

**РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

## Личностные результаты освоения основной образовательной программы:

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

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

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

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

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров). 6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

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

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

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

## Метапредметные результаты освоения ООП

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

**Межпредметные понятия**

Условием формирования межпредметных понятий, таких, как система, факт, закономерность, феномен, анализ, синтез является овладение обучающимися основами читательской компетенции, приобретение навыков работы с информацией, участие в проектной деятельности. В основной школе на всех предметах будет продолжена работа по формированию и развитию основ читательской компетенции. Обучающиеся овладеют чтением как средством осуществления своих дальнейших планов: продолжения образования и самообразования, осознанного планирования своего актуального и перспективного круга чтения, в том числе досугового, подготовки к трудовой и социальной деятельности. У выпускников будет сформирована потребность в систематическом чтении как средстве познания мира и себя в этом мире, гармонизации отношений человека и общества, создании образа «потребного будущего».

При изучении учебных предметов обучающиеся усовершенствуют приобретенные на первом уровне навыки работы с информацией и пополнят их. Они смогут работать с текстами, преобразовывать и интерпретировать содержащуюся в них информацию, в том числе:

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

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

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

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

Перечень ключевых межпредметных понятий определяется в ходе разработки основной образовательной программы основного общего образования образовательной организации в зависимости от материально-технического оснащения, кадрового потенциала, используемых методов работы и образовательных технологий.

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

**Регулятивные УУД**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Познавательные УУД**

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

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

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

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

1. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

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

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

* определять свое отношение к природной среде;
* анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
* проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;
* прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;
* распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;
* выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.

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

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

**Коммуникативные УУД**

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

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

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

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

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

* целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
* выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;
* выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;
* использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;
* использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
* создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Выпускник научится:**

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

**Выпускник получит возможность научиться:**

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

**СИСТЕМА ОЦЕНКИ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **класс** | **Форма контроля** | **Дата план** | **Дата факт** |
| **5** | **Контроль двигательных качеств - тест** | **11.09**  **20.09**  **21.09**  **25.09**  **13.11**  **7.02**  **21.05**  **28.05**  **30.05** |  |
| **6** | **Контроль двигательных качеств - тест** | **6.09**  **7.09**  **14.09**  **2.10**  **4.10**  **7.03**  **22.03**  **16.04**  **18.04**  **19.04**  **26.04**  **30.04**  **14.05**  **21.05** |  |
| **7** | **Контроль двигательных качеств - тест** | **6.09**  **7.09**  **14.09**  **21.09**  **28.09**  **2.10**  **5.10**  **12.10**  **9.11**  **4.04**  **19.04**  **23.04**  **25.04**  **7.05**  **14.05**  **16.05**  **17.05**  **21.05** |  |
| **8** | **Контроль двигательных качеств - тест** | **6.09**  **14.09**  **18.09**  **21.09**  **8.11**  **15.02**  **1.03**  **19.04**  **7.05**  **16.05**  **17.05**  **24.05** |  |

**5 класс**

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

**Физическая культура человека**

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

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

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

**Оценка эффективности занятий физической культурой**

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

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

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

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

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.* Лыжные гонки:[[2]](#footnote-2) передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

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

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Раздел программы | Количество часов |
| 1 | Знания о физической культуре | 6 |
| 2 | Способы физкультурной деятельности | 8 |
| 3 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 6 |
| 4 | Гимнастика с основами акробатики | 17 |
| 5 | Лёгкая атлетика | 23 |
| 6 | Кроссовая подготовка | 14 |
| 7 | Спортивные игры | 30 |
| 8 | Общеразвивающие упражнения | На каждом уроке в подготовительной части. |
|  | Общее количество часов | 102 |

**Содержание тем учебного курса**

**5 класс**

Знания о физической культуре

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физкультурной деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование

*Гимнастика с основами акробатики*

*Акробатические упражнения:* акробатические комбинации, например, мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

*Легкая атлетика*

*Прыжки*в длину, высоту с разбега способом «перешагивание».

Метания: в цель, на дальность

*Низкий старт.*

*Стартовое ускорение.*

*Финиширование.*

*Подвижные игры*

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Подвижная цель».

*На материале раздела «Лыжные гонки»:* «Куда укатишься за два шага».

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

*Баскетбол:* бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

*Волейбол:* передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в <<Пионербол>>

**6 КЛАСС**

**Примерное распределение учебных часов по разделам программы (6 КЛАСС)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Раздел программы | Количество часов |
| 1 | Знания о физической культуре | 8 |
| 2 | Способы физкультурной деятельности | 11 |
| 3 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 11 |
| 4 | Гимнастика с основами акробатики | 12 |
| 5 | Лёгкая атлетика | 24 |
| 6 | Спортивные игры | 34 |
| 7 | Общеразвивающие упражнения | На каждом уроке в подготовительной части |
|  | Общее количество часов | 102 |

Знания о физической культуре

*История физической культуры.* Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цель и задачи олимпийского движения, олимпийские идеалы и символика. Зарождение Олимпийского движения в дореволюционной России, первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх. История зарождения избранного вида спорта (гимнастики, лыжных гонок, плавания, баскетбола, футбола, волейбола). Современные правила соревнований.  
      *Базовые понятия физической культуры.* Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств (регулярность и систематичность занятий, доступность и индивидуализация в выборе величины физических нагрузок, непрерывность и постепенность повышения требований). Структура занятий по развитию физических качеств (подготовительная часть — разминка, основная часть — решение главных задач занятия, заключительная часть — восстановление организма) и особенности планирования их содержания, место занятий в режиме дня и недели. Физическая нагрузка как чередование физической работы и отдыха; ее регулирование по объему, продолжительности, интенсивности и интервалам отдыха. Общая характеристика основных режимов нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий режимы).  
      *Физическая культура человека.* Правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

*Организация и проведение занятий физической культурой.* Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по развитию физических качеств (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств (по заданию учителя). Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.  
      *Оценка эффективности занятий физической культурой.* Правила самостоятельного тестирования физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий и регулирование величины нагрузки в соответствии с заданными режимами (согласно плану индивидуальных занятий и показателям текущего самочувствия).  
      Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений:  
      развитие силы — прыжки с места в длину и высоту, отжимание в упоре лежа, наклоны вперед из положения сидя, поднимание ног из положения виса;  
      развитие быстроты — ловля падающей линейки, бег с максимальной скоростью;

развитие выносливости — бег по контрольной дистанции, 6-минутный бег;  
      развитие координации движений — бросок малого мяча в подвижную мишень, удерживание тела в статическом положении стоя на одной ноге, передвижение ходьбой и бегом;  
      развитие гибкости — наклон вперед, маховые движения ногами вперед, назад, в сторону, выкруты рук с гимнастической палкой назад и вперед.

Физическое совершенствование

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.* Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.  
      *Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.*

*Гимнастика с основами акробатики*.

Организующие команды и приемы: ходьба строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами, перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.

Кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка.  
      Опорные прыжки: прыжок согнув ноги через гимнастического козла *(мальчики);* прыжок ноги врозь через гимнастического козла *(девочки).(****данный раздел в программе отсутствует в связи с отсутствием гимнастического козла)***      Передвижение по гимнастическому бревну *(девочки):* поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полушпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек**.(данный раздел в программе отсутствует в связи с отсутствием гимнастического бревна)**

Упражнения на невысокой перекладине *(мальчики):* подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках.  
      Ритмическая гимнастика *(девочки):* простейшие композиции, включающие стилизованные общеразвивающие упражнения и элементы хореографии (прыжок выпрямившись, скачок, закрытый и открытый прыжки).  
      Прикладные упражнения*;* лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали *(девочки).* прыжок с разбега на горку матов, соскок.  
      Упражнения общей физической подготовки.

*Легкая атлетика*. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Бег с преодолением препятствий. Спринтерский бег (60 м и 100 м). Гладкий равномерный бег по учебной дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или обучающимися). Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча по движущейся мишени (катящемуся с разной скоростью и летящему по разной траектории баскетбольному мячу).     Упражнения общей физической подготовки.

*Спортивные игры*

Баскетбол. Упражнения без мяча: прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижение в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге. Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола, ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения; бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места. Игра в баскетбол по правилам.  
      Упражнения общей физической подготовки.  
      Волейбол. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки  
      Футбол (мини-футбол). Упражнения с мячом: ведение мяча с ускорением (по прямой, по кругу, между стоек); удар с разбега по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол по правилам.  
      Упражнения общей физической подготовки.  
      *Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью. Гимнастика с основами акробатики.* Организующие команды и приемы: передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.

Акробатические упражнения *(мальчики):* прыжком кувырок вперед, кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке, стойка на голове и руках.      Упражнения в равновесии *(девочки):* поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полушпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек.

Упражнения на средней перекладине *(мальчики):* подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках; из виса завесой вне размахивание и подъем в упор; из виса стоя наскок в упор; из упора верхом спад назад в вис завесом; махом одной, толчком другой подъем переворотом в упор.

Упражнения на брусьях: наскок в упор и ходьба на руках; размахивание в упоре; соскок вперед с опорой на жердь; наскок в упор, фиксация упора углом; сед ноги врозь; размахивание в упоре, сед на бедре с последующим соскоком *(мальчики);(****данный разделот отсутствует, так как нет брусьев)***

      Вольные упражнения *(девочки):* комбинации с использованием простых движений типа зарядки; элементов хореографии и ритмической гимнастики (основные позиции ног с полуприседанием и приседанием, выставлением ноги в различных направлениях, маховыми движениями ногой, острым шагом, закрытым и открытым прыжком); танцевальных движений (приставного, переменного шага, шага галопа, польки).  
      Прикладные упражнения: лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали ,прыжок с разбега на горку матов, соскок.  
      Упражнения специальной физической и технической подготовки.  
      *Легкая атлетика.* Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Финиширование. Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжок в высоту способом «перешагивание». Бег с препятствиями. Спринтерский бег. Кроссовый бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем).

*Спортивные игры.*  
      Баскетбол. Ловля мяча после отскока от пола. Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения, с отскоком мяча на разную высоту. Ловля и передача мяча с шагом. Бросок мяча в корзину одной рукой с места. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Технико-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и при передаче мяча с лицевой линии.

Игра в баскетбол по правилам  
      Упражнения специальной физической и технической подготовки.  
      Волейбол. Верхняя прямая и нижняя боковая подачи с лицевой линии в правую и левую половину площадки. Передача мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Нападающий удар через сетку. Тактические действия: система игры со второй подачи игрока передней линии; система игры при страховке нападающего игроком передней линии. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.   
      Футбол (мини-футбол). Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу, между стоек, «восьмеркой». Удар по мячу с разбега после его отскока от земли. Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие). Передача мяча в движении. Вбрасывание мяча из-за боковой линии, стоя на месте. Подача углового. Технико-тактические действия игроков при вбрасывании и подаче углового. Игра в футбол (мини-футбол) по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**7 КЛАСС**

**Примерное распределение учебных часов по разделам программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Раздел программы** | **Количество часов** |
| **1** | **Знания о физической культуре** | **6** |
| **2** | **Способы физкультурной деятельности** | **6** |
| **3** | **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | **6** |
| **4.** | **Гимнастика с элементами акробатики** | **17** |
| **5** | **Лёгкая атлетика** | **25** |
| **6** | **Кроссовая подготовка** | **14** |
| **7** | **Спортивные игры** | **30** |
| **8** | **Общеразвивающие упражнения** | **На каждом уроке в подготовительной части** |
|  | **Общее количество часов** | **102** |

**Знания о физической культуре**

***История физической культуры.*** Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР), выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх современности. Краткая характеристика избранного вида спорта (смысл состязательной деятельности и общие правила соревнований, появление и развитие данного вида спорта в России, его представительство на Олимпийских играх, выдающиеся отечественные и зарубежные спортсмены в данном виде спорта). Краткие сведения о проведении Олимпийских игр в СССР в 1980 г. (виды состязаний и место их проведения, число участников, символика и т. п.).  
      **Базовые понятия физической культуры.**Техника движений и ее основные показатели, общие представления о пространственных, временных и динамических характеристиках движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности движений. Особенности освоения двигательных действий (этапность, повторность, вариативность). Основные правила освоения движений: от простого к сложному, от известного к неизвестному,Самостоятельные занятия по освоению движений, характеристика подводящих и подготовительных упражнений.  
      **Физическая культура человека.** Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения). Правила организации мест занятий оздоровительной ходьбой и бегом, выбора одежды и обуви в зависимости от времени года и погодных условий.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение занятий физической культурой.**Организация досуга средствами физической культуры. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Подбор подводящих и подготовительных упражнений при освоении новых двигательных действий (физических упражнений). Составление плана занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (совместно с учителем).  
      Последовательное выполнение частей занятия по освоению двигательных действий с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Наблюдение за выполнением движений с использованием эталонного образца, нахождение ошибок и их исправление.  
      **Оценка эффективности занятий физической культурой.**. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития.  
      **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью*.*** *Гимнастика с основами акробатики*. Организующие команды и приемы: передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче ШАГ!», «Полный ШАГ!», «Пол ШАГА!»; выполнение команд на месте: «Полповорота напра-ВО!», «Полповорота нале-ВО!».  
      Акробатическая комбинация *(мальчики):* из упора лежа упор присев, кувырок назад, стойка на лопатках, развести и свести ноги, группировка, перекат назад, упор присев, кувырок вперед в упор присев, встать в основную стойку..  
      Упражнения на невысокой перекладине *(мальчики):* подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках.  
      Упражнения на брусьях: наскок в упор, передвижение в упоре прыжками, соскок назад с опорой на жердь *(мальчики); (****данный раздел в программе отсутствует в связи с отсутствием брусьев)***      Прикладные упражнения: передвижение в висе на руках *(мальчики).*  
      Упражнения общей физической подготовки.  
      *Легкая атлетика*. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжок в высоту способом «перешагивание». Эстафетный бег. Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий). Равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).  
      Упражнения общей физической подготовки.  
      *Лыжные гонки*. Одновременный двухшажный ход. Передвижение с чередованием одновременного одношажного и двухшажного хода с попеременным двухшажным ходом. Повороты упором. Преодоление естественных препятствий на лыжах способами перешагивания, перелезания. Спуски в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).(**данный раздел в прграмме отсутствует в связи с недостаточной оснащённостью лыжным инвентарём**)  
      Упражнения общей физической подготовки.  
      *Спортивные игры*  
      Баскетбол. Бросок мяча в корзину одной и двумя в прыжке. Технико-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по правилам.  
      Упражнения общей физической подготовки.  
      Волейбол. Прямая верхняя подача мяча через сетку. Передача мяча из зоны в зону после перемещения. Тактические действия игроков передней линии в нападении. Игра в волейбол по правилам.  
      Упражнения общей физической подготовки.  
      Футбол (мини-футбол). Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие). Тактические действия в нападении и защите, после пробития углового удара и вбрасывания мяча из-за боковой линии. Игра в футбол (мини-футбол) по правилам.  
      Упражнения общей физической подготовки.  
      **Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью*.*** *Гимнастика с основами акробатики.* Организующие команды и приемы: передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче ШАГ!», «Полный ШАГ!», «ПолШАГА!»; выполнение команд на месте: «Полповорота напра-ВО!», «Полповорота нале-ВО!».  
      Акробатическая комбинация *(мальчики):* из стойки «старт пловца» с наскока два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360°.  
      Упражнения на низкой и средней перекладине *(мальчики):* из виса стоя согнув руки подъем переворотом силой в упор, перемах вперед и назад одной, соскок; из положения упора перемах одной и другой в упор сзади, поворот кругом в упор, отмахом назад соскок.  
      

Вольные упражнения *(девочки):* комбинации, включающие в себя элементы хореографии и ритмической гимнастики (основные позиции рук и ног, основные движения ногами, передвижения основными шагами); стилизованный бег и прыжки, основные танцевальные шаги.  
      Прикладные упражнения: передвижение в висе на руках с махом ног *(мальчики);*

      Упражнения специальной физической и технической подготовки.  
      *Легкая атлетика.* Бег с препятствиями. Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий). Спринтерский бег. Повороты при беге на средние и длинные дистанции. Бег на тренировочные дистанции (60 м; 100 м; 1500 м — *мальчики;* 800 м — *девочки).*  
      Упражнения специальной физической и технической подготовки.

*Спортивные игры*  
      Баскетбол. Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Технико-тактические действия (индивидуальные и командные): передвижение защитника при индивидуальных защитных действиях; вырывание и выбивание мяча; защитные действия при опеке игрока с мячом и без мяча; перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину; взаимодействие в нападении (быстрое нападение); взаимодействие при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии с игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по правилам.  
      Упражнения специальной физической и технической подготовки.  
      Волейбол. Нападающие удары. Блокирование нападающих ударов соперника. Тактические действия: защитные действия игроков при приеме подач и последующей передаче мяча; система игры в защите при страховке нападающего игроком задней линии. Игра в волейбол по правилам.

Гандбол. Технические приёмы игры в гандбол.  
      Упражнения специальной физической и технической подготовки.  
      Футбол (мини-футбол). Тактические действия игроков при выполнении штрафного удара соперником; при организации контратаки на ворота соперника. Игра в футбол (мини-футбол) по правилам.  
      Упражнения специальной и технической подготовки.  
            Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**8 КЛАСС**

**Примерное распределение учебных часов по разделам программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Раздел программы** | **Количество часов** |
| **1** | **Знания о физической культуре** | **5** |
| **2** | **Способы физкультурной деятельности** | **7** |
| **3** | **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | **5** |
| **4.** | **Гимнастика с элементами акробатики** | **16** |
| **5** | **Лёгкая атлетика** | **24** |
| **6** | **Кроссовая подготовка** | **14** |
| **7** | **Спортивные игры** | **31** |
| **8** | **Общеразвивающие упражнения** | **На каждом уроке в подготовительной части** |
|  | **Общее количество часов** | **102** |

**Знания о физической культуре**

**Физическая культура и спорт в современном обществ*е.*** Основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладно ориентированное), их цели и формы организации.  
      **Базовые понятия физической культуры*.*** Всестороннее и гармоничное физическое развитие и его связь с занятиями физической культурой и спортом. Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и фигуры, профилактике утомления. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата.  
      **Физическая культура человека*.*** Правила проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила планирования тренировочных занятий по спортивному совершенствованию, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила и гигиенические требования к проведению восстановительных процедур: дыхательная гимнастика во время и после занятий физическими упражнениями; простейшие приемы восстановительного массажа (поглаживание, растирание, разминание) на отдельных участках тела, принятие ванн и душа.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение занятий физической культурой.**Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий спортивной подготовкой. Составление плана самостоятельных занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности (совместно с учителем).  
      Последовательное выполнение всех частей занятий спортивной подготовкой с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Проведение восстановительных процедур во время занятий и после их окончания.  
      **Оценка эффективности занятий физической культурой*.*** Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность*.*** Индивидуальные комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы дыхательной гимнастики. Индивидуальные комплексы упражнений на регулирование массы тела и коррекцию телосложения с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, кровообращения и зрения — близорукость).  
      **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.** *Гимнастика с основами акробатики* (18 ч). Длинные кувырки вперед с разбега (упражнение выполняется слитно по 3—4 кувырка). Стойка на голове и руках силой из упора присев *(юноши).*  
      Передвижение по гимнастическому бревну *(девушки):* ходьба со взмахом ног (до конца бревна), поворот на носках в полуприсед, стойка на носках, толчком двумя прыжок вперед, полушпагат, из стойки поперек соскок прогнувшись. **(данный раздел в программе отсутствует, т.к.нет гимнастического бревна)**  
      Упражнения на перекладине *(юноши):* из размахивания подъем разгибом, в упоре перемах левой (правой) вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись.  
      Упражнения на брусьях: подъем в упор с прыжка, махом вперед в сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах внутрь, соскок махом вперед (назад), удерживаясь рукой за жердь *(юноши) (* ***данный раздел отсутствует, т.к. нет брусьев****)*

Упражнения общей физической подготовки.  
      *Легкая атлетика*. Совершенствование техники в беговых (спринтерский, эстафетный и кроссовый бег), прыжковых (прыжок в длину и высоту с разбега) упражнениях.  
      Прикладные упражнения, туристическая ходьба; прыжки через препятствия, многоскоки, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, на точность приземления и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах. Передвижение туристической ходьбой. Марш-бросок с туристической экипировкой (*мальчики —* до 5 км, *девочки —* до 3 км).  
      Упражнения общей физической подготовки.

*Спортивные игры* (18 ч)  
      Баскетбол. Технико-тактические действия в защите и нападении. Игра в баскетбол по правилам.  
      Упражнения общей физической подготовки.  
      Волейбол. Технико-тактические действия в защите и нападении. Игра в волейбол по правилам.  
      Упражнения общей физической подготовки.  
      Футбол. Технико-тактические действия в защите и нападении. Игра в футбол по правилам.  
      Упражнения общей физической подготовки.  
      **Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью*.*** Гимнастика с основами акробатики. Стойка на голове и руках толчком одной и махом другой из упора присев *(юноши).* Акробатическая комбинация: из стойки «старт пловца» с наскока два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, перекат назад в стойку на лопатках, перекат в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360° *(юноши).*  
      Гимнастическая комбинация на перекладине *(юноши):* из виса стоя силой (махом) подъем переворотом назад в упор, перемах одной в упор верхом, перехват хват снизу, оборот вперед верхом, перемах одной в упор сзади, поворот кругом в упор хватом сверху, махом назад соскок с поворотом на 90° в стойку боком к снаряду.  
      Гимнастические комбинации на брусьях: из упора на предплечьях подъем махом вперед в сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах внутрь с последующим размахиванием в упоре, соскок махом вперед *(юноши);*

            Опорный прыжок через гимнастического (козла) *(юноши****).(данный раздел отсутствует, т.к. нет гимнастического козла)***      Вольные упражнения: динамического характера (повороты на одной и двух ногах, повороты головы, ходьба на носках высоким шагом) и статического характера (стойки на двух и одной ноге с изменением положений рук, головы, туловища); произвольная комбинация, составленная из освоенных стилизованных общеразвивающих упражнений, элементов ритмической гимнастики и хореографии, танцевальных движений с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности *(девушки).*  
      *Легкая атлетика.* Совершенствование техники ранее освоенных легкоатлетических упражнений (бег на короткие и средние дистанции; бег с препятствиями; кроссовый бег; прыжок в высоту и длину с разбега). Тройной прыжок с разбега. Толкание ядра.  
      Прикладные упражнения: туристическая ходьба; прыжки через препятствия, многоскоки, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, на точность приземления и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах. Передвижение туристической ходьбой. Марш-бросок *(мальчики —* до 5 км, *девочки —* до 3 км) с туристической экипировкой.  
      Упражнения специальной физической и технической подготовки.

*Спортивные игры*  
      Баскетбол. Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в баскетбол по правилам.  
      Упражнения специальной физической и технической подготовки.  
      Волейбол. Тактические действия: взаимодействие игроков в защите при приеме мяча; отработка тактических игровых комбинаций. Игра в волейбол по правилам.  
      Упражнения специальной физической и технической подготовки.  
      Футбол. Приземление летящего мяча. Отбор мяча у соперника (толчком плеча в плечо, выбиванием, наложением стопы на мяч). Технико-фактические действия при организации защиты, при контратаке соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в футбол по правилам.  
      Упражнения специальной физической и технической подготовки

**Раздел III. Календарно-тематическое планирование**

**5 класс (3 часа в неделю)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Тема урока | Дата по плану | Дата по факту. |
| 1 | Техника безопасности на уроках по л/атлетике. | 4.09 |  |
| 2 | Развитие скоростных способностей. | 6.09 |  |
| 3 | СУБ, спринтерский бег, эстафетный бег. | 7.09 |  |
| 4 | Бег 30 метров (учёт). Тест | 11.09 |  |
| 5 | Кроссовая подготовка | 13.09 |  |
| 6 | Бег на средние дистанции. Метание малого мяча на дальность. | 14.09 |  |
| 7 | Равномерный бег 1000 метров | 18.09 |  |
| 8 | Развитие силовых качеств. Тест на силу. | 20.09 |  |
| 9 | Прыжок в длину с места. тест | 21.09 |  |
| 10 | Кросс 1000 метров учёт тест | 25.09 |  |
| 11 | Предсоревновательная разминка. | 27.09 |  |
| 12 | Скоростно-силовая подготовка. | 28.09 |  |
| 13 | Скоростно-силовая подготовка. | 2.10 |  |
| 14 | Низкий старт. | 4.10 |  |
| 15 | Равномерный бег, лапта.  - | 5.10 |  |
| 16 | Равномерный бег, лапта. | 9.10 |  |
| 17 | Скоростно-силовая подготовка. | 11.10 |  |
| 18 | Скоростно-силовая подготовка. | 12.10 |  |
| 19 | Подвижные игры с мячом. | 16.10 |  |
| 20 | Развитие скоростно-силовых качеств | 18.10 |  |
| 21 | Элементы баскетбола. | 19.10 |  |
| 22 | Баскетбол: ловля, передача в тройках | 23.10 |  |
| 23 | Передачи мяча в движении. | 25.10 |  |
| 24 | Инструктаж по технике безопасности. Сочетание приёмов в баскетболе. | 26.10 |  |
| 25 | Сочетание приёмов в баскетболе. | 6.11 |  |
| 26 | Ведение мяча с изменением скорости. | 8.11 |  |
| 27 | Скоростно-силовая подготовка. | 9.11 |  |
| 28 | Скоростно-силовая подготовка. учёт | 13.11 |  |
| 29 | Лапта. | 15.11 |  |
| 30 | Бросок двумя руками снизу в движении. | 16.11 |  |
| 31 | Развитие координационных качеств. | 20.11 |  |
| 32 | Баскетбол: бросок в кольцо в движении после ловли. | 22.11 |  |
| 33 | Игра в мини-баскетбол. | 23.11 |  |
| 34 | Ведение мяча с изменением скорости. | 27.11 |  |
| 35 | Развитие координационных качеств. | 29.11 |  |
| 36 | Вырывание и выбивание мяча. | 30.11 |  |
| 37 | Бросок одной рукой от плеча. | 4.12 |  |
| 38 | Кроссовая подготовка | 6.12 |  |
| 39 | Подвижные игры | 7.12 |  |
| 40 | Урок по типу круговой тренировки. | 11.12 |  |
| 41 | Скоростно-силовая подготовка | 13.12 |  |
| 42 | Скоростно-силовая подготовка. | 14.12 |  |
| 43 | Скоростно-силовая подготовка. | 18.12 |  |
| 44 | Повторение пройденного материала. | 20.12 |  |
| 45 | Повторение пройденного материала. | 21.12 |  |
| 46 | Т/б на уроке. Развитие выносливости. | 25.12 |  |
| 47 | Скоростно-силовая подготовка. | 27.12 |  |
| 48 | Кроссовая подготовка | 28.12 |  |
| 49 | Бег с заданием. | 29.12 |  |
| 50 | Урок по станциям. | 15.01 |  |
| 51 | Скоростно-силовая подготовка. | 17.01 |  |
| 52 | Скоростно-силовая подготовка. | 18.01 |  |
| 53 | Бег с заданием | 22.01 |  |
| 54 | Урок по типу круговой тренировки | 24.01 |  |
| 55 | Скоростно-силовая подготовка. | 25.01 |  |
| 56 | Бег с заданием. | 29.01 |  |
| 57 | Урок по станциям. | 31.01 |  |
| 58 | Сочетание приёмов в волейболе. | 1.02 |  |
| 59 | Передвижение в стойке. Игра в волейбол. | 5.02 |  |
| 60 | Передача двумя сверху. тест | 7.02 |  |
| 61 | Игра в волейбол. | 8.02 |  |
| 62 | Скоростно-силовая подготовка. Волейбол. | 12.02 |  |
| 63 | Совершенствование игры в волейбол. | 14.02 |  |
| 64 | Строевые упражнения. | 15.02 |  |
| 65 | Строевые упражнения, перестроения. | 19.02 |  |
| 66 | Висы, упоры. | 21.02 |  |
| 67 | Развитие силовых способностей. | 22.02 |  |
| 68 | Перестроения. Прыжковая работа. | 26.02 |  |
| 69 | Упражнения в равновесии | 28.02 |  |
| 70 | Упражнения в равновесии | 1.03 |  |
| 71 | Перестроения | 5.03 |  |
| 72 | ОРУ с гимнастическими палками | 7.03 |  |
| 73 | ОРУ с мячами | 12.03 |  |
| 74 | Разновидности прыжков. | 14.03 |  |
| 75 | Развитие силовых способностей | 15.03 |  |
| 76 | Акробатика | 19.03 |  |
| 77 | Строевой шаг | 21.03 |  |
| 78 | Повороты на месте | 22.03 |  |
| 79 | Повороты в движении | 2.04 |  |
| 80 | Кувырки вперед и назад | 4.04 |  |
| 81 | Стойка на лопатках | 5.04 |  |
| 82 | Бег по пересеченной местности, | 9.04 |  |
| 83 | Равномерный бег *(12 мин)* | 11.04 |  |
| 84 | Равномерный бег*(13 мин)* | 12.04 |  |
| 85 | Равномерный бег *(15 мин)* | 16.04 |  |
| 86 | Равномерный бег *(16 мин)* | 18.04 |  |
| 87 | Равномерный бег *(17 мин)* | 19.04 |  |
| 88 | Равномерный бег *(18 мин)* | 23.04 |  |
| 89 | Развитие выносливости | 25.04 |  |
| 90 | Равномерный бег *(20 мин)* | 26.04 |  |
| 91 | Бег на средние дистанции | 30.04 |  |
| 92 | Бег в равномерном темпе *(1000 м)* | 7.05 |  |
| 93 | Спринтерский бег, эстафетный бег | 14.05 |  |
| 94 | Высокий старт | 16.05 |  |
| 95 | бег с ускорением | 17.05 |  |
| 96 | Бег на результат *(60 м) тест* | 21.05 |  |
| 97 | Специальные беговые упражнения | 23.05 |  |
| 98 | Прыжок в высоту. Метание малого мяча | 24.05 |  |
| 99 | Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов тест | 28.05 |  |
| 100 | Метание теннисного мяча на дальность тест | 30.05 |  |
| 101 | Повторение пройденного материала | 31.05 |  |
| 102 | Повторение пройденного материала |  |  |

**6 класс (3 часа в неделю)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Тема урока | Дата по плану | Дата по факту. |
| 1 | Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике. | 4.09 |  |
| 2 | Бег 30 метров. тест | 6.09 |  |
| 3 | Бег 60 метров. тест | 7.09 |  |
| 4 | Техника старта с опорой на одну руку. | 11.09 |  |
| 5 | Техника метания мяча на дальность. | 13.09 |  |
| 6 | Тестирование метания мяча на дальность. | 14.09 |  |
| 7 | Эстафетный бег. | 18.09 |  |
| 8 | Техника прыжка в длину. | 20.09 |  |
| 9 | Техника прыжка в длину с места | 21.09 |  |
| 10 | Равномерный бег. | 25.09 |  |
| 11 | Кроссовая подготовка. | 27.09 |  |
| 12 | Прыжки в длину с места., с разбега | 28.09 |  |
| 13 | Прыжки в длину с места, с разбега тест | 2.10 |  |
| 14 | Броски малого мяча на дальность тест | 4.10 |  |
| 15 | Скоростно-силовая подготовка. | 5.10 |  |
| 16 | Техника прыжка в высоту. | 9.10 |  |
| 17 | Скоростно-силовая подготовка. | 11.10 |  |
| 18 | Скоростно-силовая подготовка | 12.10 |  |
| 19 | Кроссовая подготовка. | 16.10 |  |
| 20 | спортигры Техника безопасности. | 18.10 |  |
| 21 | Баскетбол: ведение в высокой стойке. | 19.10 |  |
| 22 | Подводящие игры к баскетболу. | 23.10 |  |
| 23 | Сочетание приёмов в баскетболе. | 25.10 |  |
| 24 | Сочетание приёмов в баскетболе. | 26.10 |  |
| 25 | Сочетание приёмов в баскетболе. | 6.11 |  |
| 26 | Ведение мяча с разной высотой. | 8.11 |  |
| 27 | Скоростно-силовая подготовка. | 9.11 |  |
| 28 | Бросок одной рукой от плеча | 13.11 |  |
| 29 | Сочетание приёмов в баскетболе | 15.11 |  |
| 30 | Техника безопасности  Упражнения в равновесии.  - | 16.11 |  |
| 31 | Упражнения в равновесии, висы, упоры. | 20.11 |  |
| 32 | Висы, упоры. | 22.11 |  |
| 33 | ОРУ У гимнастической стенки. | 23.11 |  |
| 34 | ОРУ со скакалкой. | 27.11 |  |
| 35 | Аэробика. | 29.11 |  |
| 36 | Аэробика. | 30.11 |  |
| 37 | Урок по типу круговой тренировки | 4.12 |  |
| 38 | Разновидности прыжков. | 6.12 |  |
| 39 | Разновидности прыжков. | 7.12 |  |
| 40 | Подвижные игры. | 11.12 |  |
| 41 | Урок по типу круговой тренировки. | 13.12 |  |
| 42 | Скоростно-силовая подготовка. | 14.12 |  |
| 43 | Урок по типу круговой тренировки. | 18.12 |  |
| 44 | Скоростно-силовая подготовка. | 20.12 |  |
| 45 | Повторение пройденного материала. | 21.12 |  |
| 46 | Повторение пройденного материала. | 25.12 |  |
| 47 | Т/б на уроке. Скоростно-силовая подготовка. | 27.12 |  |
| 48 | Скоростно-силовая подготовка. | 28.12 |  |
| 49 | Индивидуальные задания. | 29.12 |  |
| 50 | Бег с заданием | 15.01 |  |
| 51 | Урок по станциям. | 17.01 |  |
| 52 | Кроссовая подготовка | 18.01 |  |
| 53 | Равномерный бег 12 минут | 22.01 |  |
| 54 | Урок по станциям. | 24.01 |  |
| 55 | Урок по типу круговой тренировки | 25.01 |  |
| 56 | Равномерный бег 13 минут | 29.01 |  |
| 57 | Двигательная активность на свежем воздухе | 31.01 |  |
| 58 | Урок по станциям | 1.02 |  |
| 59 | Бег с заданием. | 5.02 |  |
| 60 | Кроссовая подготовка | 7.02 |  |
| 61 | Равномерный бег 14 минут  - | 8.02 |  |
| 62 | Скоростно-силовая подготовка. | 12.02 |  |
| 63 | Урок по станциям. | 14.02 |  |
| 64 | Развитие скоростной выносливости | 15.02 |  |
| 65 | Равномерный бег 15 минут. | 19.02 |  |
| 66 | Бег с заданием. | 21.02 |  |
| 67 | Волейбол. | 22.02 |  |
| 68 | Волейбол. Подачи. | 26.02 |  |
| 69 | Волейбол. Сочетание приёмов. | 28.02 |  |
| 70 | Волейбол. Игра по правилам. | 1.03 |  |
| 71 | Волейбол. | 5.03 |  |
| 72 | Кон­трольный урок по теме «Волей­бол» | 7.03 |  |
| 73 | Бас­кетбол. Стойка баскет­болиста и ведение мяча | 12.03 |  |
| 74 | Баскетбол. Броски мяча в корзину. | 14.03 |  |
| 75 | Баскетбол. Вырывание мяча, передача од¬  ной рукой от плеча | 15.03 |  |
| 76 | Бас­кетбол. Броски мяча в корзину | 19.03 |  |
| 77 | Бас­кетбол. Броски мяча  в корзину двумя руками в прыжке | 21.03 |  |
| 78 | Бас­кетбол. Броски мяча в корзину тест | 22.03 |  |
| 79 | Баскет­бол. Так­тические действия | 2.04 |  |
| 80 | Баскет­бол. Игра по прави­лам | 4.04 |  |
| 81 | Баскет­бол. Игра по прави­лам | 5.04 |  |
| 82 | Кон­трольный урок по теме «Баскет­бол» | 9.04 |  |
| 83 | Полоса препят­ствий | 11.04 |  |
| 84 | Полоса препят­ствий | 12.04 |  |
| 85 | Тести­рование прыжка в длину с места | 16.04 |  |
| 86 | Тестирование подтягивания | 18.04 |  |
| 87 | Тести­рование подъема туловища из поло­жения лежа и опре­деление силы ки­сти | 19.04 |  |
| 88 | Спортивные игры | 23.04 |  |
| 89 | Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости | 25.04 |  |
| 90 | Тестирование бега на 30 м и челночного бега  3 х 10 м | 26.04 |  |
| 91 | Тестирование бега а 60 м | 30.04 |  |
| 92 | Тестирование метания мяча на дальность | 7.05 |  |
| 93 | Тестиро­вание бега на 300 м | 14.05 |  |
| 94 | Тестиро­вание бега на 1000 м | 16.05 |  |
| 95 | Эстафет­ный бег, прыжки в высоту | 17.05 |  |
| 96 | Тестиро­вание бега на 1500 м | 21.05 |  |
| 97 | Эстафет­ный бег: встречная эстафета | 23.05 |  |
| 98 | Ско­ростно ­силовая подготов­ка, прыжки в высоту | 24.05 |  |
| 99 | Эстафеты с эле­ментами спортив­ных игр | 28.05 |  |
| 100 | По­движные и спор­тивные игры | 30.05 |  |
| 101 | Повторение пройденного материала | 31.05 |  |
| 102 | Повторение пройденного материала |  |  |

**7 класс (3 урока)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Тема урока | Дата по плану | Дата по факту |
| 1 | Организационно методические требо­вания на уроках физи­ческой культуры | 4.09 |  |
| 2 | Тестиро­вание бега на 30 м и челноч­ного бега 3 х 10 м | 6.09 |  |
| 3 | Тестиро­вание бега на 60 и 300 м | 7.09 |  |
| 4 | Сприн­терский бег | 11.09 |  |
| 5 | Техника метания мяча на даль­ность | 13.09 |  |
| 6 | Тести­рование метания мяча на даль­ность | 14.09 |  |
| 7 | Сприн­терский бег. Эста­фетный бег | 18.09 |  |
| 8 | Техника прыжка в длину с разбега «прогнув­шись» | 20.09 |  |
| 9 | Тести­рование прыжка в длину с разбега | 21.09 |  |
| 10 | Равно­мерный бег. Раз­витие выносли­вости | 25.09 |  |
| 11 | Равно­мерный бег. Раз­витие выносли­вости | 27.09 |  |
| 12 | Тестиро­вание бега на 1000 м | 28.09 |  |
| 13 | Тести­рование прыжка в длину с места | 2.10 |  |
| 14 | Броски малого мяча на дальность | 4.10 |  |
| 15 | Броски малого мяча на дальность тест | 5.10 |  |
| 16 | Техника прыжка в высоту способом «переша­гивание | 9.10 |  |
| 17 | Прыжок в высоту способом «переша­гивание | 11.10 |  |
| 18 | Контрольный урок по теме «Прыжки в высоту способом “переша­гивание”» тест | 12.10 |  |
| 19 | Преодо­ление лег­коатле­тической полосы препят­ствий | 16.10 |  |
| 20 | Преодо­ление лег­коатле­тической полосы препят­ствий | 18.10 |  |
| 21 | Футбол. Техника ведения мяча но­гами | 19.10 |  |
| 22 | Техника передач мяча но­гами | 23.10 |  |
| 23 | Техника ударов по катя­щемуся мячу но­гой | 25.10 |  |
| 24 | Жонгли­рованием мячом ногами | 26.10 |  |
| 25 | Спортив­ная игра «Футбол | 6.11 |  |
| 26 | Спортив­ная игра «Футбол» | 8.11 |  |
| 27 | Кон­трольный урок по теме «Футбол тест | 9.11 |  |
| 28 | Ин­струкция по тех­нике без­опасности на заня­тиях гим­настикой | 13.11 |  |
| 29 | Прыжки с высоты, акроба­тические комбина­ции | 15.11 |  |
| 30 | Упражнения в равновесии | 16.11 |  |
| 31 | Упражнения в равновесии | 20.11 |  |
| 32 | Комби­нации упражнений в равновесии | 22.11 |  |
| 33 | Акробатика | 23.11 |  |
| 34 | Акробатические упражнения | 27.11 |  |
| 35 | Сочетание акробатических упражнений | 29.11 |  |
| 36 | Акробатика | 30.11 |  |
| 37 | Комби­нации из акробатических упражнений | 4.12 |  |
| 38 | Комбинация из акробатических упражнений | 6.12 |  |
| 39 | Разновидности прыжков | 7.12 |  |
| 40 | Разновидности прыжков | 11.12 |  |
| 41 | Скоростно-силовая подготовка | 13.12 |  |
| 42 | Урок по станциям | 14.12 |  |
| 43 | Ритмиче­ская гим­настика и ОФП | 18.12 |  |
| 44 | Спортив­ная игра «Гандбол, правила игры | 20.12 |  |
| 45 | Броски, передачи, передви­жения в ганд­боле | 21.12 |  |
| 46 | Броски мяча по во­ротам | 25.12 |  |
| 47 | Спортив­ная игра «Ганд­бол» - игра вра­таря | 27.12 |  |
| 48 | Спортив­ная игра «Гандбол | 28.12 |  |
| 49 | Кроссовая подготовка | 29.12 |  |
| 50 | Двигательная активность на свежем воздухе | 15.01 |  |
| 51 | Кроссовая подготовка | 17.01 |  |
| 52 | Подвижные игры на свежем воздухе | 18.01 |  |
| 53 | Бег с заданием | 22.01 |  |
| 54 | Двигательная активность на свежем воздухе | 24.01 |  |
| 55 | Кроссовая подготовка | 25.01 |  |
| 56 | Кроссовая подготовка | 29.01 |  |
| 57 | Подвижные игры на свежем воздухе | 31.01 |  |
| 58 | Скоростно-силовая подготовка | 1.02 |  |
| 59 | Чередование бега с ходьбой 3 км. | 5.02 |  |
| 60 | Скоростно-силовая подготовка. | 7.02 |  |
| 61 | Волейбол. Переда­ча мяча сверху двумя ру­ками | 8.02 |  |
| 62 | Волейбол. Передача мяча дву­мя рука­ми сверху в прыжке | 12.02 |  |
| 63 | Волейбол. Переда­ча мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи | 14.02 |  |
| 64 | Волейбол. Прием мяча снизу, нижние подачи | 15.02 |  |
| 65 | Волейбол. Прямой нападаю­щий удар | 19.02 |  |
| 66 | Волейбол. Подачи и удары | 21.02 |  |
| 67 | Волейбол. Подачи и удары | 22.02 |  |
| 68 | Волейбол, подводящие упражне­ния | 26.02 |  |
| 69 | Волейбол. Тактиче­ские дей­ствия | 28.02 |  |
| 70 | Волей­бол. Игра по прави­лам | 1.03 |  |
| 71 | Волей­бол. Игра по прави­лам | 5.03 |  |
| 72 | Волей­бол. Игра по прави­лам | 7.03 |  |
| 73 | Кон­трольный урок по теме «Волей­бол» | 12.03 |  |
| 74 | Баскетбол. Стойка баскетболиста, ведение  и броски мяча | 14.03 |  |
| 75 | Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную  корзину | 15.03 |  |
| 76 | Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную  корзину | 19.03 |  |
| 77 | Баскет­бол. Вы­рывание и выбива­ние мяча, передача одной рукой от плеча | 21.03 |  |
| 78 | Бас­кетбол. Броски мяча в баскет­больную корзину | 22.03 |  |
| 79 | Бас­кетбол. Броски мяча в баскет­больную корзину | 2.04 |  |
| 80 | Баскет­бол. Брос­ки мяча в баскет­больную корзину тест | 4.04 |  |
| 81 | Баскет­бол. Так­тические действия | 5.04 |  |
| 82 | Баскет­бол. Игра по прави­лам | 9.04 |  |
| 83 | Баскет­бол. Игра по прави­лам, вбра­сывание мяча | 11.04 |  |
| 84 | Кон­трольный урок по теме «Баскет­бол» | 12.04 |  |
| 85 | Полоса препят­ствий | 16.04 |  |
| 86 | Полоса препят­ствий | 18.04 |  |
| 87 | Тести­рование прыжка в длину с места | 19.04 |  |
| 88 | Тести­рование подтягивания | 23.04 |  |
| 89 | Тести­рование подъема туловища из поло­жения лежа и опре­деление силы ки­сти | 25.04 |  |
| 90 | Спортив­ные игры | 26.04 |  |
| 91 | Крос­совая подготов­ка | 30.04 |  |
| 92 | Тестиро­вание бега на 30 м и челноч­ного бега 3 х 10 м | 7.05 |  |
| 93 | Тестиро­вание бега на 60 м | 14.05 |  |
| 94 | Тести­рование метания мяча на даль­ность | 16.05 |  |
|  |  |  |  |
| 95 | Тестиро­вание бега на 300 м | 17.05 |  |
|  |  |  |  |
| 96 | Тестиро­вание бега на 1000 м | 21.05 |  |
| 97 | Эстафет­ный бег. Техника прыжка в высоту | 23.05 |  |
| 98 | Тестиро­вание бега на 1500 м | 24.05 |  |
| 99 | Эстафет­ный бег. Техника прыжка в высоту | 28.05 |  |
| 100 | Эстафе­ты. Ско­ростно- силовая подготов­ка | 30.05 |  |
| 101 | Эстафеты с эле­ментами спортив­ных игр | 31.05 |  |
| 102 | По­движные и спор­тивные игры  Повторение пройденного материала.. |  |  |

**8 класс (3 урока)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Тема урока | Дата по плану | Дата по факту |
| 1 | Организационно-методические требо­вания на уроках физи­ческой культуры | 4.09 |  |
| 2 | Тести­рование бега на 100 м | 6.09 |  |
| 3 | Бег на ко­роткие дистан­ции | 7.09 |  |
| 4 | Бег на ко­роткие дистан­ции | 11.09 |  |
| 5 | Техника метания мяча на даль­ность с разбега | 13.09 |  |
| 6 | Тести­рование метания мяча на даль­ность с разбега | 14.09 |  |
| 7 | Тести­рование бега на 2000 м. | 18.09 |  |
| 8 | Техника прыжка в длину с разбега способом «прогнув­шись» | 20.09 |  |
| 9 | Тести­рование прыжка в длину с разбега | 21.09 |  |
| 10 | Равно­мерный бег. Раз­витие выносли­вости | 25.09 |  |
| 11 | Равномерный бег. Развитие выносливости. | 27.09 |  |
| 12 | Броски малого мяча на дальность | 28.09 |  |
| 13 | Броски малого мяча на дальность тест | 2.10 |  |
| 14 | Броски малого мяча на точ­ность, техника прыжка в высоту | 4.10 |  |
| 15 | Техника прыжка в высоту способом «переша­гивание | 5.10 |  |
| 16 | Скоростно-силовая подготовка | 9.10 |  |
| 17 | Прыжок в высоту способом «перешагивание» | 11.10 |  |
| 18 | Преодоление полосы препятствий | 12.10 |  |
| 19 | Преодоление полосы препятствий | 16.10 |  |
| 20 | Футбол Техника удара по мячу внутренней стороной стопы | 18.10 |  |
| 21 | Удары по мячу подъемом ноги | 19.10 |  |
| 22 | Удары по катящемуся мячу подъемом  ноги | 23.10 |  |
| 23 | Удары по катящемуся мячу подъемом  ноги | 25.10 |  |
| 24 | Сочетание приёмов в футболе | 26.10 |  |
| 25 | Футбольные упражнения с мячом | 6.11 |  |
| 26 | Кон­трольный урок по теме «Футбол тест | 8.11 |  |
| 27 | Ин­струкция по тех­нике безопас­ности на заня­тиях гим­настикой | 9.11 |  |
| 28 | Длинный кувырок вперёд | 13.11 |  |
| 29 | Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь | 15.11 |  |
| 30 | Акроба­тические комбина­ции | 16.11 |  |
| 31 | Стойка на голове и руках | 20.11 |  |
| 32 | Упражнения в равновесии | 22.11 |  |
| 33 | Подъем перево­ротом на не­высокой перекла­дине | 23.11 |  |
| 34 | Комбинация упражнений в равновесии | 27.11 |  |
| 35 | Комбинация упражнений в равновесии | 29.11 |  |
| 36 | Упраж­нения на перекладине | 30.11 |  |
| 37 | Упраж­нения у гимнастической стенки | 4.12 |  |
| 38 | Упражнения у гимнастической стенки | 6.12 |  |
| 39 | Урок по станциям с элементами гимнастики | 7.12 |  |
| 40 | Упражнения у гимнастической стенки | 11.12 |  |
| 41 | Строевая подготовка | 13.12 |  |
| 42 | Повороты в движении | 14.12 |  |
| 43 | Строевая подготовка | 18.12 |  |
| 44 | Скоростно-силовая подготовка | 20.12 |  |
| 45 | Спортив­ная игра «Ганд­бол» | 21.12 |  |
| 46 | Броски и переда­чи в ганд­боле | 25.12 |  |
| 47 | Спортив­ная игра «Ганд­бол | 27.12 |  |
| 48 | Кроссовая подготовка Теоретические сведения по лыжной подготовке | 28.12 |  |
| 49 | Двигательная активность на свежем воздухе | 29.12 |  |
| 50 | Бег с заданием | 15.01 |  |
| 51 | Кроссовая подготовка | 17.01 |  |
| 52 | Скоростно-силовая подготовка | 18.01 |  |
| 53 | Двигательная активность на свежем воздухе | 22.01 |  |
| 54 | Равномерный бег 15 минут | 24.01 |  |
| 55 | Двигательная активность на свежем воздухе | 25.01 |  |
| 56 | Бег с заданием | 29.01 |  |
| 57 | Кроссовая подготовка | 31.01 |  |
| 58 | Скоростно-силовая подготовка | 1.02 |  |
| 59 | Игры с бегом | 5.02 |  |
| 60 | Равномерный бег 19 минут | 7.02 |  |
| 61 | Равномерный бег 20 минут | 8.02 |  |
| 62 | Теоретические сведения | 12.02 |  |
| 63 | Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками | 14.02 |  |
| 64 | Волейбол. Переда­ча мяча сверху двумя руками и назад тест | 15.02 |  |
| 65 | Волейбол. Переда­ча мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи | 19.02 |  |
| 66 | Волейбол. Прием мяча снизу, нижняя прямая  и боковая подачи | 21.02 |  |
| 67 | Волейбол. Прямой нападающий удар | 22.02 |  |
| 68 | Волейбол. Прямой нападающий удар | 26.02 |  |
| 69 | Отбивание мяча кулаком через сетку | 28.02 |  |
| 70 | Отбивание мяча кулаком через сетку | 1.03 |  |
| 71 | Волейбол. Тактические действия | 5.03 |  |
| 72 | Волейбол. Игра по правилам | 7.03 |  |
| 73 | Волейбол. Игра по правилам | 12.03 |  |
| 74 | Волейбол. Игра по правилам | 14.03 |  |
| 75 | Контрольный урок по теме «Волейбол» тест | 15.03 |  |
| 76 | Баскетбол. Передвижение, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину | 19.03 |  |
| 77 | Бас­кетбол. Передачи и брос­ки мяча в баскет­больную корзину | 21.03 |  |
| 78 | Бас­кетбол. Передачи и брос­ки мяча в баскет­больную корзину | 22.03 |  |
| 79 | Бас­кетбол. Штраф­ные брос­ки | 2.04 |  |
| 80 | Бас­кетбол. Штраф­ные брос­ки | 4.04 |  |
| 81 | Баскет­бол. Вы­рывание и выбива­ние мяча | 5.04 |  |
| 82 | Бас­кетбол. Перехват мяча | 9.04 |  |
| 83 | Бас­кетбол. Перехват мяча | 11.04 |  |
| 84 | Баскет­бол. На­падение и защита | 12.04 |  |
| 85 | Баскет­бол. Игра по прави­лам | 16.04 |  |
| 86 | Баскет­бол. Игра по прави­лам | 18.04 |  |
| 87 | Кон­трольный урок по теме «Баскет­бол» тест | 19.04 |  |
| 88 | Спортив­ные игры | 23.04 |  |
| 89 | Метание малого мяча в го­ризон­тальную цель | 25.04 |  |
| 90 | Метание малого мяча в верти­кальную цель | 26.04 |  |
| 91 | Крос­совая подготов­ка. Бег на сред­ние ди­станции. Развитие выносли­вости | 30.04 |  |
| 92 | Тести­рование бега на 100 м | 7.05 |  |
| 93 | Равно­мерный бег. Раз­витие выносли­вости | 14.05 |  |
| 94 | Тести­рование метания мяча на даль­ность с разбега | 16.05 |  |
| 95 | Тести­рование прыжка в длину с разбега | 17.05 |  |
| 96 | Равно­мерный бег. Раз­витие выносли­вости | 21.05 |  |
| 97 | Равно­мерный бег. Раз­витие выносли­вости | 23.05 |  |
| 98 | Тести­рование бега на 2000 и 3000 м | 24.05 |  |
| 99 | Эстафет­ный бег | 28.05 |  |
| 100 | Эстафет­ный бег | 30.05 |  |
| 101 | Эстафе­ты. Ско­ростно-­силовая подготов­ка | 31.05 |  |
| 102 | Эстафеты |  |  |

1. Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей. [↑](#footnote-ref-1)
2. Для бесснежных районов Российской Федерации или в отсутствие условий для занятий лыжной подготовкой разрешается заменять модуль «Лыжные гонки» на двигательную активность на свежем воздухе. [↑](#footnote-ref-2)