здоровье и здоровый образ жизни.	1				
28.	Кросс-поход.	1				
29.	Кросс-поход.	1				
30.	Игра в волейбол.	1				
Раздел «Волейбол, плавание». 11 часов						
1.	Инструктаж по ТБ.. Плавание: требования и правила, чтобы избежать травм и несчастных случаев при занятиях плаванием.	1			Запоминают имена выдающихся отечественных пловцов – олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами	**Р:** применять правила подбора одежды для занятий плаванием. **П:** моделировать технику дей-

2.	Плавание: Старты, повороты. Вхождение в воду и передвижение по дну бассейна (имитация упр).	1			плавания. Соблюдают требования и правила, чтобы избежать травм и несчастных случаев при занятиях плаванием. Выполняют контрольные упражнения и тесты. Раскрывают значение плавательных упражнений для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения плавательных упражнений, соблюдают правила соревнований, личную и общественную гигиену. Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Название упражнений и основные признаки техники плавания. Правила соревнований и определение победителя. Личная и общественная гигиена. Самоконтроль. Применяют плавательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют разученные упражнения для развития	ствий и приемов в плавании. **К:** соблюдать правила безопасности. **Р:** организация места занятий и обеспечение их безопасности; формулировать и удерживать учебную задачу. контроль и самоконтроль- сличать способ действия и его результат; коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений **П:** осуществление судейства соревнований; **К:** взаимодействие-вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания управление своими эмоциями; проявление уважительного отношения к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.
3.	Плавание: Подводящие упражнения в лежание на воде, всплывание и скольжение(имитация упр).	1				
4.	Разучивание передачи мяча двумя руками сверху в прыжке Плавание: Плавание на груди и спине вольным стилем (имитация упр).	1				
5.	Разучивание приема мяча сверху с выпадом в сторону. Комбинации из изученных волейбольных элементов. Игра в волейбол.	1				
6.	Совершенствование изученных передач мяча. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.	1				
7.	Разучивание приема мяча снизу с выпадом в сторону. Плавание: Игры и эстафеты на воде (имитация упр).	1				
8.	Разучивание нижней боковой подачи. Комбинации из изученных волейбольных элементов. Учебная игра.	1				
9.	Совершенствование изученных элементов. Подбор упр и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, коррекции осанки и телосложения.	1				
10.	Контроль приёма мяча с выпадами. Учебная игра.	1				
11.	Контроль нижней боковой подачи. Учебная игра.	1				

					выносливости. Применяют разученные упражнения для развития координационных способностей.		
	Раздел «Лёгкая атлетика» и «Футбол». 14 часов						
1.	Инструктаж по ТБ. Совершенствование прыжка в высоту способом перешагивания.	1			Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приемами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Моделируют тактику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими	**Р:** активное использование занятий физкультурой для профилактики психического и физического утомления; **П:** формирование понимания физкультуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек. **К:** обсуждение содержания и результатов совместной деятельности, добросовестное выполнение учебных заданий; **Р:** включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. **П:** демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания мяча. **К:** соблюдать правила безопасности. проявление уважительного отношения к окружающим, **Р:** организация места занятий и обеспечение их безопасности; формулировать и удерживать учебную задачу. контроль и самоконтроль- сличать способ действия и его результат; коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений **П:** осуществление судейства соревнований; **К:** взаимодействие-вести уст-
2.	Совершенствование прыжка в высоту способом перешагивания, низкого старта. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовки.	1		1			
3.	Контроль прыжка в высоту способом перешагивания. Коррекция осанки и телосложения.	1					
4.	Совершенствование низкого старта стартового разгона. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	1					
5.	Совершенствование передачи эстафетной палочки. Круговая эстафета. Футбол: Техника безопасности во время занятий футболом. Организация и проведение соревнований по мини футболу.	1					
6.	Контроль низкого старта и бега 60 м. Совершенствование метания мяча. Футбол: Передача мяча. Игра головой. Технические действия без мяча.	1					
7.	Совершенствование метания мяча и передачи эстафетной палочки. Футбол: Обыгрыш сближающихся противников. Тактические действия.	1					
8.	Совершенствование метания мяча и прыжка в длину с разбега. Футбол: Ведение мяча. Использование корпуса.	1					
9.	Бег на выносливость 1500 м. Совершенствование метания мяча.	1					

	Футбол: Финты. Учебная игра.				эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют во время действия футбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в ручной мяч, как средство активного отдыха	ный диалог, строить понятные для партнёра высказывания управление своими эмоциями; проявление уважительного отношения к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.
10.	Контроль метания мяча. Игра «Лапта». Футбол: Технико – тактические действия и приемы игры в мини-футбол.	1				
11.	Контроль прыжка в длину с разбега. Бег на выносливость. Оценка эффективности занятий. Футбол: Правила соревнований по мини футболу. Игра по правилам.	1				
12.	Легкоатлетическая круговая эстафета.	1				
13.	Бег на выносливость.	1				
14.	Контроль бега 1500	1				

Проекты

7 класс

Раздел	Название проекта
Информационный	«Коми национальные игры»
Исследовательский	«Оздоровительное влияние на организм утренней гимнастики».
Творческий	Плоскостопие у младших школьников и дальнейшие способы его устранения на уроках физической культуры
Социальный	"Моя семья за ГТО!"

8 КЛАСС

№	Темы, раскрывающие данный раздел программы	Количество часов			Основные виды деятельности учащихся (Отдельно все личностные, метапредметные и предметные)	
		всего	В том числе проверочных и контрольных	Практические работы (количество работ) считать часы отдельно		
Раздел «Легкая атлетика». 13 часов						
1.	Инструктаж по ТБ. Совершенствование низкого старта и специальных беговых упражнений. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий.	1			Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах. Походы проводиться не менее четырех походов в год. Один поход продолжительный не менее двух дней в полевых условиях. Определяют азимут на открытой и закрытой местности, используют топографические карты, траверс, спуск по склону с альпенштоком, страховка и самостраховка, первая помощь, транспортировка пострадавшего, преодоление препятствий. Раскрывают основы обучения технике двигательных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях. Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления	**Р:** рациональное планирование учебной деятельности; **К:** ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; **П:** обретение знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами, проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физкультурой; **Р**: активное использование занятий физкультурой для профилактики психического и физического утомления; **П:** формирование понимания физкультуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек. **К:** обсуждение содержания и результатов совместной дея-
2.	Линейные эстафеты. Совершенствование низкого старта и стартового разгона.	1				
3.	Совершенствование бега на короткие дистанции. Организация и проведение пеших туристических походов.	1				
4.	Разучивание финиширования. Бег на выносливость.	1				
5.	Контроль бега 60 м. Подготовка к занятиям физической культурой.	1	1			
6.	Бег на выносливость. Игра «Футбол». Физическое развитие человека.	1				
7.	Разучивание метания мяча с разбега. Бег на выносливость. Техника движений и её основные показатели.	1				
8.	Совершенствование метания мяча.	1				
9.	Контроль полосы препятствий.	1				
10.	Совершенствование метания мяча. Бег 300 м.	1				

11.	Контроль метания мяча. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	1			здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.	тельности. Добросовестное выполнение учебных заданий; **Р:** организация места занятий и обеспечение их безопасности; формулировать и удерживать учебную задачу. контроль и самоконтроль- сличать способ действия и его результат; коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений **П:** осуществление судейства соревнований; **К:** взаимодействие-вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания управление своими эмоциями; проявление уважительного отношения к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности **Р:** включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. **П:** демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания мяча. **К:** соблюдать правила безопасности. проявление уважительного отношения к окружающим, **Р:** преодоление трудностей, выполнение учебных заданий по технической и физической подготовке в полном объеме; **П:** демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений и метания мяча **К:** проявление дисциплиниро-
12.	Игра «Футбол».	1				
13.	Контроль бега 2000 м.	1				

					Демонстрировать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники в соревновательной деятельности. Применяют разученные упражнения для развития выносливости. Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятия техники выполнения легкоатлетических упражнений и правил соревнований. Используют название упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих знаний. Раскрывают понятия техники выполнения легкоатлетических упражнений и правил самоконтроля, гигиены и соревнований. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить	ванности и уважительного отношения к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности: постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью **Р:** формулировать учебную задачу. **П:** определять, где применяются действия с мячом **К**: задавать вопросы, управление коммуникацией-координировать и принимать различные позиции во взаимодействии постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью **Р:** включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. **П:** аргументированное ведение диалога по основам организации и проведению подвижных игр; **К:** взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции, управление своими эмоциями; **Р:** определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат **П:** выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятель-

					соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правил соревнований.	ности. – **К:** формулировать свои затруднения управление своими эмоциями; описывать технику бега на выносливость осваивать самостоятельно.
Раздел «Баскетбол». 14 часов						
1.	Инструктаж по Т.Б. Совершенствование ведения и передач баскетбольного мяча. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	1			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Моделируют технику	**Р:** применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. **П:** моделировать технику игровых действий и приемов. **К:** взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий, проявление бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих; осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. **Р:** использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. **П:** моделировать технику игровых действий и приемов. **К:** взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий проявление от-
2.	Совершенствование броска после ведения. Техника движений и её основные показатели.	1				
3.	Совершенствование передач мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.	1				
4.	Совершенствование пройденных элементов баскетбола. Учебная игра.	1				
5.	Комбинации из освоенных элементов баскетбола. Учебная игра.	1				
6.	Разучивание броска в кольцо после отскока от щита. Самонаблюдение и самоконтроль.	1				
7.	Совершенствование броска в кольцо после отскока от щита. Разучивание взаимодействия двух игроков через заслон.	1				
8.	Учебная игра с заданиями. Индивидуальные комплексы АФК.	1				

9.	Разучивание взаимодействия двух игроков в защите.	1			освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора	ветственного отношения к порученному делу, осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности; вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном-ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решении- обращаться за помощью Осваивать технику игровых действий и приемов **Р:** выполнять учебные действия **П:** самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель **К:** соблюдение правил игры и соревнований проявление инициативы и творчества при организации совместных занятий физкультурой самостоятельно. **Р:** вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном **П:** ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решении- **К:** обращаться за помощью проявление бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих; **Р:** использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. **П:** моделировать технику иг-
10.	Контроль броска в кольцо после отскока от щита. Совершенствование взаимодействия в нападении и защите.	1				
11.	Учебная игра.	1				
12.	Совершенствование взаимодействия в нападении и защите.	1				
13.	Комбинации из освоенных элементов баскетбола. Учебная игра. Оценка эффективности занятий.	1				
14.	Первенство класса по штрафным трехочковым броскам. Стритбол.	1				

					одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.	ровых действий и приемов. **К:** взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий проявление ответственного отношения к порученному делу **Р:** контроль и анализ эффективности занятий по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств **П:** полное и точное формулирование цели и задач совместных с другими обучающимися **К:** проявление дисциплинированности и уважительного отношения к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности; проявление инициативы и творчества при организации совместных занятий физкультурой **Р:** овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. **П:** добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. **К:** умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.	
Раздел «Гимнастика». 20 час							

1.	Инструктаж по ТБ. Круговая тренировка. Олимпийские игры древности.	1			Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику подъема переворотом в упор силой. Определяют и выполняют подготовительные упражнения для освоения подъема переворотом в упор силой. Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей. Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Используют данные упражнения для развития гибкости. Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических	**П:** осуществлять анализ выполненных действий**;** **Р:** корректировать выполнение задания в соответствии с планом, условиями выполнения, результатом действий на определенном этапе. **К:** уметь слушать и вступать в диалог проявление активности, стремление к получению новых знаний **К:** договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности; **П:** определение основной и второстепенной информации; **Р:** оценивать правильность выполнения двигательных действий. Интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики. **Р:** овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. **П:** добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. **К:** умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности овладение умениями организовывать здоровье сберегающую жизнедея-
2.	Круговая тренировка физических качеств. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья и развитием физических качеств.	1				
3.	Комплекс упражнений на гибкость. Совершенствование кувырков и стойки на лопатках.	1				
4.	Разучивание стойки на голове с опорой на руки (м) и поворота с моста на одно колено (д).	1				
5.	Разучивание длинного кувырка вперед(м), акробатической комбинации (м+д).	1				
6.	Упражнения со скакалкой. Прыжки через большую скакалку. Физическая культура в современном обществе.	1				
7.	Совершенствование акробатических упражнений. Контроль лазания по канату.	1				
8.	Контроль акробатической комбинации. Разучивание упражнений на перекладине (м), на бревне (д).	1				
9.	Совершенствование упражнений на перекладине (м), на бревне (д).	1				
10.	Разучивание спада и подъема на перекладине (м), различных шагов на бревне(д). Совершенствование опорного прыжка.	1				
11.	Разучивание комбинации на перекладине (м), на бревне (д). Здоровье и ЗОЖ.	1		1		
12.	Совершенствование комбинации на перекладине (м), на бревне (д). Совершенствование опорного прыжка.	1				
13.	Разучивание упражнений на брусьях. Совершенствование комбинации на перекладине (м), на бревне (д).	1				
14.	Разучивание комбинации на брусьях. Контроль комбинации на перекладине (м), на бревне (д).	1				

15.	Совершенствование упражнений на брусьях, опорного прыжка.	1			способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнения для организации самостоятельных тренировок. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.	тельность **К:** договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности; **П:** определение основной и второстепенной информации; **Р:** оценивать правильность выполнения двигательных действий, интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики. овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. **П:** добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. **К:** умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью.
16.	Контроль опорного прыжка. Совершенствование комбинации на брусьях.	1				
17.	Контроль комбинации на брусьях. Коррекция осанки и телосложения.	1				
18.	Разучивание гимнастической полосы препятствий.	1				
19.	Упражнения со скакалкой. Прыжки через большую скакалку.	1				
20.	Контроль гимнастической полосы препятствий. Комплексы упр для оздоровительных форм занятий физической культурой.	1				
	Раздел «Лыжная подготовка (20ч) и волейбол (10ч)». 30 часов					
1.	Инструктаж по ТБ. Температурный режим. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.	1			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками	**Р:** применять правила подбора одежды для занятий волейболом. **П:** моделировать технику действий и приемов волейболиста.
2.	Совершенствование попеременного двухшажного хода. Составление планов и самостоятельное проведение занятий	1				

	спортивной подготовки, с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.				в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха. Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	**К:** соблюдать правила безопасности. Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. **Р:** уважительно относиться к партнеру. **П:** моделировать технику игровых действий и приемов. **К:** взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. **Р:** выполнять правила игры. **П:** моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. **К:** соблюдать правила безопасности. Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. **Р:** уважительно относиться к партнеру. **П:** моделировать технику игровых действий и приемов. **К:** взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. **Р:** уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. **П:** моделировать технику иг-
3.	Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху, приема мяча снизу.	1				
4.	Контроль попеременного. Совершенствование одновременного одношажного и бесшажного ходов.	1				
5.	Совершенствование одношажного хода. Повторные отрезки 3х300 м.	1				
6.	Разучивание передачи мяча двумя руками сверху за голову. Игра пионербол.	1				
7.	Разучивание бесшажного хода. Совершенствование конькового хода. Лыжный спринт с поворотами.	1				
8.	Лыжные гонки 2 км. Организация досуга средствами физической культуры.	1				
9.	Контроль передачи мяча двумя руками сверху, приема мяча снизу. Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху за голову.	1				
10.	Совершенствование коньковых ходов. Лыжный спринт с поворотами.	1				
11.	Контроль одновременного двухшажного конькового хода.	1				
12.	Разучивание передачи мяча снизу за голову. Совершенствование подач. Учебная игра с заданиями.	1				
13.	Совершенствование коньковых ходов.	1				
14.	Прохождение дистанции 4 км. Измерение резервов организма.	1		1		
15.	Совершенствование передач мяча и подач. Учебная игра с заданиями. Лыжные гонки 3 км.	1				
16.	Совершенствование спуска со склона в основной стойке.	1				

17.	Разучивание нижней боковой подачи. Контроль передачи мяча двумя руками сверху за голову.	1			Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры. Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляет самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённые к содержанию разучиваемой игры, осуществлять помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры.	ровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности. **К:** взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. Осуществлять судейство игры. **Р:** использовать игру волейбол в организации активного отдыха. **П:** моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. **К:** соблюдать правила безопасности. Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.
18.	Совершенствование преодоления бугров и впадин на склоне, подъема в гору скользящим шагом.	1				
19.	Разучивание подъема в гору коньковым шагом. полосы препятствий на склоне.	1				
20.	Контроль нижней подачи. Разучивание нападающего удара. Учебная игра с заданиями.	1				
21.	Контроль дистанции 3 км.	1				
22.	Контроль полосы препятствий на склоне. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.	1				
23.	Совершенствование подач и нападающего удара. Учебная игра с заданиями.	1				
24.	Совершенствование упражнений на склоне.	1				

25.	Лыжные гонки 5 км.	1					
26.	Учебная игра с заданиями. Комплексы упр современных оздоровительных систем физического воспитания.	1					
27.	Кросс-поход.	1					
28.	Кросс-поход.	1					
29.	Учебная игра с заданиями.	1					
30.	Разучивание блокирования. Эстафеты с набивными мячами.	1					
Раздел «Волейбол, плавание». 11 часов							
1.	Инструктаж по ТБ. Совершенствование различных передач мяча. Плавание: Физическая культура и олимпийское движение в России	1			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом	**Р:** применять правила подбора одежды для занятий волейболом. **П:** моделировать технику действий и приемов волейболиста. **К:** соблюдать правила безопасности. Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. **Р:** уважительно относиться к партнеру. **П:** моделировать технику игровых действий и приемов. **К:** взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. **Р:** выполнять правила игры. **П:** моделировать технику игровых действий и приемов,	
2.	Нападающий удар. Плавание: Вхождение в воду и передвижение по дну бассейна. Толкание и буксировка плывущего предмета (имитация упр).	1					
3.	Комбинации из изученных волейбольных элементов. Игра волейбол. Плавание: Подводящие упражнения в лежание на воде, всплывание и скольжение. Навыки в плавании (имитация упр).	1					
4.	Разучивание верхней боковой подачи. Плавание: Плавание на груди и спине вольным стилем. Способы освобождения от захватов тонущего. Способы транспортировки пострадавшего в воде(имитация упр).	1					
5.	Учебная игра с заданиями. Плавание: Подготовка места проведения занятий, инвентаря, в организации и проведении соревнований. Правила	1					

	соревнований, правила судейства.				воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха. Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры. Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляет самоконтроль за	варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. **К:** соблюдать правила безопасности. Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. **Р:** уважительно относиться к партнеру. **П:** моделировать технику игровых действий и приемов. **К:** взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. **Р:** уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. **П:** моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности. **К:** взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. Осуществлять судейство игры. **Р:** использовать игру волейбол в организации активного отдыха. **П:** моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. **К:** соблюдать правила безопасности. Организовывать совместные
6.	Комбинации из изученных волейбольных элементов. Учебная игра.	1				
7.	Контроль нападающего удара. Разучивание приема мяча после нападающего удара. Учебная игра	1				
8.	Контроль блокирования. Учебная игра. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья.	1				
9.	Контроль подач. Прием мяча после нападающего удара.	1				
10.	Контроль приема мяча после нападающего удара. Учебная игра	1				
11.	Учебная игра с заданиями. Подбор упр и составление комплексов для утренней зарядки, физкультминуток. Коррекции осанки и телосложения.	1				

					физической нагрузкой во время этих занятий. Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённые к содержанию разучиваемой игры, осуществлять помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры.	занятия волейболом со сверстниками.	
	Раздел «Лёгкая атлетика» и «Футбол». 17 часов						
1.	Совершенствование прыжка в высоту способом перешагивания.	1			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности.	**Р:** активное использование занятий физкультурой для профилактики психического и физического утомления; **П:** формирование понимания физкультуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек. **К:** обсуждение содержания и результатов совместной деятельности, добросовестное выполнение учебных заданий; **Р:** включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. **П:** демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания мяча. **К:** соблюдать правила безопасности. Проявление уважительного отношения к окружающим, **Р:** организация места занятий и обеспечение их безопасности; формулировать и удерживать учебную задачу. контроль и самоконтроль- сличать способ действия и его результат;	
2.	Совершенствование прыжка в высоту способом перешагивания, низкого старта.	1					
3.	Совершенствование прыжка в высоту способом перешагивания.	1		1			
4.	Контроль прыжка в высоту способом перешагивания.	1					
5.	Совершенствование низкого старта с преследованием.	1					
6.	Совершенствование бега на короткие дистанции. Техника безопасности во время занятий футболом.	1					
7.	Контроль низкого старта и бега 60 м. Футбол: передвижения, остановки, повороты, стойки. Передача мяча. Ведение мяча.	1					
8.	Совершенствование метания мяча. Футбол обыгрыш сближающихся противников. Использование корпуса..	1					
9.	Повторная тренировка. Футбол: Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу).	1					
10.	Совершенствование метания мяча и прыжка в длину с разбега. Футбол: вбрасывание мяча из-за боковой	1					

	линии с места и с шагом. Финты.				Моделируют тактику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют во время действия футбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в ручной мяч, как средство активного отдыха	коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений **П:** осуществление судейства соревнований; **К:** взаимодействие-вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания управление своими эмоциями; проявление уважительного отношения к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.
11.	Контроль метания мяча.	1				
12.	Контроль прыжка в длину с разбега. Футбол: Правила соревнований по футболу. Игра по правилам.	1				
13.	Интервальная тренировка. Подвижные игры.	1				
14.	Совершенствование передачи эстафетной палочки. Игра в футбол.	1				
15.	Контроль бега 2000 м.	1				
16.	Легкоатлетическая круговая эстафета.	1				
17.	Футбол: технико – тактические действия и приемы игры в футбол.	1				

Проекты

8 класс

Раздел	Название проекта
Информационный	«Закаливание организма»
Исследовательский	Влияют ли физические нагрузки на сердце человека?
Творческий	Кто самый здоровый в классе?
Социальный	«Футбольный клуб «Новая генерация»

9 КЛАСС

№	Темы, раскрывающие данный раздел программы	Количество часов			Основные виды деятельности учащихся (Отдельно все личностные, метапредметные и предметные)	
		всего	В том числе проверочных и контрольных	Практические работы (количество работ) считать часы отдельно		
Раздел «Легкая атлетика». 13 часов						
1.	Инструктаж по ТБ. Линейные эстафеты. Организация и проведение пеших туристических походов.	1			Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах. Походы проводиться не менее	**Р:** рациональное планирование учебной деятельности; **К:** ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; **П:** обретение знания по истории и развитию спорта и
2.	Совершенствование низкого старта и стартового разгона.	1				
3.	Совершенствование бега на короткие дистанции. Физическое развитие человека.	1				
4.	Бег на выносливость 7 мин. Совершенствование специальных беговых	1				

	упражнений.				четырех походов в год. Один поход продолжительный не менее двух дней в полевых условиях. Определяют азимут на открытой и закрытой местности, используют топографические карты, траверс, спуск по склону с альпенштоком, страховка и самостраховка, первая помощь, транспортировка пострадавшего, преодоление препятствий. Раскрывают основы обучения технике двигательных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях. Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают	олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами, проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физкультурой; **Р**: активное использование занятий физкультурой для профилактики психического и физического утомления; **П:** формирование понимания физкультуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек. **К:** обсуждение содержания и результатов совместной деятельности. Добросовестное выполнение учебных заданий; **Р:** организация места занятий и обеспечение их безопасности; формулировать и удерживать учебную задачу. контроль и самоконтроль- сличать способ действия и его результат; коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений **П:** осуществление судейства соревнований; **К:** взаимодействие-вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания управление своими эмоциями; проявление уважительного отношения к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности
5.	Контроль бега 60 м и низкого старта. Здоровье и ЗОЖ.	1				
6.	Контроль бега 300 м. Игра «Футбол».	1				
7.	Бег на выносливость. Совершенствование метания мяча.	1	1			
8.	Бег на выносливость. Совершенствование метания мяча.	1				
9.	Игра «Футбол». Подготовка к занятиям физической культурой.	1				
10.	Контроль метания мяча.	1				
11.	Бег на выносливость. Олимпийские игры древности.	1				
12.	Легкоатлетическая полоса препятствий. Техника движений и её основные показатели.	1				
13.	Контроль бега 2000 м.	1				

					правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Демонстрировать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники в соревновательной деятельности. Применяют разученные упражнения для развития выносливости. Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятия техники выполнения легкоатлетических	**Р:** включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. **П:** демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания мяча. **К:** соблюдать правила безопасности. проявление уважительного отношения к окружающим, **Р:** преодоление трудностей, выполнение учебных заданий по технической и физической подготовке в полном объеме; **П:** демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений и метания мяча **К:** проявление дисциплинированности и уважительного отношения к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности: постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью **Р:**формулировать учебную задачу. **П:** определять, где применяются действия с мячом **К**: задавать вопросы, управление коммуникацией-координировать и принимать различные позиции во взаимодействии постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью **Р:** включать беговые упражнения в различные формы заня-

					упражнений и правил соревнований. Используют название упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих знаний. Раскрывают понятия техники выполнения легкоатлетических упражнений и правил самоконтроля, гигиены и соревнований. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правил соревнований.	тий физической культурой. **П:** аргументированное ведение диалога по основам организации и проведению подвижных игр; **К:** взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции, управление своими эмоциями; **Р:** определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат **П:** выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. – **К:** формулировать свои затруднения управление своими эмоциями; описывать технику бега на выносливость осваивать самостоятельно.
	Раздел «Баскетбол». 14 часов					
1.	Инструктаж по Т.Б. Совершенствование ведения, передач и перехвата баскетбольного мяча.	1			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных	**Р:** применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. **П:** моделировать технику игровых действий и приемов. **К:** взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий, проявление бережного отношения к собственному здоровью и здоро-
2.	Подвижные игры, подводящие к баскетболу. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	1				
3.	Разучивание финта на ведение. Эстафеты с элементами баскетбола.	1				
4.	Совершенствование ведения мяча в усложненных условиях, финта на ведение.	1				

5.	Учебная игра с заданиями. Физическая культура в современном обществе.	1			игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбола средство активного отдыха.	вью окружающих; осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. **Р:** использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. **П:** моделировать технику игровых действий и приемов. **К:** взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий проявление ответственного отношения к порученному делу, осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности; вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном-ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решении- обращаться за помощью Осваивать технику игровых действий и приемов **Р:** выполнять учебные действия **П:** самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель **К:** соблюдение правил игры и соревнований проявление инициативы и творчества при организации совместных занятий физкультурой самостоятельно. **Р:** вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с
6.	Разучивание финта на бросок. Совершенствование броска после отскока от щита.					
7.	Разучивание взаимодействия игроков на площадке. Совершенствование финтов.	1				
8.	Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная игра с заданиями.	1				
9.	Контроль финта на ведение. Разучивание взаимодействия игроков на площадке «малая восьмерка».	1				
10.	Контроль финта на бросок. Учебная игра с заданиями. Индивидуальные комплексы АФК.	1				
11.	Совершенствование взаимодействия игроков. Учебная игра с заданиями.	1				
12.	Разучивание игры «Стритбол».	1				
13.	Игра «Стритбол». Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием, физической подготовленностью.	1				
14.	Первенство класса по штрафным трехочковым броскам. Стритбол.	1				

						заданным эталоном **П:** ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решении- **К:** обращаться за помощью проявление бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих; **Р:** использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. **П:** моделировать технику игровых действий и приемов. **К:** взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий проявление ответственного отношения к порученному делу **Р:** контроль и анализ эффективности занятий по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств **П:** полное и точное формулирование цели и задач совместных с другими обучающимися **К:** проявление дисциплинированности и уважительного отношения к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности; проявление инициативы и творчества при организации совместных занятий физкультурой **Р:** овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. **П:** добывать новые знания:

						находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. **К:** умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.	
Раздел «Гимнастика». 20 час							
1.	Инструктаж по ТБ. Круговая тренировка. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	1			Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику подъема переворотом в упор силой. Определяют и выполняют подготовительные упражнения для освоения подъема переворотом в упор силой. Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей. Используют данные упражнения для развития силовых	**П:** осуществлять анализ выполненных действий**;** **Р:** корректировать выполнение задания в соответствии с планом, условиями выполнения, результатом действий на определенном этапе. **К:** уметь слушать и вступать в диалог проявление активности, стремление к получению новых знаний **К:** договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности; **П:** определение основной и второстепенной информации; **Р:** оценивать правильность выполнения двигательных действий. Интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики. **Р:** овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. **П:** добывать новые знания:	
2.	Круговая тренировка физических качеств.	1					
3.	Комплекс упражнений на гибкость. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья и развитием физических качеств.	1					
4.	Комплекс упражнений на гибкость. Совершенствование акробатических упражнений.	1					
5.	Разучивание кувырка вперед в сед (д). Разучивание стойки на голове с опорой на руки (м).	1					
6.	Совершенствование акробатических упражнений. Лазание по канату.	1					
7.	Разучивание акробатической комбинации (м+д). Совершенствование лазания по канату.	1					
8.	Разучивание упражнений на перекладине (м), на бревне (д). Контроль лазания по канату.	1					
9.	Совершенствование акробатической комбинации (м+д), упражнений на перекладине (м), на бревне (д).	1					
10.	Разучивание упражнений на перекладине (м), на бревне (д). Контроль	1					

	акробатической комбинации.				способностей и силовой выносливости. Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Используют данные упражнения для развития гибкости. Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнения для организации самостоятельных тренировок. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.	находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. **К:** умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности овладение умениями организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность **К:** договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности; **П:** определение основной и второстепенной информации; **Р:** оценивать правильность выполнения двигательных действий, интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики. овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. **П:** добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. **К:** умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью.
11.	Совершенствование упражнений на перекладине (м), на бревне (д). Оценка техники осваиваемых упр, способы выявления и устранения технических ошибок.	1		1		
12.	Совершенствование упражнений на перекладине (м), на бревне (д). Разучивание опорного прыжка.	1				
13.	Разучивание комбинации на перекладине (м), на бревне (д). Измерение резервов организма.	1				
14.	Совершенствование комбинации на перекладине (м), на бревне (д). Совершенствование опорного прыжка.	1				
15.	Разучивание упражнений на брусьях. Совершенствование комбинации на перекладине (м), на бревне (д).	1				
16.	Совершенствование комбинации на брусьях. Контроль комбинации на перекладине (м), на бревне (д).	1				
17.	Совершенствование комбинации на брусьях. Контроль опорного прыжка.	1				
18.	Разучивание гимнастической полосы препятствий. Совершенствование комбинации на брусьях.	1				
19.	Контроль комбинации на брусьях. Подготовка к занятиям физической культуры.	1				
20.	Упражнения в парах, гимнастические поддержки в парах. Организация досуга средствами физической культуры.	1				

	Раздел «Лыжная подготовка (20ч) и волейбол (10ч)». 30 часов					
1.	Инструктаж по ТБ. Температурный режим. Общеразвивающие упражнения с набивными мячами. Требования к технике безопасности и бережного отношения к природе.	1			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха. Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости.	**Р:** применять правила подбора одежды для занятий волейболом. **П:** моделировать технику действий и приемов волейболиста. **К:** соблюдать правила безопасности. Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. **Р:** уважительно относиться к партнеру. **П:** моделировать технику игровых действий и приемов. **К:** взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. **Р:** выполнять правила игры. **П:** моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. **К:** соблюдать правила безопасности. Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. **Р:** уважительно относиться к партнеру. **П:** моделировать технику игровых действий и приемов. **К:** взаимодействовать со
2.	Круговая тренировка. Совершенствование в/б передачи мяча сверху.	1				
3.	Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху в прыжке.	1				
4.	Совершенствование попеременного двухшажного и одновременного одношажного ходов. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физичесой подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.	1				
5.	Совершенствование одновременного бесшажного ходов.	1				
6.	Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху в прыжке.	1				
7.	Совершенствование конькового хода. Лыжная гонка 1 км. Измерение резервов организма.	1				
8.	Круговая лыжная эстафета.	1				
9.	Совершенствование нападающего удара. Учебная игра в в/б.	1				
10.	Контроль одновременного одношажного конкового хода. Совершенствование двухшажного конькового хода.	1				
11.	Контроль попеременного двухшажного конькового хода. Переменная тренировка.	1				

12.	Совершенствование подачи мяча и нападающего удара.	1			Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры. Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляет самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённые к содержанию разучиваемой игры, осуществлять помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры.	сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. **Р:** уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. **П:** моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности. **К:** взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. Осуществлять судейство игры. **Р:** использовать игру волейбол в организации активного отдыха. **П:** моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. **К:** соблюдать правила безопасности. Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.
13.	Разучивание преодоления контр уклонов. Интервальная тренировка.	1				
14.	Лыжная гонка 2 км. Контроль одновременного двухшажного конькового хода.	1		1		
15.	Совершенствование подачи мяча и нападающего удара. Учебная игра с заданиями.	1				
16.	Интервальная тренировка.	1				
17.	Контроль преодоления контр уклонов.	1				
18.	Разучивание приема мяча, отраженного сеткой. Учебная игра с заданиями.	1				
19.	Совершенствование подъема в гору скользящим шагом, преодоление различных поворотов, ворот, трамплинов.	1				
20.	Совершенствование подъема в гору коньковым ходом.	1				
21.	Совершенствование приема мяча, отраженного сеткой. Учебная игра с заданиями.	1				
22.	Контроль преодоления различных поворотов, ворот, трамплинов.	1				
23.	Совершенствование подъема в гору коньковым шагом.	1				
24.	Учебная игра с заданиями с заданиями. Организация досуга средствами физической культуры.	1				
25.	Контроль подъема на склон.	1				
26.	Лыжная гонка 3 км.	1				
27.	Учебная игра с заданиями с заданиями.	1				

28.	Кросс-поход.	1				
29.	Кросс-поход.	1				
30.	Учебная игра с заданиями с заданиями.	1				
Раздел «Волейбол, плавание». 11 часов						
1.	Плавание: Основные правила проведения соревнований по плаванию. ВФСК ГТО	1			Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют плавательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют разученные упражнения для развития выносливости. Применяют разученные упражнения для развития координационных способностей. Раскрывают значение плавательных упражнений для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения плавательных упражнений, соблюдают правила соревнований, личную и	**Р:** применять правила подбора одежды для занятий плаванием. **П:** моделировать технику действий и приемов в плавании. **К:** соблюдать правила безопасности. **Р:** организация места занятий и обеспечение их безопасности; формулировать и удерживать учебную задачу. контроль и самоконтроль- сличать способ действия и его результат; коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений **П:** осуществление судейства соревнований; **К:** взаимодействие-вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания управление своими эмоциями; проявление уважительного отношения к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.
2.	Учебная игра с заданиями. Плавание: Вхождение в воду и передвижение по дну бассейна. Толкание и буксировка плывущего предмета (имитация упр).	1				
3.	Инструктаж по ТБ. Совершенствование различных передач мяча. Плавание: Подводящие упражнения в лежание на воде, всплывание и скольжение. Навыки в плавании(имитация упр).	1				
4.	Совершенствование приема мяча, отраженного сеткой. Учебная игра с заданиями. Плавание: Плавание на груди и спине вольным стилем. Способы освобождения от захватов тонущего. Способы транспортировки пострадавшего в воде(имитация упр).	1				

					общественную гигиену. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований.	
5.	Комбинации из изученных волейбольных элементов. Учебная игра с заданиями. Плавание: Подготовка места проведения занятий, инвентаря, в организации и проведении соревнований. Правила соревнований, правила судейства.	1			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха.	**Р:** применять правила подбора одежды для занятий волейболом. **П:** моделировать технику действий и приемов волейболиста. **К:** соблюдать правила безопасности. Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. **Р:** уважительно относиться к партнеру. **П:** моделировать технику игровых действий и приемов. **К:** взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. **Р:** выполнять правила игры. **П:** моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. **К:** соблюдать правила безопасности.
6.	Разучивание приема с выпадом и дальнейшим перекатом на бедро и спину.	1				
7.	Совершенствование пройденных волейбольных элементов. Учебная игра.	1				
8.	Совершенствование нападающего удара. Учебная игра.	1				
9.	Контроль приема мяча, отраженного сеткой. Совершенствование нападающего удара. Учебная игра.	1				
10.	Совершенствование нападающего удара и блокирования. Учебная игра.	1				
11.	Контроль приема мяча с выпадом. Учебная игра.	1				

					Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры. Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляет самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Организуют со сверстниками	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. **Р:** уважительно относиться к партнеру. **П:** моделировать технику игровых действий и приемов. **К:** взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. **Р:** уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. **П:** моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности. **К:** взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. Осуществлять судейство игры. **Р:** использовать игру волейбол в организации активного отдыха. **П:** моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. **К:** соблюдать правила безопасности. Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.

					совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённые к содержанию разучиваемой игры, осуществлять помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры.		
	Раздел «Лёгкая атлетика» и «Футбол». 11 часов						
1.	Совершенствование прыжка в высоту способом перешагивания. Эстафеты с набивными мячами.	1			Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.	**Р:** включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. **П:** применять беговые и прыжковые упражнения для развития физических качеств. **К:** взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. Проявление уважительного отношения к окружающим, **П:** демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений и метания мяча **К:** проявление дисциплинированности и уважительного отношения к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности: постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью.	
2.	Совершенствование прыжка в высоту способом перешагивания и специальных прыжковых упражнений.	1		1			
3.	Совершенствование прыжка в высоту способом перешагивания и специальных прыжковых упражнений.	1					
4.	Контроль прыжка в высоту способом перешагивания.	1					
5.	Совершенствование низкого старта и бега на короткие дистанции. Техника безопасности во время занятий футболом. Психические процессы в обучении двигательным действиям.	1					
6.	Совершенствование бега на короткие дистанции. Футбол: передача мяча в парах. Игра головой. Технические действия без мяча.	1					
7.	Совершенствование передачи эстафетной палочки. Футбол: обыгрыш сближающихся противников. Тактические действия. Поднимание туловища за 30 сек. Зачет. Выполнение нормативов ГТО.	1					
8.	Легкоатлетическая круговая эстафета. Футбол: ведение мяча. Использование корпуса. Подтягивание (м). Сгибание разгибание рук в упоре лежа (д). Зачет. Выполнение нормативов ГТО.	1					

9.	Совершенствование метания мяча и бег на выносливость. Футбол: финты. Учебная игра. Прыжок в длину с места. Зачет. Выполнение нормативов ГТО.	1			Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Демонстрировать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники в соревновательной деятельности. Применяют разученные упражнения для развития выносливости. Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Осваивают упражнения для	
10.	Контроль бега 60 м. Совершенствование прыжка в длину с разбега. Футбол: технико – тактические действия и приемы игры в мини-футбол. Наклон вперёд (гибкость). Зачет. Выполнение нормативов ГТО.	1				
11.	Контроль прыжка в длину с разбега. Бег на выносливость. Футбол: Правила соревнований по футболу. Игра по правилам. Челночный бег 3*10 м. Зачет. Выполнение нормативов ГТО.	1				

					организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятия техники выполнения легкоатлетических упражнений и правил соревнований. Используют название упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих знаний. Раскрывают понятия техники выполнения легкоатлетических упражнений и правил самоконтроля, гигиены и соревнований. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий.	

					Соблюдают правила соревнований.	

Проекты

9 класс

Раздел	Название проекта
Информационный	«Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»
Исследовательский	«Адаптивная физическая культура при нарушении опорно-двигательного аппарата»
Творческий	Здоровым быть модно
Социальный	Что должен знать юный спортсмен о допинге?