**Ирбитское муниципальное образование**

**муниципальное общеобразовательное учреждение**

**«Знаменская средняя общеобразовательная школа»**

**(МОУ «Знаменская СОШ»)**

 **Приложение № \_\_**

 **к ООП ООО МОУ «Знаменская СОШ»**

**Рабочая программа учебного предмета**

**«Физическая культура»**

**основное общее образование**

**(ФГОС ООО)**

**1.Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»**

Планируемые результаты опираются на **ведущие целевые установки,** отражающие основной, сущностный вклад изучаемой программы в развитие личности обучающихся, их способностей.

В структуре планируемых результатов выделяется **следующие группы:**

**1. Личностные результаты** представлены в соответствии с группой личностных результатов и раскрывают и детализируют основные направленности этих результатов. Оценка достижения этой группы планируемых результатов ведется в ходе процедур, допускающих предоставление и использование **исключительно неперсонифицированной** информации.

**2. Метапредметные результаты** представлены в соответствии с подгруппами универсальных учебных действий, раскрывают и детализируют основные направленности метапредметных результатов.

**3. Предметные результаты** представлены в соответствии с группами результатов учебного предмета, раскрывают и детализируют их.

Предметные результаты приводятся в блоках **«**Выпускник научится» и «Выпускник получит возможность научиться».

Планируемые результаты, отнесенные к блоку «Выпускник научится», ориентируют пользователя в том, достижение какого уровня освоения учебных действий с изучаемым опорным учебным материалом ожидается от выпускника. Критериями отбора результатов служат их значимость для решения основных задач образования на данном уровне и необходимость для последующего обучения, а также потенциальная возможность их достижения большинством обучающихся. Иными словами, в этот блок включается круг учебных задач, построенных на опорном учебном материале, овладение которыми принципиально необходимо для успешного обучения и социализации и которые могут быть освоены всеми обучающихся.

Достижение планируемых результатов, отнесенных к блоку «Выпускник научится», выносится на итоговое оценивание, которое может осуществляться как в ходе обучения (с помощью накопленной оценки или портфеля индивидуальных достижений), так и в конце обучения, в том числе в форме государственной итоговой аттестации. Оценка достижения планируемых результатов этого блока на уровне ведется с помощью заданий базового уровня, а на уровне действий, составляющих зону ближайшего развития большинства обучающихся, – с помощью заданий повышенного уровня. Успешное выполнение обучающимися заданий базового уровня служит единственным основанием для положительного решения вопроса о возможности перехода на следующий уровень обучения.

В блоке «Выпускник получит возможность научиться» приводятся планируемые результаты, характеризующие систему учебных действий в отношении знаний, умений, навыков, расширяющих и углубляющих понимание опорного учебного материала или выступающих как пропедевтика для дальнейшего изучения предмета. Уровень достижений, соответствующий планируемым результатам этого блока, могут продемонстрировать отдельные мотивированные и способные обучающиеся. В повседневной практике преподавания цели данного блока не отрабатываются со всеми без исключения обучающимися как в силу повышенной сложности учебных действий, так и в силу повышенной сложности учебного материала и/или его пропедевтического характера на данном уровне обучения. Оценка достижения планируемых результатов ведется преимущественно в ходе процедур, допускающих предоставление и использование исключительно неперсонифицированной информации. Соответствующая группа результатов в тексте выделена курсивом.

Задания, ориентированные на оценку достижения планируемых результатов из блока «Выпускник получит возможность научиться», могут включаться в материалы итогового контроля блока «Выпускник научится». Основные цели такого включения – предоставить возможность обучающимся продемонстрировать овладение более высоким (по сравнению с базовым) уровнем достижений и выявить динамику роста численности наиболее подготовленных обучающихся. При этом невыполнение обучающимися заданий, с помощью которых ведется оценка достижения планируемых результатов данного блока, не является препятствием для перехода на следующий уровень обучения. В ряде случаев достижение планируемых результатов этого блока целесообразно вести в ходе текущего и промежуточного оценивания, а полученные результаты фиксировать в виде накопленной оценки (например, в форме портфеля достижений) и учитывать при определении итоговой оценки.

Подобная структура представления планируемых результатов подчеркивает тот факт, что при организации образовательного процесса, направленного на реализацию и достижение планируемых результатов, от учителя требуется использование таких педагогических технологий, которые основаны на дифференциации требований к подготовке обучающихся.

**Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»:**

1. Российская гражданская идентичность: патриотизм, уважение к Отечеству, прошлому и настоящему многонационального народа России. Осознание 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. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к ценностям народов России и народов мира. Чувство ответственности и долга перед Родиной.

2. Ответственное отношение к учению. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию. Осознанный выбор и построение дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде.

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

4. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции; к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.

5. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических способностей.

6. Развитость морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, сформированность нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.

 7. Сформированность 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. Сформированность 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. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие 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. Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению).

**Метапредметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»:**

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. На уроках по учебному предмету «Физическая культура» 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 учебного предмета «Физическая культура» 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 учебного предмета «Физическая культура» 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.

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 действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;

- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;

- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;

- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);

- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;

- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);

- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;

- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;

- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

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

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;

- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;

- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;

- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;

- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;

- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;

- устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;

- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

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

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;

- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;

- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;

- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;

- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;

- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. 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**

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, 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.

7. 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 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.

8. 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.

9. 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**

11. 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.

12. 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.

13. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ), мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами.

Обучающийся сможет:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ, словарей и других поисковых систем;

- 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 предмета «Физическая культура»:**

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями  с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой  и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**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 (иметь представление через теоретические уроки, выполнять упражнения на суше, способствующие проплыванию дистанции вольным стилем).*

# 2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

**Физическая культура как область знаний**

**История и современное развитие физической культуры**

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

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

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

**Физическая культура человека**

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

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

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

**Оценка эффективности занятий физической культурой**

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

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

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

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

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* (данная тема реализуется через теоретические уроки)*.* Лыжные гонки: 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, спортивные игры).

**3.Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

 **5 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Раздел, тема урока** | **Кол-во** **часов** |
|
|  |  **Лёгкая атлетика**  | **10** |
| 1 | Лёгкая атлетика**.** Инструктаж по ТБ: ИОТ-16.02-2019; ИОТ-16.17-2019; ИОТ-16.04-2019. Специальные беговые упражнения. Старты (высокий, с опорой на одну руку, с последующим ускорением). Спринтерский бег.  | 1 |
| 2 |  Инструктаж по ТБ: ИОТ-16.05-2019; ИОТ-16.06-2019. Бег 30 метров. Прыжки в длину с разбега. | 1 |
| 3 | Бег 60 метров. Эстафетный бег. Физическое развитие человека.  | 1 |
| 4 | Прыжки в длину с разбега. Мониторинг физического развития. | 1 |
| 5 | Бег 300-500 метров. ЗОЖ (личная гигиена, одежда и обувь).  | 1 |
| 6 | Бег на средние дистанции. Метание мяча | 1 |
| 7 | Бег 1000 метров. ВФСК «Готов к труду и обороне». | 1 |
| 8 | Кроссовый бег. Метание мяча. | 1 |
| 9 | Бег 1500 метров. Мониторинг физической подготовленности. | 1 |
| 10 | Игра «Русская лапта». Олимпийские игры древности. | 1 |
|  |  **Гимнастика с основами акробатики**  | **14** |
| 11 | Гимнастика**.** Инструктаж по ТБ: ИОТ-16.13-2019. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения. | 1 |
|  12 | Перестроения. Акробатические упражнения. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. | 1 |
| 13 | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Акробатическая комбинация.  | 1 |
| 14 | Перестроения. Акробатическая комбинация. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения. технических ошибок. | 1 |
| 15 | Упражнения на брусьях (область знаний). Развитие силовых способностей. | 1 |
| 16 | Упражнения на брусьях (упражнения, способствующие выполнению упражнений на брусьях). | 1 |
| 17 | Упражнения на перекладине. Упражнения на гимнастическом бревне. Подбор упражнений для физкультминуток и физкультпауз. | 1 |
| 18 | Упражнения на перекладине. Упражнения на гимнастическом бревне. | 1 |
| 19 | Техника опорного прыжка. Лазание по канату. | 1 |
| 20 | Опорный прыжок. Развитие силовых способностей. | 1 |
| 21 | Опорный прыжок. Лазание по канату. | 1 |
| 22 | Прикладная физическая подготовка. | 1 |
| 23 | Гимнастическая полоса препятствий. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии. Коррекция осанки и плоскостопия. | 1 |
| 24 | Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Развитие гибкости. | 1 |
|  | **Спортивные игры**  **(волейбол, баскетбол)** | **8** |
|  |  **Волейбол** |  |
| 25 | Волейбол. Инструктаж по ТБ: ИОТ-16.10-2019. Стойки игрока. Перемещения в стойке. Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча над собой. | 1 |
| 26 | Прием и передача мяча.  | 1 |
| 27 | Нижняя прямая подача. | 1 |
| 28 | Игры и игровые задания. Правила игры в волейбол. | 1 |
|  |  **Баскетбол** |  |
| 29 | Баскетбол. Инструктаж по ТБ: ИОТ-16.08-2019. Стойки, перемещения, остановки, повороты. Ловля и передача мяча | 1 |
| 30 | Правила игры в баскетбол. Ловля и передача мяча | 1 |
| 31 | Ведение мяча. Бросок мяча в кольцо. | 1 |
| 32 | Игры и игровые задания. Правила игры в баскетбол. | 1 |
|  |  **Лыжные гонки** | **16** |
| 33 | Лыжные гонки. Инструктаж по ТБ: ИОТ-16.09-2019. Попеременный двухшажный ход. | 1 |
| 34 | Попеременный двухшажный ход. Поворот на месте махом. | 1 |
| 35 | Одновременный бесшажный ход | 1 |
| 36 | Одновременный бесшажный ход. | 1 |
| 37 | Техника спусков, подъемов, поворотов. | 1 |
| 38 | Спуски, подъемы, повороты. | 1 |
| 39 | Спуски, подъемы, повороты. | 1 |
| 40 | Прохождение дистанции 1 км. ЗОЖ (закаливание). | 1 |
| 41 | Лыжные гонки 1км. | 1 |
| 42 | Техника торможения «Плугом».  | 1 |
| 43 | Торможение «Плугом».  | 1 |
| 44 | Торможение «Плугом»  | 1 |
|  45 | Прохождение дистанции 2 км.  | 1 |
| 46 | Прохождение дистанции 3км | 1 |
| 47 | Лыжные гонки 2км. | 1 |
| 48 | П/игры на лыжах. | 1 |
|  |  **Плавание**  | 1 |
| 49 | Плавание (область знаний). Возникновение плавания. Требования и правила. Техника основных способов плавания. | 1 |
|  |  **Спортивные игры**  **(футбол)** | **3** |
| 50 | Футбол. Инструктаж по ТБ: ИОТ-16.11-2019. Перемещения в стойке Передача, ведение мяча.  | 1 |
| 51 | Удары по воротам.  | 1 |
| 52 | Игры и игровые задания. Правила игры в футбол. | 1 |
|  |  **Лёгкая атлетика**  | **16** |
| 53 | Лёгкая атлетика.Инструктаж по ТБ: ИОТ-16.06-2019. Прыжки в высоту с разбега | 1 |
| 54 | Прыжки в высоту с разбега. ЗОЖ (режим дня). | 1 |
| 55 | Прыжок в высоту с разбега.  | 1 |
| 56 | Челночный бег. Прыжки в длину с места.  | 1 |
| 57 | Спринтерский бег. ЗОЖ (утренняя гимнастика). | 1 |
| 58 | Бег 30 метров. Прыжки в длину с разбега. | 1 |
| 59 | Бег 60 метров. Прыжки в длину с разбега. | 1 |
| 60 | Бег 300-500 метров. ЗОЖ (двигательная активность). | 1 |
| 61 | Бег на средние дистанции. Метание мяча. ЗОЖ (рациональное питание). | 1 |
| 62 | Бег 1000 метров. Физическая нагрузка. | 1 |
| 63 | Метание малого мяча. Комплекс гимнастики для глаз. | 1 |
| 64 | Бег 1500 метров. Самоконтроль. Измерение ЧСС. | 1 |
| 65 | Бег 2000 метров. Формы занятий физической культурой. | 1 |
| 66 | Кроссовый бег. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.  | 1 |
| 67 | Национальные виды спорта. | 1 |
| 68 | Игра “Русская лапта“ Личный план самовоспитания. | 1 |

 **6 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Раздела, тема урока** | **Кол-во** **часов** |
|
|  |  **Лёгкая атлетика**  | **10** |
| 1  | Лёгкая атлетика**.** Инструктаж по ТБ: ИОТ-16.02-2019; ИОТ-16.17-2019; ИОТ-16.04-2019. Спринтерский бег.  | 1 |
| 2 |  Инструктаж по ТБ: ИОТ-16.05-2019; ИОТ-16.06-2019. Бег 30 метров. Прыжки. | 1 |
| 3 | Бег 60 метров. Прыжок в длину с разбега. Выбор мест занятий, инвентаря и одежды. | 1 |
| 4 | Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега.  | 1 |
| 5 | Бег 300-500метров. Мониторинг физического развития.  | 1 |
| 6 | Контроль и наблюдение за состоянием здоровья. Бег на средние дистанции. Метание мяча.  | 1 |
| 7 | Бег 1000 метров. Физическая подготовка, ее связь со здоровьем. | 1 |
| 8 | Метание мяча. ВФСК «Готов к труду и обороне». | 1 |
| 9 | Бег 1500 метров. Современные Олимпийские игры. | 1 |
| 10 | Бег 2000 метров. Мониторинг физической подготовленности. | 1 |
|  |  **Гимнастика с основами акробатики** | **14** |
| 11 | Гимнастика. Инструктаж по ТБ: ИОТ-16.13-2019. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения | 1 |
| 12 | Перестроения. Акробатические упражнения. Подбор упражнений для утренней зарядки. | 1 |
| 13 |  Размыкание и смыкание на месте. Акробатическая комбинация. | 1 |
| 14 | Подбор упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия. Акробатическая комбинация. | 1 |
| 15 | Упражнения на брусьях (область знаний). Развитие силовых способностей. | 1 |
| 16 | Упражнения на брусьях (упражнения, способствующие выполнению упражнений на брусьях). Развитие силовых способностей. | 1 |
| 17 | Строевой шаг. Общая физическая подготовка (ОФП). | 1 |
| 18 | Строевой шаг Упражнения на перекладине. Упражнения на гимнастическом бревне.  | 1 |
| 19 | Строевой шаг. Упражнения на перекладине. Упражнения на гимнастическом бревне. | 1 |
| 20 | Опорный прыжок. Лазание по канату.  | 1 |
| 21 | Опорный прыжок. Специальная физическая подготовка (СФП). | 1 |
| 22 | Опорный прыжок. Лазание по канату. | 1 |
| 23 | Прикладная физическая подготовка. | 1 |
| 24 | Гимнастическая полоса препятствий. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии. Упражнения для коррекции фигуры. | 1 |
|  | **Спортивные игры**  **(волейбол, баскетбол)** | **8** |
|  | **Волейбол** |  |
| 25 | Волейбол**.** Инструктаж по ТБ: ИОТ-16.10-2019. Стойка игрока. Перемещения в стойке. Прием и передачи мяча.  | 1 |
| 26 | Передача мяча через сетку | 1 |
|  27 | Нижняя прямая подача.  | 1 |
| 28 | Игра по правилам.  | 1 |
|  |  **Баскетбол** |  |
| 29 | Баскетбол. Инструктаж по ТБ: ИОТ-16.08-2019. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. Ловля и передача мяча. | 1 |
| 30 | Ловля и передача мяча. Ведение мяча. | 1 |
| 31 | Бросок мяча в кольцо. Техника защиты.  | 1 |
| 32 | Тактика игры. Игры и игровые задания. | 1 |
|  |  **Лыжные гонки**  | **16** |
| 33 | Лыжные гонки.Инструктаж по ТБ: ИОТ-16.09-2019. Техника попеременного двухшажного хода. Поворот на месте махом. | 1 |
| 34 | Попеременный двухшажный ход. Поворот на месте махом | 1 |
| 35 | Техника одновременного бесшажного хода. | 1 |
| 36 | Одновременный бесшажный ход.  | 1 |
| 37 | Лыжные гонки 1км.  | 1 |
| 38 | Техника одновременного двухшажного хода. | 1 |
| 39 | Одновременный двухшажный ход | 1 |
| 40 | Одновременный двухшажный ход | 1 |
| 41 | Подъем ступающим шагом, «полуелочкой», «лесенкой». Спуски в основной, низкой стойке. | 1 |
| 42 | Подъём «елочкой». Спуски в основной, низкой и высокой стойке. | 1 |
| 43 | Торможение «плугом», поворот «упором» и переступанием. | 1 |
| 44 | Торможение «плугом», поворот «упором» и переступанием. | 1 |
| 45 | Торможения и повороты на лыжах.  | 1 |
| 46 | Лыжные гонки 2км.  | 1 |
| 47 | П/игры на лыжах. Эстафеты. | 1 |
| 48 | Прохождение дистанции 3 км. без учета времени. | 1 |
|  |  **Плавание**  | **1** |
| 49 | Плавание (область знаний). Техника безопасности. Техника основных способов плавания. | 1 |
|  |  **Спортивные игры**  **(футбол)** | **3** |
| 50 | Футбол. Инструктаж по ТБ: ИОТ-16.11-2019. Техника передвижений. Основная стойка вратаря. Игра вратаря. Передача, ведение мяча. | 1 |
| 51 | Удары внутренней частью подъема. Остановка мяча. | 1 |
| 52 | Игра в мини-футбол. | 1 |
|  | **Лёгкая атлетика**  | **16** |
| 53 | Лёгкая атлетика. Инструктаж по ТБ: ИОТ-16.06-2019. Техника прыжка в высоту с разбега. | 1 |
| 54 | Прыжки в высоту с разбега. Физическая подготовка, ее связь с развитием физических качеств. | 1 |
| 55 | Прыжки в высоту с разбега.  | 1 |
| 56 | Прыжок в длину с места. Челночный бег. | 1 |
| 57 | Старты. Эстафеты. Бег 30 метров.  | 1 |
| 58 | Бег 60 метров. Прыжки в длину с разбега. | 1 |
| 59 | Прыжки в длину с разбега. | 1 |
| 60 | Бег на средние дистанции. Метание мяча.Упражнения для профилактики нарушений зрения. | 1 |
| 61 | Бег 300-500 метров. Здоровье и здоровый образ жизни. | 1 |
| 62 | Бег 1000 м. Самоконтроль. Дневник самоконтроля. Измерение ЧСС. Проба с задержкой дыхания. | 1 |
| 63 | Бег на длинные дистанции. Метание мяча. |  |
| 64 | Бег 1500 метров. Техника движений и ее основные показатели. | 1 |
| 65 | Бег 2000 метров. Дыхательная гимнастика. | 1 |
| 66 | Кроссовый бег. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.  | 1 |
| 67 | Национальные виды спорта. | 1 |
|  68 | Игра «Русская лапта». Планы самостоятельных занятий. | 1 |
|  |  |  |

 **7 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Раздел, тема урока.**  | **Кол-во** **часов** |
|  |  **Лёгкая атлетика**  | **10** |
| 1 | Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ: ИОТ-16.02-2019; ИОТ-16.17-2019; ИОТ-16.04-2019. Старты. Спринтерский бег.  | 1 |
| 2 | Инструктаж по ТБ: ИОТ-16.05-2019; ИОТ-16.06-2019. Бег 30 метров. Прыжки. | 1 |
| 3 | Бег 60 метров. Прыжки в длину с разбега.  | 1 |
| 4 | Эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега. Здоровье и здоровый образ жизни. | 1 |
| 5 | Прыжки. Мониторинг физического развития. | 1 |
| 6 | Бег 300-500м. Олимпийское движение в России. | 1 |
| 7 | Бег на средние дистанции. Метание мяча. | 1 |
| 8 | Бег 1000 м. ВФСК «Готов к труду и обороне». | 1 |
| 9 | Кроссовый бег. Метание мяча.  | 1 |
| 10 | Бег 2000 метров. Мониторинг физической подготовленности. | 1 |
|  |  **Гимнастика с основами акробатики**  | **14** |
| 11 | Гимнастика. Инструктаж по ТБ: ИОТ-16.13-2019. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения. | 1 |
| 12 |  Акробатические упражнения. Строевые упражнения: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!» Коррекция осанки и телосложения. | 1 |
| 13 | Акробатическая комбинация. Требования безопасности и первая помощь при травмах. | 1 |
| 14 |  Акробатическая комбинация. Строевые упражнения | 1 |
| 15 | Упражнения на брусьях (область знаний).Физическая культура личности. Развитие силовых способностей. |  |
| 16 | Упражнения на брусьях. (упражнения, способствующие выполнению упражнений на брусьях). Развитие силовых способностей. | 1 |
| 17 | Упражнения на перекладине. Упражнения на гимнастическом бревне. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. | 1 |
| 18 | Упражнения на перекладине. Упражнения на гимнастическом бревне.  | 1 |
| 19 | Опорный прыжок. Лазание по канату. | 1 |
| 20 | Опорный прыжок. Развитие силовых способностей. Как определить индивидуальный режим нагрузки? | 1 |
| 21 | Опорный прыжок. Лазание по канату. | 1 |
| 22 | Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. | 1 |
| 23 | Гимнастическая полоса препятствий. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии.  | 1 |
| 24 | Ритмическая гимнастика. Комплексы упражнений на профилактику утомления, повышение работоспособности. | 1 |
|  |  **Спортивные игры**  **(волейбол, баскетбол)** | **8** |
|  |  **Волейбол** |  |
| 25 | Волейбол. Инструктаж по ТБ: ИОТ-16.10-2019. Стойки, перемещения. Прием и передача мяча. | 1 |
| 26 | Техника передвижений. Передача мяча через сетку. | 1 |
| 27 | Верхняя и нижняя прямая подача, прием подачи. Выявление и устранение ошибок. | 1 |
| 28 | Прямой нападающий удар. Игра по правилам. | 1 |
|  |  **Баскетбол** |  |
| 29 | Баскетбол. Инструктаж по ТБ: ИОТ-16.08-2019. Передвижения, остановки, повороты и стойки. Ловля и передача мяча.  | 1 |
| 30 | Ведение мяча изменением скорости и направления. Бросок мяча в кольцо с места. | 1 |
| 31 | Вырывание и выбивание мяча. Бросок мяча в кольцо после бега и ловли. Спорт и спортивная подготовка. | 1 |
| 32 | Технико-тактические действия. Двусторонняя игра. | 1 |
|  |  **Лыжные гонки**  | **14** |
| 33 | Лыжные гонки.Инструктаж по ТБ: ИОТ-16.09-2019. Попеременный двухшажный ход. Поворот на месте махом. | 1 |
| 34 | Попеременный двухшажный ход.  | 1 |
| 35 | Одновременный бесшажный ход | 1 |
| 36 | Одновременный одношажный ход.  | 1 |
| 37 | Одновременные ходы.  | 1 |
| 38 | Лыжные гонки 1 км. Выдающиеся достижения лыжников Урала. | 1 |
| 39 | Подъемы, спуски, повороты, торможения | 1 |
| 40 | Подъемы, спуски, повороты, торможения | 1 |
| 41 | Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин. | 1 |
| 42 | Лыжные гонки 2 км. | 1 |
| 43 | Коньковый ход.  | 1 |
| 44 | Коньковый ход. | 1 |
| 45 | Прохождение дистанции 3 км. | 1 |
| 46 | Лыжные гонки 3 км. | 1 |
|  |  **Плавание** | 1 |
| 47 |  Плавание (область знаний). Техника основных способов плавания | **1** |
|  |  **Спортивные игры**  **(футбол)** | **3** |
| 48 | Футбол. Инструктаж по ТБ: ИОТ-16.11-2019. Стойки, перемещения игрока. Передачи мяча в парах. Ведение мяча с изменением направления и скорости.  | 1 |
| 49 | Удары по мячу серединой подъема. Остановка летящего мяча. | **1** |
| 50 | Двусторонняя игра. | 1 |
|  |  **Лёгкая атлетика** | **16** |
| 51 | Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ: ИОТ-16.06-2019. Прыжки. | 1 |
| 52 | Прыжки в высоту с разбега.  | 1 |
| 53 | Спортивная ходьба. Челночный бег. Прыжки в длину с места. | 1 |
| 54 | Бег 30 метров. Прыжки в длину с разбега. | 1 |
| 55 | Бег 60 метров. Прыжки в длину с разбега | 1 |
| 56 | Бег 300-500 метров. Самонаблюдение и самоконтроль. Функциональная проба с приседанием. | 1 |
| 57 | Бег на средние дистанции. Метание мяча. | 1 |
| 58 | Бег 1000 м. Мониторинг физической подготовленности. | 1 |
| 59 | Бег на длинные дистанции. | 1 |
| 60 | Метание мяча. Гимнастика для глаз. | 1 |
| 61 | Национальные виды спорта. | 1 |
| 62 | Подготовка к ГТО. Бег 2000 метров. Дыхательная гимнастика. | 1 |
| 63 | Игра «Русская лапта». | 1 |
| 64 | Кроссовый бег. Организация и проведение туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. | 1 |
| 65 | Игры с бегом и метанием. Планы самостоятельных занятий. | 1 |
| 66 | Игры по выбору учащихся.  | 1 |

 **8 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Раздел, тема урока.** |  |
|
|  |  **Лёгкая атлетика**  | **10** |
| 1 | Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ: ИОТ-16.02-2019; ИОТ-16.04-2019. Старты. Спринтерский бег. | 1 |
| 2 | Инструктаж по ТБ: ИОТ-16.05-2019; ИОТ-16.06-2019. Бег 30 метров. Прыжки. | 1 |
| 3 | Бег 60 метров. История возникновения и развития ФК.  | 1 |
| 4 | Прыжки в длину с разбега. Основные понятия **(**физическая культура,физическая подготовка, физическая подготовленность). | 1 |
| 5 | Эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега. | 1 |
| 6 | Бег 300-500 метров. Самоконтроль. Дневник самоконтроля.  | 1 |
| 7 | Бег на средние дистанции. Метание мяча.  | 1 |
| 8 | Бег 1000 метров. ВФСК «Готов к труду и обороне». | 1 |
| 9 | Бег на длинные дистанции. Метание мяча. Организация самостоятельных занятий (режим нагрузок и ЧСС). | 1 |
| 10 | Бег 2000 метров. Физическая культура в современном обществе. | 1 |
|  |  **Гимнастика с основами** **акробатики**  | **14** |
| 11 | Гимнастика. Инструктаж по ТБ: ИОТ-16.13-2019. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения. | 1 |
| 12 | Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения.  | 1 |
| 13 | Акробатические упражнения. Строевые упражнения: Команда «Прямо!», повороты в движении направо. | 1 |
| 14 | Акробатическая комбинация. Строевые упражнения. Коррекция осанки и телосложения. | 1 |
| 15 | Акробатическая комбинация. Развитие гибкости.  | 1 |
| 16 | Упражнения на брусьях (область знаний).Основные физические качества.  | 1 |
| 17 | Упражнения на брусьях (различные упражнения, способствующие выполнению упражнений на брусьях и развитию силовых способностей). |  |
| 18 | Упражнения на перекладине. Упражнения на гимнастическом бревне.  | 1 |
| 19 | Упражнения на перекладине. Упражнения на гимнастическом бревне. Направления физической культуры. | 1 |
| 20 | Техника опорного прыжка. Лазание по канату. | 1 |
| 21 | Опорный прыжок. Развитие силовой выносливости. | 1 |
| 22 | Опорный прыжок. Лазание по канату. | 1 |
| 23 | Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. | 1 |
| 24 | Ритмическая гимнастика с элементами хореографии. Полоса препятствий. | 1 |
|  |  **Спортивные игры**  **(волейбол, баскетбол)** | **8** |
|  |  **Волейбол** |  |
|  25 | Волейбол. Инструктаж по ТБ: ИОТ-16.10-2019. Стойки, перемещения. Прием и передача мяча. | 1 |
| 26 | Нижняя и верхняя прямая подача, прием подачи. | 1 |
| 27 | Нападающий удар, блокирование. Оценка эффективности занятий (двигательное умение, двигательное действие, двигательный навык). | 1 |
| 28 | Технико-тактические действия. Игра по правилам. | 1 |
|  |  **Баскетбол** |  |
| 29 | Баскетбол. Инструктаж по ТБ: ИОТ-16.08-2019. Перемещения в стойке, остановки, повороты, ускорения. Ловля и передача мяча. | 1 |
| 30 | Ведение мяча. Броски мяча в кольцо. | 1 |
| 31 | Технико-тактические действия. | 1 |
| 32 | Игра по правилам. | 1 |
|  |  **Лыжные гонки**  | **16** |
| 33 | Лыжные гонки. Инструктаж по ТБ: ИОТ-16.09-2019. Попеременный двухшажный ход.  | 1 |
| 34 | Попеременный двухшажный ход.  | 1 |
| 35 | Одновременный одношажный ход.  | 1 |
| 36 | Одновременный одношажный ход. | 1 |
| 37 | Лыжные гонки 1км. | 1 |
| 38 | Подъём в гору скользящим шагом. Торможения и повороты. | 1 |
| 39 | Торможения и повороты. | 1 |
|  40 | Торможения и повороты.  | 1 |
| 41 | Техника конькового хода.  | 1 |
| 42 | Коньковый ход.  | 1 |
| 43 | Коньковый ход.  | 1 |
| 44 | Преодоление трамплина. | 1 |
| 45 | Прохождение дистанции 3 км | 1 |
| 46 | Лыжные гонки 3км. | 1 |
| 47 | Прохождение дистанции 4 км | 1 |
| 48 | Игры и эстафеты на лыжах. | 1 |
|  |  **Плавание**  | **1** |
| 49 | Плавание (область знаний). История плавания. Правила техники безопасности. Помощь пострадавшему на воде. | 1 |
|  |  **Спортивные игры**  **(футбол)**  | **3** |
| 50 | Футбол. Инструктаж по ТБ: ИОТ-16.11-2019. Стойки, перемещения игрока. Передача. Ведение мяча**.** Остановка мяча. | 1 |
| 51 | Удары по мячу. Выявление и устранение ошибок. | 1 |
| 52 | Двусторонняя игра. | 1 |
|  |  **Лёгкая атлетика**  | **16** |
| 53 | Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ: ИОТ-16.06-2019. Техника прыжка в высоту с разбега. | 1 |
| 54 | Прыжки в высоту с разбега. | 1 |
| 55 | Прыжки в высоту с разбега. | 1 |
| 56 | Прыжки в длину с места. Челночный бег. | 1 |
| 57 | Бег 30 метров. Прыжки в длину с разбега. | 1 |
| 58 | Бег 60 метров. Прыжок в длину с разбега. | 1 |
| 59 | Бег 300-500 метров. Здоровье и здоровый образ жизни. | 1 |
| 60 | Бег на средние дистанции. Метание мяча. | 1 |
| 61 | Метание мяча. Что нужно знать о разминке. | 1 |
| 62 | Бег 1000м. Мониторинг физической подготовленности. | 1 |
| 63 | Бег на длинные дистанции. Физическая культура и Олимпийское движение в России. | 1 |
| 64 | Бег 2000 метров.  | 1 |
| 65 | Эстафетный бег. Физическая культура личности. | 1 |
| 66 | Физкультурно-оздоровительная деятельность. Современные оздоровительные системы. | 1 |
| 67 | Национальные виды спорта. | 1 |
| 68 | Игра” Русская лапта”.  | 1 |

 **9 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Раздел, тема урока.**  |   |
|  |  **Лёгкая атлетика**  | **10** |
| 1 | Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ: ИОТ-16.02-2019; ИОТ-16.04-2019. Спринтерский бег.  | 1 |
| 2 | Инструктаж по ТБ: ИОТ-16.05-2019; ИОТ-16.06-2019. Бег 30 метров. Прыжки. | 1 |
| 3 | Бег 60 метров. Одежда и обувь. | 1 |
| 4 | Прыжки в длину с разбега. Эстафетный бег. | 1 |
| 5 | Бег 300-500 метров. Мониторинг физического развития.  | 1 |
| 6 | Бег 1000 метров. Личная гигиена**.** | 1 |
| 7 | Подготовка к ГТО, бег на длинные дистанции. Метание мяча.  | 1 |
| 8 | Метание мяча. Игры по выбору учащихся. | 1 |
| 9 | Бег 2000-3000 метров. ВФСК «Готов к труду и обороне». | 1 |
| 10 | Кроссовый бег. Влияние физической культуры на личность. | 1 |
|  |  **Гимнастика с основами акробатики** | **14** |
| 11 | Гимнастика. Инструктаж по ТБ: ИОТ-16.13-2019. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения. | 1 |
| 12 | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Акробатические упражнения. Утренняя гимнастика. | 1 |
| 13 | Акробатическая комбинация. Перестроение из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении. Режим дня.  | 1 |
| 14 | Строевые упражнения. Акробатическая комбинация. Закаливание.  | 1 |
| 15 | Упражнения на брусьях (область знаний). Развитие силовых способностей. | 1 |
| 16 | Упражнения на брусьях (упражнения, способствующие выполнению упражнений на брусьях и развитию силовых способностей). | 1 |
| 17 | Физкультурно-оздоровительная деятельность. Осанка. Зрение.  | 1 |
| 18 | Упражнения на перекладине. Упражнения на гимнастическом бревне. Строевые упражнения. | 1 |
| 19 | Упражнения на перекладине. Упражнения на гимнастическом бревне. Массаж. | 1 |
| 20 | Техника опорного прыжка. История ФК. | 1 |
| 21 | Опорный прыжок. Лазание по канату. Предупреждение травматизма и первая помощь при травмах. | 1 |
| 22 | Опорный прыжок. Лазание по канату. | 1 |
| 23 | Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. | 1 |
| 24 | Современные оздоровительные системы. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии. Атлетическая гимнастика. | 1 |
|  |  **Спортивные игры**  **(волейбол, баскетбол)** | **8** |
|  |  **Волейбол** |  |
| 25 | Волейбол. Инструктаж по ТБ: ИОТ-16.10-2019. Стойки, перемещения. Прием и передача мяча. | 1 |
| 26 | Нижняя и верхняя прямая подача, прием подачи. | 1 |
| 27 | Нападающий удар, блокирование. Оценка эффективности занятий (двигательное умение, двигательное действие, двигательный навык). | 1 |
| 28 | Технико-тактические действия. Игра по правилам. | 1 |
|  |  **Баскетбол** |  |
| 29 | Баскетбол. Инструктаж по ТБ: ИОТ-16.08-2019. Техника перемещений. Ловля и передача мяча. | 1 |
| 30 | Ведение мяча. Броски мяча в кольцо. | 1 |
| 31 | Технико-тактические действия. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 32 | Игра по правилам. | 1 |
|  |  **Лыжные гонки**  | **16** |
| 33 | Лыжные гонки.Инструктаж по ТБ: ИОТ-16.09-2019.  Попеременные ходы. | 1 |
| 34 | Попеременные ходы. | 1 |
| 35 | Одновременный бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. | 1 |
| 36 | Одновременный одношажный ход.  | 1 |
| 37 | Лыжные гонки 1 км. | 1 |
| 38 | Переход с хода на ход. | 1 |
| 39 | Техника конькового хода. | 1 |
| 40 | Коньковый ход. | 1 |
| 41 | Физическое совершенствование. Коньковый ход | 1 |
| 42 | Спуски и подъемы, торможения и повороты. | 1 |
| 43 | Спуски и подъемы, торможения и повороты. | 1 |
| 44 | Горнолыжная техника. | 1 |
| 45 | Прохождение дистанции 3 км. | 1 |
| 46 | Лыжные гонки 3км. | 1 |
| 47 | Прохождение дистанции 4 км. Преодоление контруклона. | 1 |
| 48 | Игры и эстафеты на лыжах.  | 1 |
|  |  **Плавание** | **1** |
| 49 | Плавание (область знаний). Правила техники безопасности. Помощь пострадавшему на воде. Правила проведения соревнований. | 1 |
|  |  **Спортивные игры**  **(футбол)** | **4** |
| 50 | Футбол. Инструктаж по ТБ: ИОТ-16.11-2019. Стойки, перемещения игрока. Передача, ведение мяча. Остановка мяча. | 1 |
| 51 | Удары по мячу. Тактика нападения. | 1 |
| 52 | Двусторонняя игра. | 1 |
| 53 | Двусторонняя игра. | 1 |
|  |  **Лёгкая атлетика**  | **16** |
| 54 | Лёгкая атлетика**.** Инструктаж по ТБ: ИОТ-16.06-2019. Прыжки в высоту с разбега.  | 1 |
| 55 | Спортивная ходьба. Прыжки в высоту с разбега. | 1 |
| 56 | Прыжки в высоту с разбега. Коррекция телосложения. | 1 |
| 57 | Челночный бег. Прыжки в длину с места. | 1 |
| 58 | Бег 30 метров. Самоконтроль. Ортостатическая проба. | 1 |
| 59 | Бег 60 метров. Прыжки в длину с разбега. | 1 |
| 60 | Бег100 метров. Прыжки в длину с разбега. | 1 |
| 61 | Бег на средние дистанции. Метание мяча. | 1 |
| 62 | Бег 300-500 метров. Игры по выбору учащихся. | 1 |
| 63 | Бег 1000 метров. Мониторинг физической подготовленности. | 1 |
| 64 | Бег на длинные дистанции. Метание мяча. | 1 |
| 65 | Бег 2000-3000 метров. Дыхательная гимнастика. | 1 |
| 66 | Эстафетный бег. Организация досуга средствами физической культуры. | 1 |
| 67 | Барьерный бег. Игра ”Русская лапта”. | 1 |
| 68 | Кроссовый бег. Планирование самостоятельных занятий. | 1 |
|  |  |  |