

## Рабочая программа по физической культуре на уровень основного общего образования (5-9 классы) Пояснительная записка

Учебный предмет «Физическая культура» является частью физического воспитания в целом, который направлен на решение приоритетных задач государства по повышению общего уровня здоровья нации, формированию ценностей здорового образа жизни, сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения.

Рабочая программа учебного курса «физическая культура» разработана в соответствии с Положением о сроках и порядке разработки, рассмотрения и утверждения рабочих программ учебных курсов и дисциплин, программ дополнительного образования, введенного в действие приказом МОУ СШ №6 от 31.05.2019г. № 201; согласно образовательной программе муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя школа с углубленным изучением отдельных предметов №6 Центрального района Волгограда», программе развития школы, а также для оптимального обеспечения реализации соответствующих целей и задач школы.

Примерная программа учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии с:

- Федеральным государственным образовательным стандартом основного среднего образования от 17 декабря 2010 г. № 1897 (в ред. Приказа Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1577);
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте»;
- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».
- Примерной программы по физической культуре 1-11 классов. – М.: Просвещение, 2015 г. и авторской программы Лях В.И, Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». – М.: Просвещение, 2016 г.

Программа выполняет две основные функции:

информационно-методическую, которая позволяет всем участникам образовательной деятельности получить представление о целях, содержании, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся средствами данного учебного предмета;

организационно-планирующую, которая предусматривает выделение этапов обучения, структурирование учебного материала, определение его количественных и качественных характеристик на каждом из этапов, в том числе для содержательного наполнения промежуточной аттестации учащихся.

Программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта и дает примерное распределение учебных часов по содержательным компонентам и модулям.

Данная программа гарантирует обеспечение единства образовательного пространства за счет преемственности, интеграции, предоставления равных возможностей и качества образования, может использоваться образовательной организацией при разработке образовательной программы конкретной организации.

Содержание Программы строится по модульной системе обучения, с учетом региональных особенностей, условий образовательных организаций, а также с учетом вовлечения обучающихся с нарушением состояния здоровья.

*Основная цель* изучения учебного предмета «Физическая культура» – развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

*Основные задачи:*

- сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма; оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, умений саморегуляции средствами физической культуры;
- формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений, культуры движений; приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре;
- содействие развитию психомоторных функций; формирование морально – волевых качеств, духовно-нравственной культуры на основе национальных ценностей, а также на диалоге культур;
- обеспечение интеллектуального, морального, социокультурного, эстетического и физического развития личности обучающегося;
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура».

### **Общая характеристика учебного курса**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» представлено современной модульной системой обучения, которая создается для наиболее благоприятных условий развития личности, путем обеспечения гибкости содержания обучения, приспособления к индивидуальным потребностям обучающихся и уровню их базовой подготовки. Программный материал отражает все современные запросы общества:

приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, в том числе для детей с нарушением состояния здоровья повышение уровня физической подготовленности обучающихся, позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»).

*Ценностные ориентиры.* Программы определяются направленностью на национальный воспитательный идеал, востребованный современным российским обществом и государством.

Программа предусматривает не только физическую подготовленность и совершенствование обучающихся, но и формирование таких качеств личности как: активность, инициативность, конкурентоспособность, способность к рефлексии и самооценке, готовность обучаться в течение всей жизни, способность творчески мыслить и находить нестандартные решения, умение ставить и достигать цели, выбирать жизненные стратегии, умение делать выбор и осмысливать его последствия, прогнозировать результаты собственной деятельности, вести консенсусный диалог и работать в команде.

Содержание Программы разработано в соответствии с требованиями современной дидактики и возрастной психологии, включает национально-региональный компонент и направлен на решение задач по модернизации системы физического воспитания: использование физкультурно- спортивной деятельности для укрепления здоровья, формирование устойчивых мотивов к регулярным занятиям физической культурой и спортом, организация активного отдыха, социализация и адаптация детей и подростков к требованиям и вызовам современного общества.

Программа учебного предмета «Физическая культура» представлена следующими содержательными компонентами:

знания о физической культуре (информационный компонент деятельности); способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности);

физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

*Принципы и особенности содержания Программы:*

- Принцип систематичности и последовательности предполагает учитывать влияние наиболее эффективных средств и методов на достижение целей преподавания предмета «Физическая культура», обеспечивающих рост уровня физических показателей обучающихся. Важно при этом соблюдать целостность учебно-воспитательного процесса по данному предмету. Данный принцип направлен на закрепление ранее усвоенных теоретических и практических знаний, профессионально-важных умений, навыков и качеств, их последовательное развитие, совершенствование и на этой основе введение и формирование нового учебного материала.

- Принцип непрерывности процесса формирования двигательных навыков и повышения уровня физических показателей предполагает преемственность как между разными ступенями и этапами обучения, так и между разными формами обучения. Реализация этого принципа в Программе обеспечивается за счет её ступенчатого и многоуровневого построения.

- Принцип доступности и индивидуализации предполагает трансформацию средств, форм и методов содержания физкультурно-спортивного образования в элементы опыта личности обучающегося, которые адекватны состоянию его здоровья, возрастным, психо–физиологическим особенностям, уровню физического развития и физической подготовленности, направленности физкультурных и спортивных предпочтений.

- Принцип вариативности в организации образовательной деятельности является одним из фундаментальных характеристик нового качественного обеспечения образования школьников по предмету «Физическая культура», предполагает многообразие и гибкость используемых в Программе форм, средств и методов обучения, реализуемых в зависимости от особенностей региона, типа образовательного учреждения, состояния материально-технической базы, физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся.

- Принцип минимакса в организации образовательной деятельности, является возможностью предоставления обучающемуся освоения содержания полного курса на максимальном уровне (определяемом зоной ближайшего развития возрастной группы) и обеспечивая, при этом, усвоение содержания курса на уровне социально – безопасного минимума.
- Соблюдение дидактических правил – «от известного к неизвестному», «от легкого к трудному», «от простого к сложному», ориентированных на выбор и планирование учебного материала в соответствии с постепенным освоением основ теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной и спортивной деятельности.
- Системно – деятельностный подход педагогического работника по физической культуре и спорту к планированию учебного материала. Цель - формирование у обучающихся целостного представления о возможностях физической культуры и спорта, учитывая взаимосвязи изучаемых явлений и процессов, планируемых результатов – предметных, метапредметных и личностных.

#### **Описание места учебного предмета, курса в учебном плане**

Курс физической культуры изучается с 5 по 9 класс из расчёта 3 часов в неделю: 5 класс-102 часа, в 6 классе -102 часов, в 7 классе -102 часов, в 8 классе-102 часов, в 9 классе -102 часа.

#### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного среднего образования ФГОС данная рабочая программа для 5-9 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре. Урочная деятельность, направленная на формирование универсальных учебных действий обеспечивает достижение результатов.

Личностные результаты:

- 1) 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;
- 2) 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 учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) 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 нём взаимопонимания;

5) 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 учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) 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;

8) 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;

9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

#### **Метапредметные результаты:**

1) Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) 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;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) навыки смыслового чтения;

9) **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 учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

10) 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;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ–компетенции);

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

## Содержание учебного предмета

### Знания о физической культуре

Здоровый образ жизни человека. Основы формирования культуры тела, культуры движений, культуры здоровья. Роль и значение занятий физической культурой в формировании личности. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления). История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Понятие общей и специальной физической подготовки,

спортивно-оздоровительной тренировки. Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере одного из видов спорта), соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта).

### Способы физкультурной деятельности.

Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из видов спорта). Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий (на примере одного из видов спорта).

Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из видов спорта в качестве судьи или помощника судьи). Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Проведение утренней зарядки и физкультурных пауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации. Составление и проведение самостоятельных занятий по видам испытаний и самоподготовки к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».

### Физическое совершенствование.

#### *Физкультурно-оздоровительная деятельность*

Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики. Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.). Оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения). Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелезания, передвижения в висячем и упорном положении, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре. Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

### Перечень учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса

1. Голев А.Б. Программа по физической культуре для общеобразовательных организаций на основе акробатического рок-н-ролла / А.Б. Голев, Е.В. Разова, Т.К. Цветкова [Текст] - М.: 2014. – 81 с.
2. Круглыхин В.А. Программа дополнительного образования по физической культуре для образовательных организаций и профессиональных образовательных организаций на основе футбола/ В.А Круглыхин., Е.В. Разова – М.: Советский спорт, 2015. – 186.: илл.
3. Легкая атлетика: учебник /М.Е. Кобринский [и др.]; под общ. ред. М. Е. Кобринского, Т.П. Юшкевича, А.Н. Конникова. – Мн.: Тесей, 2015 – 336с
4. Рубанович В. Б. Основы здорового образа жизни: учеб. пособие / В. Б. Рубанович, Р. И. Айзман. — Новосибирск: АРТА, 2011. — 256 с. — Серия «Безопасность жизнедеятельности».
5. Справочник учителя физической культуры /авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева. - Волгоград: Учитель, 2011. – 251 с.
6. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта / Ж. К. Холодов., В. С. Кузнецов. – М.: Академия. 2001. – 480 с.

#### Электронные ресурсы:

1. История олимпийского образования [Электронный ресурс] / Библиотека Государственного музея спорта; - Режим доступа <http://museumsport.ru/wheelofhistory/olympic-movement/> свободный.
2. Физическая культура в школе [Электронный ресурс] / Режим доступа <http://www.fizkulturavshkole.ru/> свободный.
3. Спортсмены – герои Великой Отечественной войны [Электронный ресурс] / Режим доступа <http://www.minsport.gov.ru/ministry/structure/90-let-minsportu/4534/> свободный.
4. Твой олимпийский учебник [Электронный ресурс] / учеб. пособие для олимпийского образования / В. С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России / [http://www.olympic.ru/upload/documents/team/olympic-textbook/tou-25\\_blok.pdf](http://www.olympic.ru/upload/documents/team/olympic-textbook/tou-25_blok.pdf)
5. Программно -методический комплекс по физическому воспитанию обучающихся 1-11 классов на основе самбо [Электронный ресурс] / С.Е. Табаков, Е.В. Ломакина / под общ. Ред. В.Ш. Каганова/ <http://фцумофв.рф/projects/page36/page121/>
6. «Играю в баскетбол» [Электронный ресурс] / Электронный образовательный ресурс/ <http://eor-np.ru/node/209>

Материально-техническое обеспечение включает в себя различный спортивный инвентарь, а именно:

- Баскетбольные мячи – 20 шт.
- Волейбольные мячи – 20 шт.
- Волейбольная сетка – 1шт.
- Набивные мячи – 7 шт.
- Скакалки – 15 шт.

- Фишки (конусы) – 10 шт.
- Гимнастические коврики, маты – 10шт.
- Гимнастические палки – 20 шт.
- Эстафетные палочки – 5 шт.

### Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол и лапту в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;

- выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

### Тематическое планирование по физической культуре согласно ФГОС ООО для 5 класса

Название раздела	Кол-во часов	Тема урока	Кол-во часов	Программное и учебно-методическое обеспечение	Планируемые результаты освоения предмета			Формы проведения занятий
					Предметные	Метапредметные	Личностные	
Легкая атлетика	12ч.	История легкой атлетики	1ч.	Голев А.Б. Программа по физической культуре для общеобразовательных организаций на основе спортивных игр / А.Б. Голев, Е.В. Разова, Т.К. Цветкова [Текст] - М.: 2014. – 81 с.  Круглыхин В.А. Программа дополнительного образования по физической культуре для образовательных организаций и профессио-	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Уметь выполнять низкий старт, стартовый разгон и финишное ускорение. Бегать с максимальной скоростью 30 м. Знать правила эстафетного бега, уметь передавать эстафетную палочку в пределах ограниченного коридора.  Приобретать опыт	Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятель-	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 многонациональ-	Работа на уроке
		Бег с ускорением	1ч.					Работа на уроке
		Скоростной бег	1ч.					Работа на уроке
		Бег на 60 м	1ч.					Работа на уроке
		Прыжок в длину с разбега	3ч.					Работа на уроке
		Совершенствование прыжков в длину	1ч.					Работа на уроке
Метание малого мяча	4ч.	Работа на уроке						
Кроссовая подготовка	8ч.	Бег в равномерном темпе, кроссовый бег	8ч.				Работа на уроке	

Футбол	6ч.	Основные правила игры в футбол	1ч.	нальных образовательных организаций на основе футбола/ В.А Круглыхин., Е.В. Разова – М.: Советский спорт, 2015. – 186  Легкая атлетика: учебник /М.Е. Кобринский [и др.]; под общ. ред. М. Е. Кобринского, Т.П. Юшкевича, А.Н. Конникова. – Мн.: Тесей, 2015 – 336с  Рубанович В. Б. Основы здорового образа жизни: учеб. пособие / В. Б. Рубанович, Р. И. Айзман. — Новосибирск: АРТА, 2011. — 256 с.  Справочник учителя физической культуры /авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Киси-	организации самостоятельных систематических занятий зависимости от ситуации на площадке. мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Тактика свободного нападения. Учебная игра физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; осваивать умение оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах.  Ориентироваться в понятиях	ности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;  умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;  умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;	ного российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной; формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира; развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;	Работа на уроке
		Ведения мяча	1ч.					Работа на уроке
		Удары по мячу	1ч.					
		Комбинация из освоенных элементов	1ч.					Работа на уроке
		Контрольный урок по футболу	1ч.					Работа на уроке
		Спортивная игра «Футбол»	1ч.					Работа на уроке
Спортивные игры. Баскетбол	21ч.	ТБ. Основные правила игры в баскетбол.	1ч.		Тактика свободного нападения. Учебная игра физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; осваивать умение оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах.  Ориентироваться в понятиях	ности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;  умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;  умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;	ного российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной; формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира; развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;	Работа на уроке
		Ловля и передача мяча	3ч.	Работа на уроке				
		Ведение мяча	4ч.	Работа на уроке				
		Броски в кольцо	4ч.	Работа на уроке				
		Вырывание и выбивание мяча	1ч.	Работа на уроке				
		Комбинация из освоенных элементов	3ч.	Работа на уроке				

		Контрольный урок, ловля, передача, ведение, бросок в кольцо	1ч.	лева. - Волгоград: Учитель, 2011. – 251 с.  Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта / Ж. К. Холодов., В. С. Кузнецов. – М.: Академия. 2001. – 480 с.	«Физическая культура», «режим дня»; освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;			Работа на уроке
	Взаимодействие с мячом	2ч.					Работа на уроке	
	Игра по упрощенным правилам	2ч.					Работа на уроке	
Гимнастика с элементами акробатики	18ч.	ТБ. Гимнастика, ее история	1ч.	<a href="http://museumsport.ru">http://museumsport.ru</a>  <a href="http://www.fizkulturaravshkole.ru">http://www.fizkulturaravshkole.ru</a>  <a href="http://www.minsport.gov.ru">http://www.minsport.gov.ru</a>  <a href="http://www.olympics.ru">http://www.olympics.ru</a>  <a href="http://фцоомфв.рф">http://фцоомфв.рф</a>	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Уметь выполнять низкий старт, стартовый разгон и финишное ускорение. Бегать с максимальной скоростью 30 м. Знать правила эстафетного бега, уметь передавать эстафетную палочку в пределах ограниченного коридора.	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;	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 учётом устойчивых познавательных интересов, а также на ос-	Работа на уроке
		Круговая тренировка	1ч.					Работа на уроке
		Кувырок вперед	1ч.					Работа на уроке
		Кувырок назад	1ч.					Работа на уроке
		Стойка на лопатках	1ч.					Работа на уроке
		Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках	1ч.					Работа на уроке

		«Мост» из положения, лежа на спине	1ч.				нове формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;	Работа на уроке
		Комбинация из освоенных элементов	1ч.					Работа на уроке
		Контрольный урок комбинация из освоенных элементов	1ч.		Ориентироваться в понятиях «Физическая культура», «режим дня»;	владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;		Работа на уроке
		Висы	1ч.					Работа на уроке
		Опорный прыжок	1ч.		Овладевать основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, уметь использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширять двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на			Работа на уроке
		Круговая тренировка	1ч.					Работа на уроке
		Тестирование сгибание разгибание рук в упоре.	1ч.			умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-	формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям	Работа на уроке
		Упражнения в равновесии	1ч.					
		Прыжки в скакалку в тройках	1ч.					Работа на уроке
		Тестирование.	1ч.					Работа на

		Прыжки со скакалкой 30 сек			развитие основных физических качеств, повышать функциональные возможности основных систем организма.	следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;	народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;	уроке
		Лазанье по канату в два приема	1ч.					Работа на уроке
		Контрольный урок. Лазанье по канату в два приема	1ч.					Работа на уроке
Спортивные игры. Волейбол	18ч.	ТБ. Основные правила игры в волейбол	1ч.	Круглыхин В.А. Программа дополнительного образования по физической культуре для образовательных организаций и профессиональных образовательных организаций на основе футбола/ В.А Круглыхин., Е.В. Разова – М.: Советский спорт, 2015. – 186	Понимать роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.	умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;	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 учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;	Работа на уроке
		Комбинация из освоенных элементов	1ч.					Работа на уроке
		Передача мяча	3ч.					Работа на уроке
		Развитие координационных способностей	1ч.					Работа на уроке
		Прием мяча двумя руками снизу	1ч.					Работа на уроке
		Прием мяча через сетку	1ч.					Работа на уроке
		Нижняя прямая подача мяча	3ч.	Работа на уроке				
				Рубанович В. Б. Основы здорового образа жизни:	Овладевать основами технических действий, приёмами и	умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; рабо-		

		Учебная игра игра	1ч.	учеб. пособие / В. Б. Рубанович, Р. И. Айзман. — Новосибирск: АРТА, 2011. — 256 с.  Справочник учителя физической культуры /авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева. - Волгоград: Учитель, 2011. – 251 с.	физическими упражнениями из базовых видов спорта, уметь использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширять двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышать функциональные возможности основных систем организма.	тать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;	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;	Работа на уроке
		Нападающий удар	1ч.					Работа на уроке
		Комбинация из изученных элементов	1ч.					Работа на уроке
		Тактика	2ч.					Работа на уроке
		Контрольный урок, с изученными элементами	1ч.					Работа на уроке
		Совершенствование всех изученных ранее элементов	1ч.					Работа на уроке
Кроссовая подготовка	9ч.	Бег в равномерном темпе, кроссовый бег	9ч.	<a href="http://museumsport.ru">http://museumsport.ru</a>  <a href="http://www.fizkulturaravshkole.ru">http://www.fizkulturaravshkole.ru</a>	характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания.	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 коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, творческой и других	Работа на уроке
Легкая атлетика	9ч.	ТБ. Легкая атлетика	1ч.	<a href="http://www.minsport.gov.ru">http://www.minsport.gov.ru</a>				Работа на уроке
		Скоростной бег	2ч.	<a href="http://www.olympics.ru">http://www.olympics.ru</a>				Работа на уроке
		Прыжок в длину с разбега	3ч.	<a href="http://фцоомфв.рф">http://фцоомфв.рф</a>				Работа на уроке
		Метание малого мяча	2ч.					Работа на уроке
		Эстафеты с элементами мета-	1ч.			Работа на уроке		

		ния					видов деятельности;	
--	--	-----	--	--	--	--	---------------------	--

Тематическое планирование по физической культуре согласно ФГОС ООО для 6 класса

Название раздела	Кол-во часов	Тема урока	Кол-во часов	Программное и учебно-методическое обеспечение	Планируемые результаты освоения предмета			Формы проведения занятий
					Предметные	Метапредметные	Личностные	
Легкая атлетика	11ч.	История развития легкой атлетики. Спринтерский бег, эстафетный бег	5ч.	Физическая культура. 5,6,7 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / [М.Я. Виленский и др.] ; под ред. М.Я. Виленского. – 9-е изд., перераб. и доп. – М. :Просвещение, 2019. – 255с..	Ориентироваться в понятиях «Физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств; раскрывать на примерах положительное	Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффектив-	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; формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на	Работа на уроке
		Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча	4ч.	Физическая культура. 8-9 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / В. И. Лях – 8-е изд., перераб. и доп. – М. :Просвещение, 2019. – 271с.				Работа на уроке
		Бег на средние дистанции	2ч.					Работа на уроке

Кроссовая подготовка	8ч.	Бег по пересеченной местности	8ч.	<p>Справочник учителя физической культуры /авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева. - Волгоград: Учитель, 2011. – 251 с.</p> <p><a href="http://museumsport.ru/wheelofhistory/olympicmovement">http://museumsport.ru/wheelofhistory/olympicmovement</a></p> <p><a href="http://www.minsport.gov.ru">http://www.minsport.gov.ru</a></p> <p><a href="http://www.fizkulturaavshkole.ru">http://www.fizkulturaavshkole.ru</a></p> <p><a href="http://www.olympic.ru">http://www.olympic.ru</a></p> <p><a href="http://фцомофв.рф">http://фцомофв.рф</a></p> <p><a href="http://eor-np.ru">http://eor-np.ru</a></p>	<p>влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств; выполнять подбор упражнений для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами; Владеть основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, уметь использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширять двигательный опыт за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических</p>	<p>ные способы решения учебных и познавательных задач; умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; 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;</p> <p>формирование и развитие компетентности в области использования</p>	<p>основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов.</p> <p>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 учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;</p> <p>формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышле-</p>	Работа на уроке
Спортивные игры. Баскетбол	25ч.	Стойки и передвижения игрока.	2ч.					Работа на уроке
		Передача мяча.	3ч.					Работа на уроке
		Бросок мяча одной рукой.	2ч.					Работа на уроке
		Передача мяча двумя руками.	1ч.					
		Передачи мяча, бросок мяча	5ч.					
		Ведения мяча с изменением направления	5ч.					
		Перехват мяча.	5ч.					

		Бросок мяча двумя руками.	2ч.					
Гимнастика с основами акробатики	12ч.	Висы. Строевые упражнения.	6ч.		качеств, повышать функциональные возможности основных систем организма. Понимать роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья. Владеть 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. Уметь выполнять броски мяча в кольцо двумя и	информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ–компетенции); 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; умение определять понятия, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение	ния, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях; формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира; 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;	Работа на уроке
		Опорный прыжок, строевые упражнения.	6ч.					Работа на уроке
Акробатика	6ч.	Акробатика, лазанье по канату.	6ч.					Работа на уроке
Спортивные игры. Волейбол	20ч.	Стойки, передвижения игрока.	6ч.					Работа на уроке
		Прием мяча снизу.	4ч.					Работа на уроке
		Нижняя прямая подача.	6ч.					Работа на уроке
		Прямой нападаю-	4ч.					Работа на уроке

		щий удар.			одной рукой с отскоком от щита, оценивать расстояние до кольца и рассчитывать силу броска.				Работа на уроке
Кроссовая подготовка	9ч.	Бег на длительное расстояние с препятствием.	9ч.						
Легкая атлетика	11ч.	Спринтерский бег	2ч.	<a href="http://museumsport.ru/wheelofhistory/olympicmovement">http://museumsport.ru/wheelofhistory/olympicmovement</a> <a href="http://www.minsport.gov.ru">http://www.minsport.gov.ru</a> <a href="http://www.fizkulturaavshkole.ru">http://www.fizkulturaavshkole.ru</a>	Расширять опыт организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности.	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;	сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;	Работа на уроке	
		Эстафетный бег	3ч.					Работа на уроке	
		Прыжок в высоту	3ч.					Работа на уроке	
		Метание малого мяча	3ч.					Работа на уроке	

Тематическое планирование по физической культуре согласно ФГОС ООО для 7 класса

Название раздела	Кол-во часов	Тема урока	Кол-во часов	Программное и учебно-методическое обеспечение	Планируемые результаты освоения предмета			Формы проведения занятий
					Предметные	Метапредметные	Личностные	
Легкая атлетика	15ч.	История развития легкой ат-	1ч.	Физическая культура. 5,6,7 классы: учеб.для общеобра-	Ориентироваться в понятиях «Физиче-	Умение самостоятельно опреде-	Воспитание российской гражданской идентичности: патрио-	Работа на уроке

		летики.		зоват. организаций / [М.Я. Виленский и др.] ; под ред. М.Я. Виленского. – 9-е изд., перераб. и доп. – М. :Просвещение, 2019. – 255с..	ская культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств; раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств; выполнять подбор упражнений для	лять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе 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 оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познава-	тизма, 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; 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 учётом устойчивых познавательных интересов.	Работа на уроке
	Спринтерский бег	7ч.						
	Прыжок в длину	4ч.						
	Метание	3ч.						
Кроссовая подготовка	12ч.	Бег по пересеченной местности	12ч.	Физическая культура. 8-9 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / В. И. Лях – 8-е изд., перераб. и доп. – М. :Просвещение, 2019. – 271с.	Справочник учителя физической культуры /авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева. - Волгоград: Учитель, 2011. – 251 с.	http://museumsport.ru/wheelofhistory/olympicmovement	http://www.minsport.gov.ru	Работа на уроке
Гимнастика с элементами акробатики	21ч.	Висы и упоры.	13ч.					
		Акробатические упражнения.	8ч.					
Спортивные игры	42ч.	Волейбол	21ч.					
		Баскетбол	21ч.					Работа на уроке
Легкая атлетика	6ч.	Спринтерский бег	4ч.					Работа на уроке
		Метание	2ч.					
Кроссовая подготовка	6ч.	Бег по пересеченной местности	6ч.					Работа на уроке

				<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>	комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;	тельной деятельности;		Работа на уроке
--	--	--	--	---	---	-----------------------	--	-----------------

Тематическое планирование по физической культуре согласно ФГОС ООО для 8 класса

Название раздела	Кол-во часов	Тема урока	Кол-во часов	Программное и учебно-методическое обеспечение	Планируемые результаты освоения предмета			Формы проведения занятий
					Предметные	Метапредметные	Личностные	
Легкая атлетика	11ч.	Спринтерский бег, эстафетный бег	1ч.	Голев А.Б. Программа по физической культуре для общеобразовательных организаций на основе спортивных игр / А.Б. Голев, Е.В. Разова, Т.К. Цветкова [Текст] - . М.: 2014. – 81 с.	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Уметь выполнять низкий старт, стартовый разгон и финишное ускорение.	Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности,	формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное	Работа на уроке
		Низкий старт	1ч.					Работа на уроке
		Бег по дистанции	1ч.					Работа на уроке
		Финиширование	1ч.					Работа на уроке
		Бег на результат (60 м)	1ч.					Работа на уроке
Прыжок в длину способом	1ч.	Работа на уроке						

		«согнувнogi». Метание малого мяча		Круглыхин В.А. Программа дополнительного образования по физической культуре для образовательных организаций и профессиональных образовательных организаций на основе футбола/ В.А Круглыхин., Е.В. Разова – М.: Советский спорт, 2015. – 186	развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;	многообразие современного мира			
		Прыжок в длину	1ч.						Работа на уроке
		Фаза полета	1ч.						Работа на уроке
		Прыжок в длину на результат	1ч.						
		Бег на средние дистанции	1ч.						Работа на уроке
		Бег (1500 м – д., 2000 м – м.)	1ч.						Работа на уроке
Кроссовая подготовка	9ч.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1ч.	Легкая атлетика: учебник /М.Е. Кобринский [и др.]; под общ. ред. М. Е. Кобринского, Т.П. Юшкевича, А.Н. Конникова. – Мн.: Тесей, 2015 – 336с	Овладевать основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, уметь использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширять двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств,	умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;	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 нём взаимопонимания		
		Бег (15 мин)	1ч.						Работа на уроке
		Бег (16 мин)	1ч.						Работа на уроке
		Бег (17 мин)	1ч.						Работа на уроке
		Специальные беговые упражнения	1ч.						Работа на уроке
		Бег (18 мин)	1ч.						Работа на уроке
		Развитие выносливости	1ч.						Работа на уроке
		Развитие выносливости	1ч.						Работа на уроке
		Бег (3 км)	1ч.						Работа на уроке
Спортивные игры. Баскетбол	28ч.	Сочетание приемов передвижений	2ч.	Рубанович В. Б. Основы здорового образа жизни: учеб. пособие / В.			освоение социальных норм, правил поведения, ролей и	Работа на уроке	

		и остановок игрока		<p>Б. Рубанович, Р. И. Айзман. — Новосибирск: АРТА, 2011. — 256 с.</p> <p>Справочник учителя физической культуры /авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева. - Волгоград: Учитель, 2011. – 251 с.</p> <p>Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта / Ж. К. Холодов., В. С. Кузнецов. – М.: Академия. 2001. – 480 с.</p> <p><a href="http://museumsport.ru">http://museumsport.ru</a></p> <p><a href="http://www.fizkulturaravshkole.ru">http://www.fizkulturaravshkole.ru</a></p>	повышать функциональные возможности основных систем организма.	<p>результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;</p>	<p>форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;</p>		
	Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте	1ч.							Работа на уроке
	Бросок двумя руками от головы с места	1ч.			Расширять опыт организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности.				Работа на уроке
	Передачи мяча двумя руками от груди на месте	1ч.							Работа на уроке
	Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением	1ч.			Понимать роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.	<p>умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;</p>	<p>развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора,</p>	Работа на уроке	
	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	1ч.						Работа на уроке	
	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	1ч.						Работа на уроке	
	Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением	1ч.						Работа на уроке	

		м		<a href="http://www.minsport.gov.ru">http://www.minsport.gov.ru</a>			формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;	
		Личная защита	1ч.			владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;		Работа на уроке
		Учебная игра	2ч.					Работа на уроке
		Сочетание приемов передвижений и остановок игрока	1ч.	<a href="http://www.olympics.ru">http://www.olympics.ru</a>	Овладевать 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. Уметь выполнять броски мяча в кольцо двумя и одной рукой с отскоком от щита, оценивать расстояние до кольца и рассчитывать силу броска.			Работа на уроке
		Ведение мяча с сопротивлением	1ч.	<a href="http://фццоомфв.рф">http://фццоомфв.рф</a>				Работа на уроке
		Бросок одной рукой от плеча с места	1ч.	Голев А.Б. Программа по физической культуре для общеобразовательных организаций на основе спортивных игр / А.Б. Голев, Е.В. Разова, Т.К. Цветкова [Текст] - . М.: 2014. – 81 с.				Работа на уроке
		Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением	1ч.			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	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;	Работа на уроке
		Игровые задания	1ч.					Работа на уроке
		Штрафной бросок	1ч.					Работа на уроке
		Позиционное нападение со сменой места	1ч.	Круглыхин В.А. Программа дополнительного образования по физической культуре для образовательных организаций и				Работа на уроке
		Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением	1ч.					Работа на уроке
		Сочетание	1ч.					Работа на

		приемов ведения, передачи, броска		<p>профессиональных образовательных организаций на основе футбола/ В.А Круглыхин., Е.В. Разова – М.: Советский спорт, 2015. – 186</p> <p>Легкая атлетика: учебник /М.Е. Кобринский [и др.]; под общ. ред. М. Е. Кобринского, Т.П. Юшкевича, А.Н. Конникова. – Мн.: Тесей, 2015 – 336с</p> <p>Рубанович В. Б. Основы здорового образа жизни: учеб. пособие / В. Б. Рубанович, Р. И. Айзман. — Новосибирск: АРТА, 2011. — 256 с.</p> <p>Справочник учителя физической</p>		выводы;		уроке	
		Ведение мяча с сопротивлением	1ч.				умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;		Работа на уроке
		Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением	1ч.					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;	Работа на уроке
		Быстрый прорыв	1ч.			<p>Приобретать опыт организации самостоятельных систематических занятий зависимости от ситуации на площадке.</p> <p>мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов.</p> <p>Тактика свободного нападения.</p> <p>Учебная игра</p>	умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;		Работа на уроке
		Взаимодействие игроков в защите и нападении	1ч.						
		Штрафной бросок	1ч.						Работа на уроке
		Развитие координационных способностей	1ч.						Работа на уроке
		Учебная игра	1ч.				навыки смыслового чтения;		Работа на уроке
Спортивные игры. Волейбол	18ч.	Стойки и передвижения игрока	1ч.				формирование основ экологической	Работа на уроке	
		Стойки и передвижения игрока	1ч.			умение организовывать учебное		Работа на уроке	

		Комбинации из разученных перемещений	1ч.	культуры /авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева. - Волгоград: Учитель, 2011. – 251 с.	физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; осваивать умение оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах.	сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;	культуры соответствующей современному уровню мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;	Работа на уроке
	Комбинации из разученных перемещений	1ч.		Работа на уроке				
	Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку	1ч.	Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта / Ж. К. Холодов., В. С. Кузнецов. – М.: Академия. 2001. – 480 с.	Работа на уроке				
	Верхняя передача мяча в парах через сетку	1ч.		Работа на уроке				
	Передача мяча над собой во встречных колоннах	1ч.	<a href="http://museumsport.ru">http://museumsport.ru</a>	Работа на уроке				
	Нижняя прямая подача, прием подачи	1ч.	<a href="http://www.fizkulturaravshkole.ru">http://www.fizkulturaravshkole.ru</a>	Работа на уроке				
	Отбивание мяча кулаком через сетку	1ч.	<a href="http://www.minsport.gov.ru">http://www.minsport.gov.ru</a>	Работа на уроке				
	Нижняя прямая подача, прием подачи	1ч.	<a href="http://www.olympic.ru">http://www.olympic.ru</a>	Работа на уроке				
	Прямой нападающий удар после подбрасывания	1ч.	<a href="http://фцоомфв.рф">http://фцоомфв.рф</a>	Формировать умение выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений,			умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и	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	Работа на уроке	

		мяча партнером		Голев А.Б. Программа по физической культуре для общеобразовательных организаций на основе спортивных игр / А.Б. Голев, Е.В. Разова, Т.К. Цветкова [Текст] - . М.: 2014. – 81 с.  Круглыхин В.А. Программа дополнительного образования по физической культуре для образовательных организаций и профессиональных образовательных организаций на основе футбола/ В.А Круглыхин., Е.В. Разова – М.: Советский спорт, 2015. – 186  Легкая атлетика: учебник /М.Е.	учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;	регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;	художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.	Работа на уроке
	Игра по упрощенным правилам	1ч.	Работа на уроке					
	Комбинации из разученных перемещений	1ч.	Работа на уроке					
	Передача мяча в тройках после перемещения	1ч.	Работа на уроке					
	Передача мяча над собой во встречных колоннах	1ч.	Работа на уроке					
	Нижняя прямая подача, прием подачи	1ч.	Работа на уроке					
	Нападающий удар в тройках через сетку	1ч.	Работа на уроке					
	Игра по упрощенным правилам	1ч.	Работа на уроке					
Гимнастика	11ч.	Выполнение команды «Прямо!»	1ч.	Осваивать умение отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма.	формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ–компетенции);	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	Работа на уроке	
		Выполнение команды «Прямо!»	1ч.				Работа на уроке	
		Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической	1ч.				Работа на уроке	

		палкой		Кобринский [и др.]; под общ. ред. М. Е. Кобринского, Т.П. Юшкевича, А.Н. Конникова. – Мн.: Тесей, 2015 – 336с  Рубанович В. Б. Основы здорового образа жизни: учеб. пособие / В. Б. Рубанович, Р. И. Айзман. — Новосибирск: АРТА, 2011. — 256 с.  Справочник учителя физической культуры /авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева. - Волгоград: Учитель, 2011. – 251 с.	Понимать роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья	развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;	ценностей многонационального общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;	Работа на уроке
	Подъем переворотом в упор толчком двумя руками	1ч.	Работа на уроке					
	Техника выполнения подъема переворотом	1ч.	Работа на уроке					
	Опорный прыжок. Строевые упражнения	1ч.	Работа на уроке					
	Выполнение команды «Прямо!»	1ч.	Работа на уроке					
	Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении.	1ч.	Работа на уроке					
	Прыжок способом «согнув ноги»	1ч.	Работа на уроке					
	Прыжок боком с поворотом на 90°.	1ч.	Работа на уроке					
	Зачет	1ч.	Работа на уроке					
Акробатика	6ч.	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок	1ч.	Холодов Ж.К. Теория и методика физической	Обогащать опыт совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.	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;	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	Работа на уроке
	Кувырки назад	1ч.	Работа на					

		и вперед, длинный кувырок		культуры и спорта / Ж. К. Холодов., В. С. Кузнецов. – М.: Академия. 2001. – 480 с.			ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;	уроке
		Мост и поворот в упор на одном колене	1ч.	М.: Академия. 2001. – 480 с.				Работа на уроке
		Лазание по канату в два-три приема	1ч.	<a href="http://museumsport.ru">http://museumsport.ru</a>				Работа на уроке
		ОРУ с мячом	1ч.	<a href="http://www.fizkulturaravshkole.ru">http://www.fizkulturaravshkole.ru</a>				Работа на уроке
		Зачет	1ч.					
Кроссовая подготовка	9ч.	Бег (17 мин)	1ч.	<a href="http://www.minsport.gov.ru">http://www.minsport.gov.ru</a>	Овладевать основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, уметь использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширять двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных	умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;	определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое	Работа на уроке
		Бег (17 мин)	1ч.	<a href="http://www.minsport.gov.ru">http://www.minsport.gov.ru</a>				Работа на уроке
		Развитие выносливости	1ч.	<a href="http://www.minsport.gov.ru">http://www.minsport.gov.ru</a>				Работа на уроке
		Бег (18 мин)	1ч.	<a href="http://www.minsport.gov.ru">http://www.minsport.gov.ru</a>				Работа на уроке
		Преодоление вертикальных препятствий прыжком	1ч.	<a href="http://www.minsport.gov.ru">http://www.minsport.gov.ru</a>				Работа на уроке
		Бег (19 мин)	1ч.	<a href="http://www.minsport.gov.ru">http://www.minsport.gov.ru</a>				Работа на уроке
		Преодоление вертикальных препятствий прыжком	1ч.	<a href="http://www.minsport.gov.ru">http://www.minsport.gov.ru</a>				Работа на уроке
		Бег (20 мин)	1ч.	<a href="http://www.minsport.gov.ru">http://www.minsport.gov.ru</a>				Работа на уроке
		Бег (3 км)	1ч.	<a href="http://www.minsport.gov.ru">http://www.minsport.gov.ru</a>				Работа на уроке
Легкая атлетика		Спринтерский бег, эстафетный бег	1ч.	<a href="http://фццоомфв.рф">http://фццоомфв.рф</a>			формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое,	Работа на уроке
		Низкий старт	1ч.					Работа на уроке
		Бег по	1ч.					Работа на уроке

		дистанции			физических качеств, повышать функциональные возможности основных систем организма.	рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;	духовное многообразие современного мира;	
		Финиширование	1ч.					Работа на уроке
		Бег на результат (60 м)	1ч.					Работа на уроке
		Прыжок в высоту. Метание малого мяча	1ч.					Работа на уроке
		Прыжок в высоту	1ч.			умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы;	развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора	Работа на уроке
		Отталкивание	1ч.					Работа на уроке
		Метание мяча	1ч.					Работа на уроке
		Специальные беговые упражнения	1ч.					Работа на уроке

Тематическое планирование по физической культуре согласно ФГОС ООО для 9 класса

Название раздела	Кол -во часов	Тема урока	Кол -во часов	Программное и учебно-методическое обеспечение	Планируемые результаты освоения предмета			Формы проведения занятий
					Предметные	Метапредметные	Личностные	
Легкая атлетика	12ч.	История развития легкой атлетики.	1ч.	<p>Голев А.Б. Программа по физической культуре для общеобразовательных организаций на основе спортивных игр / А.Б. Голев, Е.В. Разова, Т.К. Цветкова [Текст ] - . М.: 2014. – 81 с.</p> <p>Круглыхин В.А. Программа дополнительного образования по физической культуре для образовательных организаций и профессиональных образовательных организаций на основе футбола/ В.А Круглыхин.,</p>	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Уметь выполнять низкий старт, стартовый разгон и финишное ускорение. Бегать с максимальной скоростью 30 м. Знать правила эстафетного бега, уметь передавать эстафетную палочку в пределах ограниченного	Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;	формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира	Работа на уроке
		Спринтерский бег, эстафетный бег	5ч.					Работа на уроке
		Прыжок в длину, метание малого мяча	1ч.					Работа на уроке
		Прыжок в длину, метание малого мяча	1ч.					Работа на уроке
		Прыжок в длину, метание малого мяча	1ч.		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	Работа на уроке		
		Прыжок в длину, метание малого мяча	1ч.			Работа на уроке		
		Бег на средние дистанции	1ч.			Работа на уроке		
		Бег на средние дистанции				Работа на уроке		
Кроссовая подготовка	9ч.	Бег по пересеченной местности,	1ч.	Овладевать основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из	умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения			

		преодоление препятствий		<p>Е.В. Разова – М.: Советский спорт, 2015. – 186</p> <p>Легкая атлетика: учебник /М.Е. Кобринский [и др.]; под общ. ред. М. Е. Кобринского, Т.П. Юшкевича, А.Н. Конникова. – Мн.: Тесей, 2015 – 336с</p> <p>Рубанович В. Б. Основы здорового образа жизни: учеб. пособие / В. Б. Рубанович, Р. И. Айзман. — Новосибирск: АРТА, 2011. — 256 с.</p> <p>Справочник учителя физической культуры /авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева. - Волгоград: Учитель, 2011. –</p>	<p>базовых видов спорта, уметь использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширять двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышать функциональные возможности основных систем организма.</p> <p>Формировать умение выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и</p>	<p>учебных и познавательных задач;</p> <p>формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ–компетенции);</p>	<p>народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания</p> <p>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 учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного</p>	
		Бег по пресеченной местности, преодоление препятствий	1ч.					Работа на уроке
		Бег по пресеченной местности, преодоление препятствий	1ч.					Работа на уроке
		Бег по пресеченной местности, преодоление препятствий	1ч.					Работа на уроке
		Специальные беговые упражнения	1ч.					Работа на уроке
		Бег по пресеченной местности, преодоление препятствий	1ч.					Работа на уроке
		Развитие выносливости	1ч.					Работа на уроке
		Развитие выносливости	1ч.					Работа на уроке
		Бег (3 км)	1ч.					Работа на уроке
		Гимнастик	12ч.					Висы.



Спортивные игры. Баскетбол	27ч.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Учебная игра. Правила б\б.	3ч.	ных организаций на основе спортивных игр / А.Б. Голев, Е.В. Разова, Т.К. Цветкова [Текст ] - . М.: 2014. – 81 с.  Круглыхин В.А. Программа дополнительного образования по физической культуре для образовательных организаций и профессиональных образовательных организаций на основе футбола/ В.А Круглыхин., Е.В. Разова – М.: Советский спорт, 2015. – 186	физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; осваивать умение оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах.  Понимать роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья. Овладеть системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для	деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью; умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей;	компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;	Работа на уроке
		Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	4ч.	х образовательных организаций на основе футбола/ В.А Круглыхин., Е.В. Разова – М.: Советский спорт, 2015. – 186		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 учёта интересов;	формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных	Работа на уроке
		Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападение	5ч.	Легкая атлетика: учебник /М.Е. Кобринский [и др.]; под общ. ред. М. Е. Кобринского, Т.П. Юшкевича, А.Н.				

		«малая восьмерка». Учебная игра.		Конникова. – Мн.: Тесей, 2015 – 336с	формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения. Уметь выполнять броски мяча в кольцо двумя и одной рукой с отскоком от щита, оценивать расстояние до кольца и рассчитывать силу броска.	формулировать, аргументировать и отстаивать своё 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;	ситуациях; 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 учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду,	
	5ч.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Учебная игра.		Рубанович В. Б. Основы здорового образа жизни: учеб. пособие / В. Б. Рубанович, Р. И. Айзман. — Новосибирск: АРТА, 2011. — 256 с.  Справочник учителя физической культуры /авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева. - Волгоград: Учитель, 2011. – 251 с.	Формировать умение выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим	умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;		Работа на уроке
	10ч.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с		Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта / Ж. К. Холодов., В. С. Кузнецов. – М.: Академия. 2001. – 480 с.				Работа на уроке

		сопротивление после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.		<a href="http://museumsport.ru">http://museumsport.ru</a> <a href="http://www.fizkulturaravshkole.ru">http://www.fizkulturaravshkole.ru</a> <a href="http://www.minsport.gov.ru">http://www.minsport.gov.ru</a>	учебной деятельности;	устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы; умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы; умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей;	развития опыта участия в социально значимом труде; развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;	
Кроссовая подготовка	9ч.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	9ч.	<a href="http://www.olympics.ru">http://www.olympics.ru</a> <a href="http://фцоомфв.рф">http://фцоомфв.рф</a>				
Легкая атлетика	9ч.	Спринтерский бег, эстафетный бег	6ч.					Работа на уроке
		Прыжок в высоту, метание малого мяча в неподвижную цель	3ч.				развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора	Работа на уроке