Муниципальное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа №3 г.Ростова

Программа по физической культуре

7 класс

 Составитель: Гурова Ю.Е.

 2020-2021г.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа по предмету «Физическая культура» для 5 – 9 класса разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и примерной программой основного общего образования по физической культуре ,с учетом комплексной программы физического воспитания учащихся В.И.Ляха, А.А.Зданевича.

**Нормативно-методическое обеспечение**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-Ф3 «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона от 03.08.2018 № 317- ФЗ «О внесении изменений в статьи 11 и 14 Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации»): часть 5.1 статьи 11 «Федеральные государственные образовательные стандарты и федеральные государственные требования. Образовательные стандарты»; части 4 и 6 статьи 14 «Язык образования».

Приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» с дополнениями и изменениями от 29.12.2014, 31.12.2015 <http://минобрнауки.рф/documents/336> ;

2. Указ Президента Российской Федерации «О Всероссийском физкультурно – спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 24 марта 2014 г. №172.

3. Методические рекомендации Департамента государственной политики в сфере общего образования Министерства образования и науки Российской Федерации от 02.12.2015 года №08 – 1447 по механизму учёта результатов выполнения нормативов ВФСК «ГТО» по осуществлению текущего контроля и промежуточной аттестации учащихся по учебному предмету «Физическая культура».

4. СанПиН 2.4.2821-10 «Санитарно – эпидемиологические требования к условиям организации обучения в общеобразовательных учреждениях»; Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 24 декабря 2015 года №81 «О внесении изменений №3 в СанПиН 2.4.2.2821 – 10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения, содержания в общеобразовательных организациях»;

5. Примерная основная образовательная программа основного общего образования [электронный ресурс] / Реестр примерных основных общеобразовательных программ МОН РФ от 8 апреля 2015 г. № 1/15 <http://fgosreestr.ru/node/2068> Авторская программа «Физическая культура 5-9 классы» В.И. Лях

6. Методические письма и методические рекомендации по преподаванию предмета физической культуры в 2020-2021 уч.году, по корректировке программ и по организации дистанционного обучения

7. Положение о рабочих программах приказ №1 от 31 августа 2018г.

Рабочая программа обеспечена учебниками, учебными пособиями, включенными в федеральный перечень учебников, рекомендуемых Минобрнауки РФ к использованию (приказ Минобрнауки РФ № 345 от 28.12.2018 с изменениями и дополнениями от 08.05.2019 № 233,

22.11.2019 № 632) а также новый ФПУ (приказ Минпросвещения от 20.05.2020 № 254 с изменениями и дополнениями от 27.05.2020 № 268, 06.07.2020 № 342 ). Учебники из нынешнего перечня можно будет продолжать использовать еще пять лет, начиная с 25 сентября 2020 года (п. 2 приказа Минпросвещения от 20.05.2020 № 254).

Учебники для работы учителя:

- Лях В.И, Гурьев С.В./Под ред. Виленского М.Я. Физическая культура 5-7 класс «Просвещение» 2011 В.И.,

- Лях «Физическая культура» 8-9 класс «Просвещение» 2014

- Письмо Министерства образования РФ от 31.10.2003 № 13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»;

- Методическое письмо о преподавании учебного предмета «Физическая культура» в 2020-2021 учебном году в общеобразовательных учреждениях Ярославской области

- Устройство физкультурно-спортивных залов и состав вспомогательных помещений при них определяют по [20, части 1 и 2], санитарно-гигиенические требования к ним даны в СанПиН 2.4.2.2821 и СанПиН 2.1.2.1188.

- Региональная программа по физической культуре в соответствии с требованиями ФГОС (1-9 класс) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.iro.yar.ru/index.php?id=652>

-Методические рекомендации по разработке программ.

 -Программа по физической культуре для обучающихся I-IV классов общеобразовательных учреждений, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе «А».

-Программа по физической культуре для обучающихся V-IX классов общеобразовательных учреждений, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе «А».

-Программа по физической культуре для обучающихся X-XI классов общеобразовательных учреждений, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе «А».

В соответствии с требованиями СанПиН 2.4.2.2821-10 и письмом Департамента образования Ярославской области от 24.05.2011 г. № 1589/01-10 количество часов в неделю, отведенное на изучение предмета «Физическая культура» в 1-11 классах следующее:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Ступень образования | Начальное общее образование | Основное общее образование | Среднее (полное) общее образование(базовый уровень) |
| Классы | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| Часы в неделю | 2+1 / 3 | 2+1 / 3 | 2+1 / 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Среднее (полное) общее образование(профильныйуровень) |
| 4 | 4 |

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

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

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

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

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

При работе по данной программе предполагается использовать УМК:

1. Учебник «Физическая культура 5-6-7 классы». М.Я. Виленского Москва «Просвещение» 2018.

2. Учебник «Физическая культура 8-9 классы». В.И. Лях Москва «Просвещение» 2018.

**АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ**

**ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКОВ**

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

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

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

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

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

1. Развитие двигательных качеств.

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

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

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

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

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

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

**Содержание**

**Физическая культура**

**Физическая культура как область знаний**

**История и современное развитие физической культуры.**

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

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

Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спорт и спортивная подготовка. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне.

**Физическая культура человека.**

Здоровье и здоровый образ жизни. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. 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. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен), коррекции осанки и телосложения. Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма.

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

***Гимнастика с основами акробатики.*** Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Опорные прыжки.

***Лёгкая атлетика.*** Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

***Лыжные гонки.*** Передвижения на лыжах. Подъёмы, спуски, повороты, торможения.

***Спортивные игры.*** *Технико-тактические действия. Правила спортивных игр.*Баскетбол. *Игра по правилам.* Волейбол. *Игра по правилам.* Футбол. *Игра по правилам.*

***Плавание.*** Подводящие упражнения, для изучения техники плавания на груди и спине.

**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

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

***Гимнастика с основами акробатики.*** Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

***Лёгкая атлетика.*** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

***Лыжные гонки.*** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты. Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

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

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

 Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения

учебного предмета

Стандарт устанавливает требования к результатам освоения обучающимися основной образовательной программы основного общего образования:

Личностным, включающим готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, социальные компетенции, правосознание, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме;

Метапредметным, включающим освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории;

Предметным, включающим освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета умения, специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях, формирование научного типа мышления, научных представлений о ключевых теориях, типах и видах отношений, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами.

Личностные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

* воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
* формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
* формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
* формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
* освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
* развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
* формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
* формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
* формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
* осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
* развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

* умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
* умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
* 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;
* умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
* владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
* 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 и по аналогии) и делать выводы;
* умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
* 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;
* умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
* формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее - ИКТ компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;
* формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты изучения предметной области "Физическая культура должны отражать:

* понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
* овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
* приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
* расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
* формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

|  |
| --- |
| **7 класс** |
| **I четверть** |
| **Лёгкая атлетика (12 часов)** |
| 1 |  | Беговые упражнения. Высокий старт.  | Правила техники безопасности. Беговые упражнения. Высокий старт от 15-30 м. Бег по дистанции 30-40 м. Комплекс упражнений для ног и тазобедренных суставов. | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.  | Контроль техники выполнения комплекса упражнений. | Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. |
| 2 |  | Беговые упражнения. Низкий старт. | Правила соревнований в спринтерском беге.Техника низкого старта от 15-30 м. Специальные беговые упражнения. Бег по дистанции 30-60 м. Равномерный бег 10 мин. Основные правила для самостоятельных занятий спортом. | Называют правила для самостоятельных занятий спортом. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Соблюдают правила техники безопасности. |  | Техника «Низкого старта» |
| 3 |  | Беговые упражнения. Соревнования | Специальные беговые упражнения. Соревнования в беге на 60 м.*(норматив ВФСК ГТО).*  Подвижная игра «Салки с мячом». Упражнения на развитие скоростных способностей. | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | Оценка скорости бега на короткие дистанции. | Учебникстр. 78-80 |
| 4 |  | Беговые упражнения. Бег на средние дистанции. | Специальные беговые упражнения. Техника длительного бега. Пробегание отрезков 200-400м. Подвижная игра «Перестрелка». | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. |  | Специальные беговые упражнения. |
| 5 |  | Беговые упражнения. Бег на средние дистанции. | Специальные беговые упражнения. Пробегание отрезков 400-600м в разном темпе. Равномерный бег 12-15 мин. | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Соблюдают правила техники безопасности. | Контроль техники бега | Специальные беговые упражнения. |
| 6 |  | Беговые упражнения. Бег на средние дистанции. | Соревнования в беге на 1000м.Техника движений и её основные показатели. Основные правила обучения новым движениям. | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.  | Учёт времени.Оценка скоростных способностей и выносливости | Упражнения для развития силы рук |
| 7 |  | Беговые упражнения. Челночный бег. | Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Старты из разных положений. Подвижная игра «Гонка мячей».Профилактика появления ошибок и способы их устранения. | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. |  | Техника челночного бега |
| 8 |  | Беговые упражнения. Эстафетный бег. | Беговые упражнения. Техника передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег по кругу. Подвижная игра «Морской бой» | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. |  | Учебник стр. 83-84 |
| 9 |  | Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту. | Специальные прыжковые упражнения. Фазы прыжка (разбег, отталкивание, приземление, уход от планки). Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 5-7 шагов разбега.  | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. |  | Учебник стр. 86-87 |
| 10 |  | Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту. | Правила соревнований по прыжкам в высоту. Специальные прыжковые упражнения. Соревнования по прыжкам высоту.  | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Соблюдают правила техники безопасности. | Учёт высоты прыжка. | Упражнения для улучшения техники прыжков. |
| 11 |  | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом «согнув ноги». | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Подбор разбега. Техника разбега в сочетании с отталкиванием. Специальные прыжковые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скорости. | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. |  |  |
| 12 |  | Прыжковые упражнения.Прыжок в длину способом «согнув ноги». | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Специальные прыжковые упражнения. Техника движения в полете. Подбор короткого разбега (7-9) и полного (11-13 беговых шагов). Упражнения на развитие скорости. | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. |  |  |
| **Футбол (8 часов)** |
| 13 |  | Футбол. Остановка катящегося мяча. | Футбольная терминология (дриблинг, комбинация, аут, автогол, «девятка», положение «вне игры», свободный, угловой, штрафной удары). Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъёма. Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы. Отбор мяча перехватом. Удар по воротам. Упражнения на развитие скоростных качеств. Двусторонняя учебная игра. | Знакомятся с футбольной терминологией, применяют в игровых действиях. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов Моделируют технику игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности, выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику. Соблюдают технику безопасности. | Контроль техники остановки катящегося мяча. | Футбольная терминология |
| 14 |  | Футбол. Удар по катящемуся мячу. | Удар по катящемуся мячу внешней частью подъёма. Ведение мяча с пассивным сопротивлением противника. Отбор мяча толчком плеча в плечо. Нападение в игровых заданиях 3\*1. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Двусторонняя учебная игра. | Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов Моделируют технику игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику. Соблюдают технику безопасности.  | Контроль техники удара по мячу. | Основные правила игрыУчебник стр. 130-131 |
| 15 |  | Футбол. Игра в защите | Ведение мяча с пассивным сопротивлением противника. ). Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъёма. Отбор мяча толчком плеча в плечо. Удар по воротам.Двусторонняя учебная игра. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов. Моделируют технику игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности, .выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику. Соблюдают технику безопасности. |  | Основные правила игрыУчебник стр. 133-134 |
| 16 |  | Футбол. Обводка | Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. ). Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъёма. Отбор мяча перехватом. Двусторонняя учебная игра. | Моделируют технику игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов. Соблюдают технику безопасности. |  | Учебник стр. 135-136 |
| 17 |  | Футбол. Игра вратаря | ). Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъёма. Удар по воротам. Двусторонняя учебная игра. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов. Соблюдают технику безопасности. Моделируют технику игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику. |  | Учебник стр. 137-138 |
| 18 |  | Футбол. Открывание | Отбор мяча перехватом. Удар по воротам. Двусторонняя учебная игра. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов. Моделируют технику игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику. Соблюдают технику безопасности. |  | Учебник стр. 140-141 |
| 19 |  | Футбол. Подстраховка игроков | Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъёма. Удар по воротам. Двусторонняя учебная игра. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов. Соблюдают технику безопасности. Моделируют технику игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику. |  | Учебник стр. 142-143 |
| 20 |  | Футбол. Тактика игры | Футбольная терминология (дриблинг, комбинация, аут, автогол, «девятка», положение «вне игры», свободный, угловой, штрафной удары). Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Удар по воротам. Отбор мяча перехватом. Двусторонняя учебная игра. | Знакомятся с футбольной терминологией, применяют в игровых действиях. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделируют технику игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику. Соблюдают технику безопасности. |  | Футбольная терминология |
|  **Волейбол (7 часов)** |
|  |
| 21 |  | Волейбол. Стойка игрока. Приём и передача мяча сверху двумя руками (над собой – партнёру) | Техника безопасности на уроках волейбола. Перемещения с изменением направления по команде. Приём и передача двумя руками сверху в парах. Передача мяча сверху двумя руками над собой – партнёру. Подвижные игры «Свеча», «Не урони мяч». | Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. |  | Техника безопасности на уроках волейбола. |
| 22 |  | Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками через сетку | Приём и передача двумя руками сверху и снизу в парах. Передача мяча сверху двумя руками над собой – партнёру через сетку. Приём и передача мяча сверху двумя руками через сетку. Игра в волейбол по упрощённым правилам (допускается ловля трудных мячей с последующей передачей после собственного подбрасывания). | Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. | Контроль техники передачи мяча двумя руками сверху через сетку (в опорном положении) | Упражнения на развитие координационных способностей. |
| 23 |  | Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу у стены | Приём и передача двумя руками сверху и снизу в парах. Приём и передача мяча сверху двумя руками у стены. Приём и передача мяча двумя руками снизу у стены. Чередование у стены: передачи сверху – приём снизу. Игра в волейбол по упрощённым правилам. | Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. |  | Упражнения для развития силы рук. |
| 24 |  | Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу через сетку | Перемещение вдоль сетки приставными шагами с имитацией блокирования. Приём и передача двумя руками сверху и снизу в парах. Приём и передача мяча двумя руками сверху и снизу у стены. Игра в волейбол по упрощённым правилам (допускается ловля трудных мячей с последующей передачей после собственного подбрасывания). | Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. | Контроль техники передачи мяча двумя руками снизу через сетку (в опорном положении) | Упражнения для развития силы рук. |
| 25 |  | Волейбол. Нижняя прямая подача. | Перемещение вдоль сетки приставными шагами с имитацией блокирования. Нижняя прямая подача в парах через ширину площадки. Нижняя прямая подача через сетку с лицевой линии. Два шага разбега для нападающего удара с выпрыгиванием и мягким приземлением. Метание малого мяча через сетку h = 180 - 190 см. Правила соревнований по волейболу. Игра в волейбол по упрощённым правилам | Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. | Контроль техники передачи мяча двумя руками сверху над собой | Упражнения для развития силы ног |
| 26 |  | Волейбол. Прямой нападающий удар после набрасывании мяча партнёром | Перемещение вдоль сетки приставными шагами с имитацией блокирования. Приём и передача двумя руками сверху и снизу. Нападающий удар по мячу находящемуся на руке или закреплённому в держателе. Прямой нападающий удар после набрасывании мяча партнёром. Нижняя прямая подача. Игра в волейбол по упрощённым правилам. | Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. | Контроль техники прямого нападающего удара | Учебник §23 |
| 27 |  | Волейбол. Упражнения в парах. Учебная игра в волейбол. | Броски мяча в парах параллельно сетке, верхняя передача мяча в парах, нижняя передача мяча в парах. Подача мяча через сетку в парах. Игра в волейбол по упрощённым правилам. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. | Контроль техники передачи мяча двумя руками сверху, снизу в парах. | Упражнения для развития силовых способностей. |
| **II четверть** |
| **Гимнастика (23 часа)** |
| 28 |  | Строевые упражнения. | Инструктаж по ТБ. Общеразвивающие упражнения на месте с повышенной амплитудой для плечевых.локтевых суставов. Аэробика. Спортивная акробатика. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!» Подъём переворотом в упор, передвижение в висе (м). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом (д).Упражнения на гимнастической скамейке.  | Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений.  | Тест на знание видов гимнастики, ТБ и страховки. | Инструктаж по ТБ. |
| 29 |  | Висы. Строевые упражнения. | Выполнение команд «Полшага!», «Полный шаг!» Подъём переворотом в упор, передвижение в висе (м). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом (д). Подтягивания в висе. Упражнения на развитие силовых способностей.Значение гимнастических упражнений для развития гибкости. | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.  | Контроль техники выполнения комбинации на гимнастической скамейке, на перекладине | Учебник стр. 181 |
| 30 |  | Акробатика. Лазанье. | Кувырок вперёд в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полушпагат, «мост» из положения стоя без помощи (д). Страховка. Лазанье по шесту в три приёма. Упражнения на развитие гибкости (с мячом).Оказание доврачебной помощи при травмах во время занятий гимнастикой. | Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают их технику, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению. |  | Учебник стр. 182-183 |
| 31 |  | Акробатика. Лазанье. | Комбинация упражнений на развитие гибкости (с мячом).Кувырок вперёд в стойку на лопатках (м), кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д). Стойка на голове с согнутыми ногами (м). Лазанье по шесту в три приёма. Помощь и страховка. | Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают их технику, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению. | Контроль техники выполнения кувырка вперёд в стойку на лопатках (м), «моста» (д) | Упражнения для развития силы рук |
| 32 |  | Акробатика. Лазанье. | Общеразвивающие упражнения с мячом. Кувырок назад в полушпагат (д). Стойка на голове с согнутыми ногами (м). Лазанье по шесту. Комбинация из разученных приёмов. Упражнения на развитие координации. | Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают их технику, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению. | Контроль техники выполнения стойки на голове с согнутыминогами (м), кувырка назад в полушпагат (д) | Комбинация по акробатике |
| 33 |  | Опорный прыжок. | Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем. Подтягивание в висе. Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м), способом «ноги врозь» (д). (Козёл в ширину, высота 100-115 см (м), 105-110 (д)).  | Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению.  | Контроль техники выполнения висов. | Учебник стр. 179-180 |
| 34 |  | Опорный прыжок. | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м), способом «ноги врозь» (д). Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем (д), с большим мячом (м). Упражнения на развитие силовых способностей. Эстафеты. | Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению.  |  | Упражнения для формирования правильной осанки |
| 35 |  | Опорный прыжок. | Упражнения на развитие гибкости (с предметами). Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м), способом «ноги врозь» (д). Эстафеты. Способы регулирования физической нагрузки. | Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению.  | Контроль техники выполнения опорного прыжка | Упражнения на развитие гибкости. |
| 36 |  | Упражнения на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине | Упражнения на развитие гибкости (с гантелями). Упражнения на гимнастическом бревне (д): стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка). Упражнения на гимнастической перекладине (м): из упора правая (левая) вперёд, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад. Установка и уборка снарядов.  | Описывают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. Осваивают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению.. | Оценка лазанья по канату. | Упражнения на развитие гибкости |
| 37 |  | Упражнения на гимнастических брусьях | Упражнения на параллельных брусьях (м): подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. Упражнения на разновысоких брусьях (д): махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь. Упражнения на развитие силовых способностей с набивными мячами. | Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях. Осваивают технику упражнений на гимнастических брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.  |  | Упражнения для формирования правильной осанки. |
| 38 |  | Упражнения на гимнастических брусьях | Упражнения на параллельных брусьях (м): подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. Упражнения на разновысоких брусьях (д): махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь. Комбинации упражнений на развитие силовых способностей с набивными мячами.  | Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях. Осваивают технику упражнений на гимнастических брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.  | Контроль техники выполнения упражнений на брусьях | Упражнения для формирования правильной осанки. |
| 39 |  | Упражнения на гимнастических брусьях | Упражнения на гимнастических брусьях и их комбинации. Комбинации упражнений на развитие силовых способностей с набивными мячами.  | Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях. Осваивают технику упражнений на гимнастических брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.  | Контроль техники комбинаций на брусьях | Упражнения на развитие гибкости |
| 40 |  | Упражнения на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине | Упражнения на развитие гибкости (с гантелями). Упражнения на гимнастическом бревне (д): стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка), танцевальные шаги. Упражнения на гимнастической перекладине (м): из упора правая (левая) вперёд, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад; из упора махом назад переход в вис на согнутых руках.  | Описывают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. Осваивают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, | Контроль техники выполнения упражнений. | Упражнения на развитие силовых способностей |
| 41 |  | Ритмическая гимнастика | Комбинации упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. Зачётные комбинации.Танцевальные шаги (приставной, шаг галопа. шаг польки). Комбинации шагов. Упражнения со скакалкой для динамических пауз.  | Описывают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. Осваивают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, | Контроль техники выполнения комбинаций | Упражнения на развитие силовых способностей |
| 42 |  | Строевые упражнения. Комплекс упражнений на гимнастической стенке. | Комплекс ОРУ на гимнастической стенке. Упражнения на гибкость, махи ногами назад, упражнения для мышц живота, для мышц спины, для мышц задней поверхности бедра, для мышц живота,прыжки. | Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, | Контроль техники выполнения упражнений. | Упражнения на развитие гибкости. |
| 43 |  | Строевые упражнения. Подтягивания на низкой перекладине (д) ,высокой (м). | Комплекс ОРУ с обручем. Висы и упоры- совершенствование смешанных висов, подтягивание в висе лежа, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке. | Осваивают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, | КОНТРОЛЬ ВЫПОЛНЕНИЯ ПОДТЯГИВАНИЯ | Упражнения для формирования правильной осанки. |
| 44 |  | Строевые упражнения. Кувырок вперед в стойку на лопатках. | Комплекс ОРУ со скакалкой. Из упора, стоя на коленях – медленно разгибая ноги, опираясь на руки, согнуться в тазобедренном суставе и , убирая голову на грудь, спуститься на шею и лопатки, быстро переставить руки под спину, при этом не отрывать носок от пола,мягко разогнуться в стойку на лопатках (держать). | Описывают технику акробатических упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении. | Контроль техники выполнения упражнений. | Упражнения на развитие гибкости. |
| 45 |  | Полоса препятствий. | Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Полоса препятствий включает элементы на координацию,ловкость и точность движений с использованием гимнастических снарядов и оборудования. | Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, Описывают технику акробатических упражнений. | Контроль техники выполнения упражнений. | Упражнения на развитие силовых способностей |
| 46 |  | Элементы художественной гимнастики. | Комплекс ОРУ с художественной лентой. Со скакалкой – прыжки на месте с вращением вперед и назад на двух ногах, перепрыгивания с одной ноги на другую, прыжки с двойным вращением скакалки.. | Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, Описывают технику художественных элементов. |  | Упражнения для формирования правильной осанки. |
| 47 |  | Акробатика. | Кувырок назад в полушпагат. (д) Упор присев, кувырок назад и сед на пятках (м) | Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, Описывают технику акробатических упражнений. | Контроль техники выполнения упражнений. | Упражнения на развитие гибкости. |
| 48 |  | Акробатика | Перекат вперед в группировке ,с шага махом одной ,толчком другой, кувырок вперед в упор присев (м). Два кувырка вперед слитно, прыжок прогнувшись ноги врозь.(д). | Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, Описывают технику акробатических упражнений. | Контроль техники выполнения упражнений. | Упражнения на развитие силовых способностей |
| 49 |  | Элементы художественной гимнастики | Комплекс упражнений с использованием гимнастической скамейки. Со скакалкой – прыжки на месте с вращением вперед и назад на двух ногах, перепрыгивания с одной ноги на другую, прыжки с двойным вращением скакалки.. | Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, Описывают технику художественных элементов. | Контроль техники выполнения упражнений. | Упражнения для формирования правильной осанки. |
| 50 |  | Упражнения на гимнастическом бревне. | Третья позиция, руки на пояс, русский шаг с правой, русский шаг с левой, мах левой вперед и выпад левой, махом правой поворот налево в полуприседе руки назад, соскок прогнувшись ноги врозь. | Осваивают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, | Контроль техники выполнения упражнений. | Упражнения на развитие гибкости. |
| **III четверть** |
| **Лыжная подготовка (23 часов)** |
| 51 |  | Передвижения на лыжах. Эстафеты. | Виды лыжного спорта. Прикладное значение передвижения на лыжах. Меры безопасности на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжных мазей. Упражнения на технику попеременного двухшажного хода. Эстафета на лыжах. | Называют виды лыжного спорта, прикладное значение передвижения на лыжах. Взаимодействуют со сверстниками в процессе изучения нового материала. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  |  | Виды лыжного спорта. |
| 52 |  | Передвижения на лыжах.Попеременныйдвухшажный ход. | Методы развития работоспособности при передвижении на лыжах. Упражнения на технику попеременного двухшажного хода. Прохождение учебного круга в равномерном темпе. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов и эстафет, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий.  |  | Имитационные упражнения лыжных ходов. |
| 53 |  | Передвижения на лыжах. Попеременный двухшажный ход | Техника попеременного двухшажного хода. Упражнения на развитие быстроты движений. Прохождение отрезков учебного круга в режиме умеренной интенсивности.  | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. | Контроль техники попеременного двухшажного хода | Подбор лыжного инвентаря |
| 54 |  | Передвижения на лыжах. Одновременныйбесшажный ход | Упражнения на технику одновременного бесшажного хода и одновременного двухшажного хода. Игра «Гонки с преследованием». Упражнения на развитие силы.  | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов и эстафет, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.  |  | Упражнения для развития выносливости |
| 55 |  | Передвижения на лыжах. Одновременный двухшажный ход | Техника бесшажного и двухшажного одновременных ходов. Продвижение по учебному кругу в режиме умеренной интенсивности. Упражнения на развитие силы.  | Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. |  | Упражнения на развитие силы ног |
| 56 |  | Передвижения на лыжах. Одновременный двухшажный ход | Техника бесшажного и двухшажного одновременных ходов. Прохождение дистанции 3 км.с использованием изученных ходов. Упражнения на развитие выносливости. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.  |  | Имитационные упражнения лыжных ходов. |
| 57 |  | Передвижения на лыжах. Одновременный одношажный ход. | Техника скоростного варианта одновременного одношажного хода. Тренировка спусков в низкой, средней и высокой стойках. Преодоление небольших трамплинов. Встречные эстафеты.  | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. |  | Упражнения для силы мышц туловища. |
| 58 |  | Передвижения на лыжах. Одновременный одношажный ход. | Упражнения на технику скоростного варианта одновременного одношажного хода . Движение по учебному кругу 2\*500м одновременным одношажным ходом в разном темпе. Упражнения на развитие выносливости. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий.  |  | Упражнения для силы мышц туловища. |
| 59 |  | Повороты на лыжах | Меры безопасности на горнолыжном склоне.Повороты плугом и упором. Прохождение дистанции 3 км. | Описывают технику изучаемых поворотов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделируют технику освоенных лыжных поворотов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. |  | Меры безопасности на горнолыжном склоне. |
| 60 |  | Повороты на лыжах | Тренировка поворотов на горнолыжном спуске. Подъём в гору. Упражнения на развитие координации. Игра "Карельская гонка". | Описывают технику изучаемых поворотов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных поворотов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. | Контроль техники выполнения поворотов. | Упражнения на развитие координации. |
| 61 |  | Повороты на лыжах | Преодоление ворот на горнолыжном спуске. Тактика прохождения длинных дистанций. Прохождение дистанции 3-4 км в равномерном темпе.  | Описывают технику изучаемых подъёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных подъёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.  | Оценка координации | Применение лыжных мазей. |
| 62 |  | Спуски н подъёмы лыжах | Скоростное прохождение отрезков с подъёмами и спусками. Упражнения на развитие силы. Эстафеты на склоне. Помощь учителю в проведении эстафет. Способы закаливания организма. | Описывают технику изучаемых спусков и подъёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных спусков и подъёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.  |  | Учебник § 27 |
| 63 |  | Спуски н подъёмы лыжах | Учебные задания по преодолению спусков и подъёмов на склоне. Прохождение дистанции 2 км.в переменном темпе.Первая помощь при травмах.Штрафной бросок. Игровые задания (2\*2, 3\*3). Учебная игра. Упражнения на развитие силы.  | Описывают технику изучаемых лыжных спусков, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных спусков, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.  | Оценка скорости прохождения дистанции | Учебник § 27 |
| 64 |  | Передвижения на лыжах Соревнования | Соревнования на дистанции 3 км. Подготовка лыжного инвентаря к хранению. Комплекс упражнений при нарушениях опорно-двигательного аппарата. Быстрый прорыв (2\*1). Учебная игра. Упражнения на развитие быстроты. | Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. | Учёт времени | Первая помощь при травмах. |
| 65 |  | Попеременный четырехшажный ход. | Выполнение цикла движений в попеременном четырехшажном ходе .Маятникообразные движения палками, стоя на месте. Имитация движений рук на месте по подсчету (вынос-вынос-отталкивание-отталкивание).Ходьба ступающим шагом с маятникообразным движением сначала одной палкой, затем другой, далее двумя палками. | Измеряют пульс до, во время и после занятий. 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 дистанций. Сопровождают движения командами (вынос-вынос), (отталкивание-отталкивание). Выполняют упражнения под счет. |  | Упражнения для развития выносливости |
| 66 |  | Попеременный четырехшажный ход. | Ходьба ступающим шагомс маятникообразным движением сначала одной палкой, затем другой, далее двумя палками. Выполнение хода с остановками после каждого шага. | Сопровождают движения командами (вынос-вынос), (отталкивание-отталкивание). Выполняют упражнения под счет.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Измеряют пульс до, во время и после занятий. | Контроль техники выполнения хода. | Упражнения на развитие координации. |
| 67 |  | Совершенствование попеременного четырехшажного хода. | Ходьба ступающим шагомс маятникообразным движением сначала одной палкой, затем другой, далее двумя палками. Выполнение хода с остановками после каждого шага. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Измеряют пульс до, во время и после занятий. |  | Упражнения на развитие координации. |
| 68 |  | Полуконьковый ход | Выполнение отталкивания при подвижной скользящей опоре.Отталкивание выполняется способом (скользящего упора). | Подбирают высоту палок для конькового хода. Измеряют пульс до, во время и после занятий.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных спусков, соблюдают правила безопасности. |  | Упражнения для силы мышц туловища. |
| 69 |  | Совершенствование полуконькового хода | Выполнение отталкивания при подвижной скользящей опоре.Отталкивание выполняется способом (скользящего упора). | Подбирают высоту палок для конькового хода.Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.Измеряют пульс до, во время и после занятий. | Контроль техники выполнения хода. | Упражнения для силы мышц туловища. |
| 70 |  | Одновременный одношажный коньковый ход. | Выполнение цикла в два шага. Выполнение подводящих упражнений. | Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют ход на равнинных участках трассы.Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. |  | Упражнения для развития выносливости |
| 71 |  | Совершенствование одновременного одношажного конькового хода. | Выполнение полного цикла движений. Совершенствование техники выполнения хода. | Применяют ход на равнинных участках трассы.Измеряют пульс до, во время и после занятий.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных спусков, соблюдают правила безопасности. | Контроль техники выполнения хода. | Упражнения на развитие координации. |
| 72 |  | Одновременный двухшажный коньковый ход. | Выполнение цикла состоящего из двух скользящих коньковых шагов и одного отталкивания.  | Измеряют пульс до, во время и после занятий. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. |  | Упражнения для развития выносливости |
| 73 |  | Совершенствование одновременного двухшажного конькового хода. | Выполнение двух вариантов хода, которые различаются по находящейся в опорном положении ноге в начале отталкивания палками,-правосторонний и левосторонний. | Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. | Контроль техники выполнения хода. | Упражнения на развитие координации. |
| **Баскетбол (6 часов)** |
| 74 |  | Баскетбол. Повороты с мячом  | Правила баскетбола. Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте и в движении со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы после ведения. Упражнения на развитие координационных способностей.  | Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов. Соблюдают технику безопасности. |  | Правила баскетбола. |
| 75 |  | Баскетбол. Повороты с мячом | Повороты с мячом. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении по прямой с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы после ловли. Позиционное нападение с изменением позиций. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления. | Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов. Соблюдают технику безопасности. |  | Правила баскетбола. |
| 76 |  | Баскетбол. Ведение мяча | Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ловля и передача мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с изменением направления с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы после ловли. Позиционное нападение с изменением позиций.  | Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов. Соблюдают технику безопасности. | Контроль техники выполнения поворотов с мячом.  | Упражнения на развитие координационных способностей. |
| 77 |  | Баскетбол. Ведение мяча | Ведение мяча с изменением скорости. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2\*1). Учебная игра. Упражнения на развитие быстроты.  | Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов. Соблюдают технику безопасности. | Контроль техники выполнения броска мяча двумя руками от головы  | Упражнения на развитие быстроты. |
| 78 |  | Баскетбол. Передача мяча | Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2\*1). Учебная игра. Физические качества, необходимые для успешной игры в баскетбол. | Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов. Соблюдают технику безопасности. | Контроль техники передачи мяча одной рукой от плеча в парах | Прыжковые упражнения |
| 79 |  | Баскетбол. Передача мяча | Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2\*2, 3\*3). Учебная игра. Упражнения на развитие силы.  | Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов. Соблюдают технику безопасности. | Контроль техники ведения мяча в движении с разной высотой отскока и изменением направления | Учебник § 22 |
| **IV четверть**  |
| **Баскетбол (5часов)** |
| 80 |  | Баскетбол. Бросок мяча. | Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча одной рукой от плеча после ловли с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2\*2, 3\*2). Учебная игра. Упражнения на развитие силы. | Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов. Соблюдают технику безопасности.  | Контроль техники передачи мяча в тройках со сменой места | Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. |
| 81 |  | Баскетбол. Бросок мяча. | Перехват мяча. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Игровые задания (2\*2, 3\*2). Учебная игра. Помощь в судействе игры. Упражнения на развитие выносливости.  | Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов. Соблюдают технику безопасности.  |  | Упражнения на развитие силы рук. |
| 82 |  | Баскетбол. Перехват мяча. | Перехват мяча. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в прыжке одной рукой от плеча с сопротивлением. Игровые задания (3\*1, 3\*2). Учебная игра. Упражнения на развитие выносливости. | Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов. Соблюдают технику безопасности. |  | Презентация по спортивным играм. |
| 83 |  | Баскетбол. Перехват мяча. | Перехват мяча. Бросок мяча в прыжке одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приёмов ведения, передачи. Броска мяча. Нападение быстрым прорывом (2\*1, 3\*1) Учебная игра. Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. | Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов. Соблюдают технику безопасности. |  | Презентация по спортивным играм. |
| 84 |  | Баскетбол.Учебная игра. | Беговые, прыжковые упражнения. Упражнения с мячом в парах. Учебная игра. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов. Соблюдают технику безопасности. |  | Упражнения на развитие силы рук. |
| **Лапта (4 часа)** |
| 85 |  | Игра «Русская лапта». Ловля в сочетании с передачей мяча. | Перемещения игрока. Осаливание. Финты при осаливании. Технические и тактические приёмы. Игра русскую лапту. Упражнения на развитие ловкости.Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. | Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов. Соблюдают технику безопасности.  |  | Правила игры |
| 86 |  | Игра «Русская лапта». Ловля в сочетании с передачей мяча. | Ловля и передача мяча. Удары по мячу. Подача мяча. Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Осаливание. Финты. Игра русскую лапту. Упражнения на развитие координации. | Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов. Соблюдают технику безопасности.  | Контроль техники ловли и передачи мяча | Упражнения на развитие координации |
| 87 |  | Игра «Русская лапта». Ловля в сочетании с передачей мяча. | Удары по мячу. Подача мяча. Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Ловля мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча. Игра в русскую лапту. Упражнения на развитие ловкости. | Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов. Соблюдают технику безопасности.  |  | Упражнения на развитие координации |
| 88 |  | Игра «Русская лапта». Ловля в сочетании с передачей мяча. | Ловля мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча. Групповые и командные действия в защите и нападении. Упражнения на развитие быстроты. | Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов. Соблюдают технику безопасности.  | Контроль техники ударов по мячу. | Упражнения на развитие силы |
| **Лёгкая атлетика (7 часов)** |
| 89 |  | Прыжковые упражнения. Многоскоки. | Техника многоскоков (тройной, восьмерной). Круговая тренировка: многоскоки, прыжки на точность, прыжок с места. Равномерный бег 8-10 мин. Комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки. | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | Контроль техники выполнения многоскоков | Техника многоскоков |
| 90 |  | Беговые упражнения. Кроссовый бег. | Метание в цель. Техника бега на длинные дистанции с горы и в гору. Бег 10 мин.Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в его становлении и развитии.  | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Соблюдают правила техники безопасности. |  | Упражнения на развитие силы |
| 91 |  | Беговые упражнения. Кроссовый бег. | Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Кроссовый бег 10-15 мин. Краткие сведения о Московской Олимпиаде. | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.  |  | Упражнения для профилактики плоскостопия |
| 92 |  | Беговые упражнения. Кроссовый бег. | Бег на 1500-2000 м. *(норматив ВФСК ГТО).* Подвижная игра «Защищай товарища». Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Соблюдают правила техники безопасности. | Учёт времени | Упражнения для профилактики плоскостопия |
| 93 |  | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину. | Подводящие и специальные упражнения для метания. Техника бросков набивного мяча двумя руками из различных положений с последующей ловлей. Фазы прыжка (разбег, отталкивание, полет, приземление). Прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину с 9-11 шагов разбега.  | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения.  |  | Учебник стр. 84-85 |
| 94 |  | Прыжковые упражнения.Прыжок в длину.Метание малого мяча. | Правила соревнований по прыжкам в длину. Техника метания малого мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. Специальные упражнения с набивными мячами. Подбор разбега. Прыжок в длину с разбега.  | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.  | Контроль выполнения техники прыжка в длину. | Правила соревнований по прыжкам в длину |
| 95 |  | Прыжковые упражнения.Прыжок в длину. | Специальные прыжковые упражнения. Упражнения на развитие координации движений. Прыжки в длину с разбега*(норматив ВФСК ГТО)*. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.  | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Соблюдают правила техники безопасности. | Учёт дальности прыжка. | Прыжковые упражнения |
| **Футбол (3часа)** |
| 96 |  | Совершенствование ударов по мячу, остановки мяча. | Остановка с поворотом до 180° — внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча, грудью — летящего мяча. Остановка подъемом опускающегося мяча. Остановка мяча в движении. Ведение мяча. Ведение мяча изученными способами, выполняя рывки и обводку. Ложные движения (финты). Имитируя желание овладеть мячом, катящимся навстречу или сбоку, неожиданно пропустить мяч между ног или сбоку (для партнера). | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов. Соблюдают технику безопасности. Моделируют технику игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику. | Контроль выполнения техники удара по мячу | Упражнения для развития выносливости |
| 97 |  | Игра вратаря. Ловля катящегося мяча. | Выбор места в штрафной площади при ловле мяча на выходе и на перехвате. Руководство игрой партнеров по обороне. Ввод мяча в игру. Организация контратаки. Инструкторская и судейская практика. | Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. |  | Упражнения для развития силы |
| 98 |  | Учебная игра с тактическими задачами. | Руководство игрой партнеров по обороне. Ввод мяча в игру. Организация контратаки. Инструкторская и судейская практика. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов. Соблюдают технику безопасности. Моделируют технику игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику. |  | Упражнения для развития быстроты |
|  |  |  |  | **Волейбол (4часа)** |  |  |
| 99 |  | Приём мяча сверху двумя руками. | Перемещения в стойке волейболиста с изменением направления. Приём и передача мяча в парах комбинируя верхнюю, нижнюю передачи, передача над собой – партнёру. Приём и передача мяча у стены. | Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. |  | Упражнения для развития прыжковых способностей |
| 100 |  | Верхняя прямая подача. | Приём и передача двумя руками сверху над собой с перемещением..Комбинации состоящие из различных вариантов верхней и нижней передачи в парах и у стены. Передача мяча в тройках по кругу влево и вправо (направление меняем после падения мяча). Передача мяча двумя руками сверху стоя спиной в направлении передачи в тройках. Волейбол по упрощённым правилам. | Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. | Контроль верхней прямой подачи  | Упражнения для развития координации |
| 101 |  | Передача двумя руками в прыжке. | Приём и передача двумя руками сверху над собой с перемещением..Комбинации состоящие из различных вариантов верхней и нижней передачи в парах и у стены. Передача мяча в тройках по кругу влево и вправо (направление меняем после падения мяча). Передача мяча двумя руками сверху стоя спиной в направлении передачи в тройках. Волейбол по упрощённым правилам. | Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. |  | Упражнения для развития силы |
| 102 |  | Учебная игра. | Беговые, прыжковые упражнения. ОРУ в парах. Учебная игра в волейбол. | Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. |  | Упражнения для развития скоростных способностей |

 **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Знания о физической культуре**

Выпускник научится:

• рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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;

• определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

• разрабатывать содержание самостоятельных занятий 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

*Выпускник получит возможность научиться:*

• *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*

• *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;*

• *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.*

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Выпускник научится:

• 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 учётом 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;

• взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

• *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий 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.*

**Физическое совершенствование**

Выпускник научится:

• 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);

• 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 прыжках (в высоту и длину);

• выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

• выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

• выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

• выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств

*Выпускник получит возможность научиться:*

• *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений 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 по физической подготовке.*

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

Требование обязательности сдачи нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО всеми обучающимися, осваивающими образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования, законодательством в сфере образования не установлено. Поэтому невыполнение нормативов Комплекса ГТО не может являться основанием для неудовлетворительной отметки в ходе текущей, промежуточной и итоговой аттестации учащихся по учебному предмету «Физическая культура».

Результаты выполнения нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО обучающимися образовательных организаций могут быть преемственными к результатам освоения программы учебного предмета «Физическая культура» путём интеграции в неё элементов Комплекса ГТО.

**Литература**

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

2. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5 - 9 классы. - М.: Просвещение, 2010.

3. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха 5 - 9 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений. - М.: Просвещение, 2015.

4. Физическая культура. 5-6-7 классы: учеб.для общеобразоват. учреждений / [М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - М.: Просвещение, 2018.

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

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

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

8. Дадыгин С.В., Маслов М. В. Богатыри земли российской.-М., 2005

**Методы оценивания: стандартизированные письменные и устные работы, тестирование.**

Таблица 1

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

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

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

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

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

Таблица 2

**Система оценивания способов физкультурной деятельности обучающихся**

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

***3. Физическое совершенствование***

*Техника владения двигательными умениями и навыками*

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

Таблица 3

**Система оценивания владения двигательными умениями и навыками**

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

Характер ошибок определяется на единой основе:

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

*Уровень физической подготовленности учащихся*

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

Таблица 4

**Система оценивания уровня физической подготовленности учащихся**

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