

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Приреченская средняя общеобразовательная школа»

---

(МБОУ «Приреченская СОШ»)

---

(наименование образовательной организации)

РАССМОТРЕНО

На заседании школьного методического  
объединения учителей ИЗО,  
технологии, музыки,  
физкультуры, ОБЖ  
Руководитель ШМО:

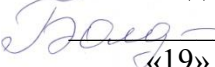
 О.В. Мельцова

**Протокол № 4**

от «29» апреля 2022 года

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

 И.А. Болдырева  
«19» мая 2022 года

Рабочая программа  
учебного предмета «Физическая культура»  
для среднего общего образования  
Срок освоения программы: 5 лет (с 5 по 9 класс)

Составитель: Копытин Вячеслав Сергеевич  
учитель физической культуры

2022-2023г

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

---

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

### **ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 5-9 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её

базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей лично значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

*Инвариантные модули* включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

*Вариативные модули* объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе Примерных модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

В программе предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

## **МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

В 5-9 классах на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно по 68 часов. Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 5 КЛАССА**

---

**Знания о физической культуре.** Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

*Способы самостоятельной деятельности.* Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

**Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

*Модуль «Гимнастика».* Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

*Модуль «Лёгкая атлетика».* Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

*Модуль «Зимние виды спорта».* Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции; подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

*Модуль «Спортивные игры».*

**Баскетбол.** Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.

**Волейбол.** Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом.

**Футбол.** Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступания»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

---

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

#### ***Универсальные познавательные действия:***

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

#### ***Универсальные коммуникативные действия:***

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

#### ***Универсальные учебные регулятивные действия:***

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

### **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения в 5 классе обучающиеся научатся:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

## КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Тема урока	Количество часов	Дата проведения	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания	ЦОРы
<b>Раздел 1. Легкая атлетика количество часов <u>12</u></b>				
Высокий старт.	1		Сформировать владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений . Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности.	<a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Стартовый разгон.	1		Научить навыкам выполнения жизненно важных двигательных умений. Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности.	<a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Низкий старт.	1		Сформировать владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений. Взаимодействие учителя с учащимися, со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	<a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Бег 60 метров.	1		Научить навыкам выполнения жизненно важных двигательных умений . Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности.	<a href="#">Лёгкая атлетика. бег - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a> <a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Прыжок в длину с разбега.	1		Сформировать навыки выполнения жизненно важных двигательных умений. Способность отбирать	<a href="#">Лёгкая атлетика. прыжковые упражнения - Физическая культура - 5 класс - Российская</a>



			физические упражнения по их функциональной направленности.	<a href="http://resh.edu.ru">электронная школа (resh.edu.ru)</a> <a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Прыжок в длину с разбега.	1		Научить владению навыками выполнения жизненно важных двигательных умений . Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности	<a href="#">Легкая атлетика. техники выполнения прыжка в длину с разбега, с места. прыжки в длину. - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a> <a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Метание малого мяча.	1		Научить владению навыками выполнения жизненно важных двигательных умений . Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности	<a href="#">Легкая атлетика. техника выполнения метания мяча - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a> <a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Метание малого мяча.	1		Сформировать навыки выполнения жизненно важных двигательных умений . Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности	<a href="#">Легкая атлетика. техника выполнения метания мяча - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a> <a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Прыжок в высоту.	1		Сформировать навыки выполнения жизненно важных двигательных умений. Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности.	<a href="#">Легкая атлетика. прыжки в высоту - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a> <a href="#">Физическая культура. 5-7</a>

				<a href="#">классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Прыжок в высоту.	1		Научить владению навыками выполнения жизненно важных двигательных умений . Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности	<a href="#">Легкая атлетика. прыжки в высоту - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Бег на длинные дистанции.	1		Научить владению навыками выполнения жизненно важных двигательных умений . Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности	<a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Бег на длинные дистанции.	1		Сформировать навыки выполнения жизненно важных двигательных умений . Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности	<a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
<b>Раздел 2. Основы знаний количество часов <u>1</u></b>				
История Олимпийских игр.	1		Установление доверительных отношений между педагогом и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.	<a href="#">Миф о зарождении олимпийских игр - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
<b>Раздел 3. Спортивные игры. Футбол количество часов <u>4</u></b>				
Стойки перемещения бегом	1		Сформировать навыки выполнения	<a href="#">Спортивные игры. футбол -</a>

лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами. Игра.			жизненно важных двигательных умений. Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности.	<a href="#">Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a> <a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Упражнения для развития гибкости. Удары по катящемуся мячу различными способами. Игра.	1		Научить владению навыками выполнения жизненно важных двигательных умений . Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности	<a href="#">Футбол. основные приёмы игры: перемещения и ведение мяча - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a> <a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Развитие скоростно-силовых качеств.	1		Научить владению навыками выполнения жизненно важных двигательных умений . Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности	<a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Упражнения для развития координации движений. Комбинации из освоенных элементов.	1		Сформировать навыки выполнения жизненно важных двигательных умений . Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности	<a href="#">Футбол. основные приёмы игры: приём и передача мяча, удар по воротам - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a> <a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
<b>Раздел 4. Гимнастика количество часов <u>13</u></b>				
Висы. Строевые упражнения.	1		Сформировать навыки выполнения жизненно важных двигательных умений. Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности.	<a href="#">Гимнастика. висы на низкой перекладине - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a> <a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO</a>

				<a href="#">Downloader</a>
Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Упражнение на равновесие.	1		Научить владению навыками выполнения жизненно важных двигательных умений . Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности	<a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Строевые упражнения. Подтягивание в висе.	1		Научить владению навыками выполнения жизненно важных двигательных умений . Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности	<a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Акробатическая комбинация.	1		Сформировать навыки выполнения жизненно важных двигательных умений . Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности	<a href="#">Акробатические упражнения - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Упражнение на равновесие.	1		Сформировать навыки выполнения жизненно важных двигательных умений. Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности.	<a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Упражнение на равновесие.	1		Сформировать навыки выполнения жизненно важных двигательных умений. Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности.	<a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Развитие силовых способностей.	1		Научить владению навыками выполнения жизненно важных двигательных умений . Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности	<a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>

Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	1		Научить владению навыками выполнения жизненно важных двигательных умений . Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности	<a href="#">Опорные прыжки. упражнения и комбинации на гимнастическом бревне - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a> <a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Прыжок ноги врозь. Строевые упражнения.	1		Сформировать навыки выполнения жизненно важных двигательных умений . Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности	<a href="#">Обучение технике опорного прыжка через гимнастического «козла» - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a> <a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Перестроения. Лазанья по канату. Метание мяча 1 кг Развитие силовых качеств.	1		Сформировать навыки выполнения жизненно важных двигательных умений. Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности.	<a href="#">Гимнастика. обучение технике выполнения упражнений в равновесии, лазанья по канату - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a> <a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения на гибкость.	1		Научить владению навыками выполнения жизненно важных двигательных умений . Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности	<a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Выполнение комбинации из разученных элементов. Строевые упражнения.	1		Сформировать навыки выполнения жизненно важных двигательных умений. Способность отбирать	<a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>

			физические упражнения по их функциональной направленности.	
Оценка техники выполнения каната в три приема.	1		Научить владению навыками выполнения жизненно важных двигательных умений . Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности	<a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
<b>Раздел 5. Основы знаний количество часов <u>2</u></b>				
Организация здорового образа жизни.	1		Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.	<a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Организация здорового образа жизни.	1		Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся .	<a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
<b>Раздел 6. Лыжная подготовка количество часов <u>14</u> Классические ходы. Спуски и подъемы.</b>				
Попеременный душажный ход. Повороты в движении.	1		Научить владению навыками выполнения жизненно важных двигательных умений . Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности	<a href="#">Лыжные гонки - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a> <a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Повороты переступанием в движении. Оценка выполнения техники	1		Сформировать навыки выполнения жизненно важных двигательных умений . Способность отбирать	<a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>

попеременного.			физические упражнения по их функциональной направленности	
Одновременный одношажный и бесшажный ходы.	1		Сформировать навыки выполнения жизненно важных двигательных умений. Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности.	<a href="#">Лыжная подготовка. обучение технике выполнения одновременного бесшажного хода - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a> <a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Одновременный двушажный ход.	1		Научить владению навыками выполнения жизненно важных двигательных умений . Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности	<a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Оценка выполнения техники одновременных ходов на учебном кругу.	1		Сформировать навыки выполнения жизненно важных двигательных умений. Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности.	<a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Спуски и подъемы на склонах. Подъем «полуелочкой».	1		Научить владению навыками выполнения жизненно важных двигательных умений . Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности	<a href="#">Лыжные гонки - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a> <a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Дистанция 1 км на время. Спуски и подъемы. Подъем «елочкой».	1		Сформировать навыки выполнения жизненно важных двигательных умений . Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности	<a href="#">Лыжные гонки - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a> <a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Торможение и поворот	1		Сформировать навыки выполнения	

упором.			жизненно важных двигательных умений. Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности.	<a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Спуски и подъемы. Торможение и поворот упором.	1		Научить владению навыками выполнения жизненно важных двигательных умений . Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности	<a href="#">Лыжная подготовка. обучение технике выполнения спусков, подъёмов и торможений - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a> <a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Прохождение дистанции 2 км на время.	1		Сформировать навыки выполнения жизненно важных двигательных умений. Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности.	<a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Скользящий шаг в гору.	1		Научить владению навыками выполнения жизненно важных двигательных умений . Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности	<a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Лыжная эстафета.	1		Сформировать навыки выполнения жизненно важных двигательных умений . Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности	<a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Обучение технике конькового хода (свободный стиль).	1		Сформировать навыки выполнения жизненно важных двигательных умений. Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности.	<a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>



Техника конькового хода.	1		Научить владению навыками выполнения жизненно важных двигательных умений . Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности	<a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
<b>Раздел 7. Спортивные игры. Волейбол количество часов 8</b>				
Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в мини-волейбол.	1		Научить владению навыками выполнения жизненно важных двигательных умений . Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности	<a href="#">Спортивные игры. волейбол - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a> <a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону.	1		Сформировать навыки выполнения жизненно важных двигательных умений . Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности	<a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	1		Сформировать навыки выполнения жизненно важных двигательных умений. Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности.	<a href="#">Правила поведения и техника безопасности в волейболе. основные приёмы игры: техника выполнения приёма мяча снизу, снизу над собой - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a> <a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Оценка техники приема мяча снизу двумя руками. Игра в мини-волейбол. Тестирование –	1		Научить владению навыками выполнения жизненно важных двигательных умений . Способность отбирать физические упражнения по	<a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>

прыжок в длину с места.			их функциональной направленности	
Нижняя прямая подача с 3-6 м. Игра в мини-волейбол. Тестирование – подтягивание.	1		Сформировать навыки выполнения жизненно важных двигательных умений. Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности.	<a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	1		Научить владению навыками выполнения жизненно важных двигательных умений . Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности	<a href="#">Волейбол. основные приёмы игры: техника выполнения подачи мяча снизу прямой рукой. ознакомление с техникой выполнения подачи мяча сверху - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Оценка техники нижней прямой подачи. Тестирование – наклон вперед, стоя.	1		Сформировать навыки выполнения жизненно важных двигательных умений . Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности	<a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Нижняя прямая подача в заданную зону. Игра по упрощенным правилам.	1		Сформировать навыки выполнения жизненно важных двигательных умений. Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности.	<a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
<b>Раздел 8. Спортивные игры.</b> <b>Баскетбол количество часов <u>6</u></b>				
ИОТ при проведении занятий по спортивным играм..Ведение мяча с изменением скорости и	1		Научить владению навыками выполнения жизненно важных двигательных умений . Способность отбирать физические упражнения по	<a href="#">Спортивные игры. баскетбол - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) Физическая культура. 5-7</a>

высоты отскока. Игра в мини-баскетбол.			их функциональной направленности	<a href="#">классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Сочетание приемов: (ведение - остановка - бросок). Игра в мини-баскетбол.	1		Сформировать навыки выполнения жизненно важных двигательных умений . Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности	<a href="#">Баскетбол. история баскетбола. правила игры. основные приемы игры: стойка, перемещения - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Оценка техники броска снизу в движении. Игра в мини-баскетбол.	1		Сформировать навыки выполнения жизненно важных двигательных умений. Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности.	<a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол.	1		Научить владению навыками выполнения жизненно важных двигательных умений . Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности	<a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте.	1		Сформировать навыки выполнения жизненно важных двигательных умений. Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности.	<a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол.	1		Научить владению навыками выполнения жизненно важных двигательных умений . Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности	<a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
<b>Раздел 9. Легкая атлетика количество часов <u>8</u></b>				
ИОТ при проведении	1		Научить владению навыками	<a href="#">Легкая атлетика. техника</a>

занятий по легкой атлетике. Бег в равномерном темпе (1000 м). Специальные беговые.			выполнения жизненно важных двигательных умений . Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности	<a href="#">выполнения бега на средние дистанции - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a> <a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Бег 1000м на результат. Специальные беговые упражнения. Тестирование бег 1000м.	1		Сформировать навыки выполнения жизненно важных двигательных умений . Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности	<a href="#">Легкая атлетика. техника выполнения бега на средние дистанции - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a> <a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Высокий старт (до 10-15 м). Старты из различных исходных положений. Тестирование - бег 30м.	1		Сформировать навыки выполнения жизненно важных двигательных умений. Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности.	<a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением (40-50 м). Специальные беговые упражнения.	1		Научить владению навыками выполнения жизненно важных двигательных умений . Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности	<a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Бег с ускорением (50-60 м). Эстафетный бег.	1		Сформировать навыки выполнения жизненно важных двигательных умений. Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности.	<a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Передача эстафетной палочки. Эстафеты по кругу.	1		Научить владению навыками выполнения жизненно важных двигательных умений . Способность	<a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>

			отбирать физические упражнения по их функциональной направленности	
Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения.	1		Сформировать навыки выполнения жизненно важных двигательных умений . Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности	<a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание). Метание малого мяча.	1		Сформировать навыки выполнения жизненно важных двигательных умений. Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности.	<a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Общее количество часов:	68			

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 6 КЛАССА

---

**Знания о физической культуре.** Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы.

**Способы самостоятельной деятельности.** Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

**Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений; упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером; упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика».** Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы; упор ноги врозь; перемах вперёд и обратно (мальчики).

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

**Модуль «Лёгкая атлетика».** Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание.

**Модуль «Зимние виды спорта».** Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом; преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке; ранее разученные упражнения лыжной подготовки; передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

**Модуль «Спортивные игры».**

Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

---

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

#### ***Универсальные познавательные действия:***

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

#### ***Универсальные коммуникативные действия:***

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать



последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

#### ***Универсальные учебные регулятивные действия:***

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относятся к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

#### **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;

измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация передвижения);

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях; удар по катящемуся мячу с разбега; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

---

## КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАССА

Тема урока	Количество часов	Дата проведения	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания	ЦОРы
<b>Раздел 1. Легкая атлетика количество часов <u>8</u></b>				
История легкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м.	1		Сформировать навыки выполнения жизненно важных двигательных умений. Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности.	<a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Бег с ускорением от 30 до 40 м Тестирование бег 30 м.	1		Научить владению навыками выполнения жизненно важных двигательных умений . Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности	<a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Скоростной бег до 40м Тестирование 3x10.	1		Сформировать навыки выполнения жизненно важных двигательных умений. Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности.	<a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Тестирование прыжок в длину с места.	1		Научить владению навыками выполнения жизненно важных двигательных умений . Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности	<a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Подтягивание в висе на перекладине.	1		Сформировать навыки выполнения жизненно важных двигательных умений . Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности	<a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Метание малого мяча.	1		Сформировать навыки выполнения жизненно важных двигательных	<a href="#">Лёгкая атлетика: метание малого мяча - Физическая</a>

			умений. Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности.	<a href="#">культура - 6 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a> <a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов.	1		Научить владению навыками выполнения жизненно важных двигательных умений . Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности	<a href="#">Легкая атлетика. метание мяча - Физическая культура - 6 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a> <a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Контрольный урок. Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов.	1		Сформировать навыки выполнения жизненно важных двигательных умений. Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности.	<a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
<b>Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол количество часов <u>8</u></b>				
Правила игры в волейбол. Стойки и перемещения.	1		Сформировать навыки выполнения жизненно важных двигательных умений. Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности.	<a href="#">Волейбол - Физическая культура - 6 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a> <a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Техника стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1		Научить владению навыками выполнения жизненно важных двигательных умений . Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности	<a href="#">Тактические действия волейболистов - Физическая культура - 6 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a> <a href="#">Физическая</a>

				<a href="#">культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Техника передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения.	1		Сформировать навыки выполнения жизненно важных двигательных умений. Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности.	<a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Техника нижней прямой подачи мяча с расстояния 3-6 метров от сетки.	1		Научить владению навыками выполнения жизненно важных двигательных умений . Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности	<a href="#">Волейбол. основные приемы игры: верхняя и нижняя подачи мяча - Физическая культура - 6 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a> <a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в мини-волейбол.	1		Сформировать навыки выполнения жизненно важных двигательных умений . Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности	<a href="#">Волейбол. стойки и перемещения в волейболе - Физическая культура - 6 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a> <a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону.	1		Сформировать навыки выполнения жизненно важных двигательных умений. Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности.	<a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	1		Научить владению навыками выполнения жизненно важных двигательных умений . Способность	<a href="#">Волейбол. основные приемы игры: верхняя и нижняя передачи мяча - Физическая</a>

			отбирать физические упражнения по их функциональной направленности	<a href="#">культура - 6 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a> <a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Оценка техники приема мяча снизу двумя руками. Игра в мини-волейбол. Тестирование – прыжок в длину с места.	1		Сформировать навыки выполнения жизненно важных двигательных умений. Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности.	<a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
<b>Раздел 3. Гимнастика количество часов <u>18</u></b>				
ИОТ при проведении занятий по гимнастике. Висы. Строевые упражнения.	1		Сформировать навыки выполнения жизненно важных двигательных умений. Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности.	<a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Строевые упражнения. Подъем переворотом в упор. Подтягивание.	1		Научить владению навыками выполнения жизненно важных двигательных умений . Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности	<a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). ОРУ с гимнастической палкой.	1		Сформировать навыки выполнения жизненно важных двигательных умений. Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности.	<a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Подъем переворотом в упор. Развитие силовых способностей.	1		Научить владению навыками выполнения жизненно важных двигательных умений . Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности	<a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Сед ноги врозь (м.). Вис	1		Сформировать навыки выполнения	<a href="#">Физическая культура. 5-7</a>

лежа. Вис присев (д.). Эстафеты.			жизненно важных двигательных умений . Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности	<a href="#">классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Оценка техники выполнения упражнений. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Выполнение подтягивания в висе.	1		Сформировать навыки выполнения жизненно важных двигательных умений. Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности.	<a href="#">Гимнастика. висы: прогнувшись, согнувшись на низкой перекладине - Физическая культура - 6 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Разучить: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см).	1		Научить владению навыками выполнения жизненно важных двигательных умений . Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности	<a href="#">Техника опорного прыжка - Физическая культура - 6 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Прыжок ноги врозь. Строевые упражнения.	1		Сформировать навыки выполнения жизненно важных двигательных умений. Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности.	<a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Выполнение комплекса упражнений с обручем. Упражнения на гимнастической скамейке.	1		Научить владению навыками выполнения жизненно важных двигательных умений . Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности	<a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Прыжок ноги врозь.	1		Сформировать навыки выполнения	<a href="#">Физическая культура. 5-7</a>

Эстафеты.			жизненно важных двигательных умений . Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности	<a href="#">классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Упражнения на гимнастической скамейке. Строевые упражнения	1		Сформировать навыки выполнения жизненно важных двигательных умений. Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности.	<a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Выполнение прыжка ноги врозь (на оценку).	1		Научить владению навыками выполнения жизненно важных двигательных умений . Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности	<a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
ИОТ при проведении занятий по гимнастике. Висы. Строевые упражнения.	1		Сформировать навыки выполнения жизненно важных двигательных умений. Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности.	<a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Строевые упражнения. Подъем переворотом в упор. Подтягивание.	1		Научить владению навыками выполнения жизненно важных двигательных умений . Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности	<a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Вис лежа. Вис присев (д.). ОРУ с гимнастической палкой.	1		Сформировать навыки выполнения жизненно важных двигательных умений . Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности	<a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Подъем переворотом в упор. Развитие силовых способностей.	1		Сформировать навыки выполнения жизненно важных двигательных умений. Способность отбирать физические упражнения по их	<a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>



			функциональной направленности.	
Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты.	1		Научить владению навыками выполнения жизненно важных двигательных умений . Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности	<a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Оценка техники выполнения упражненийПодъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Выполнение подтягивания в висе.	1		Сформировать навыки выполнения жизненно важных двигательных умений. Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности.	<a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
<b>Раздел 4. Акробатика. Лазанье количество часов <u>6</u></b>				
Акробатика. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Два кувырка вперед слитно.	1		Сформировать навыки выполнения жизненно важных двигательных умений. Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности.	<a href="#">Гимнастика с основами акробатики. акробатические комбинации - Физическая культура - 6 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a> <a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). Лазание по канату в три приема.	1		Научить владению навыками выполнения жизненно важных двигательных умений . Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности	<a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Лазание по канату в два приема. Игра «Не дай обручу упасть».	1		Сформировать навыки выполнения жизненно важных двигательных умений. Способность отбирать физические упражнения по их	<a href="#">Физическая культура - 6 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>

			функциональной направленности.	<a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Комбинация из разученных приемов. ОРУ с мячом.	1		Научить владению навыками выполнения жизненно важных двигательных умений . Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности	<a href="#">Гимнастика. основные виды гимнастики: акробатика - Физическая культура - 6 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a> <a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Совершенствование комбинации из разученных элементов.	1		Сформировать навыки выполнения жизненно важных двигательных умений . Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности	<a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Оценка техники выполнения кувырков. Лазание по канату.	1		Сформировать навыки выполнения жизненно важных двигательных умений. Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности.	<a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
<b>Раздел 5. Лыжная подготовка. количество часов <u>14</u></b> <b>Классические ходы. Спуски и подъемы. Коньковый ход.</b>				
Техника одновременного двушажного хода.	1		Сформировать навыки выполнения жизненно важных двигательных умений. Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности.	<a href="#">Лыжная подготовка. попеременный двухшажный ход - Физическая культура - 6 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a> <a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>

История лыжного спорта. Техника одновременного двушажного хода.	1		Научить владению навыками выполнения жизненно важных двигательных умений . Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности	<a href="#">Передвижение на лыжах - Физическая культура - 6 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a> <a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Подъёмы и спуски.	1		Сформировать навыки выполнения жизненно важных двигательных умений. Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности.	<a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Обучение технике подъема «полуёлочкой».	1		Научить владению навыками выполнения жизненно важных двигательных умений . Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности	<a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Повороты на месте.	1		Сформировать навыки выполнения жизненно важных двигательных умений . Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности	<a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Прохождение дистанции до 3000 метров.	1		Сформировать навыки выполнения жизненно важных двигательных умений. Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности.	<a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Обучение торможения «плугом».	1		Научить владению навыками выполнения жизненно важных двигательных умений . Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности	<a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>

Прохождение дистанции до 3500 метров.	1		Сформировать навыки выполнения жизненно важных двигательных умений. Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности.	<a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Техника поворотов переступанием.	1		Научить владению навыками выполнения жизненно важных двигательных умений . Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности	<a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Повторение техники подъёмов, спусков, торможений.	1		Сформировать навыки выполнения жизненно важных двигательных умений . Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности	<a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Закрепление техники подъёмов, спусков, торможений.	1		Сформировать навыки выполнения жизненно важных двигательных умений. Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности.	<a href="#">Торможение и повороты на лыжах - Физическая культура - 6 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a> <a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Повторение пройденных ранее ходов.	1		Научить владению навыками выполнения жизненно важных двигательных умений . Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности	<a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Обучение технике конькового хода (свободный стиль.)	1		Сформировать навыки выполнения жизненно важных двигательных умений. Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности.	<a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>

Совершенствование техники конькового хода. Сдача текущих задолженностей.	1		Научить владению навыками выполнения жизненно важных двигательных умений . Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности	<a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
<b>Раздел 6. Спортивные игры. Футбол количество часов <u>6</u></b>				
Стойки перемещения бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами. Игра.	1		Сформировать навыки выполнения жизненно важных двигательных умений. Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности.	<a href="#">Футбол. основные приёмы игры: перемещение и ведение мяча - Физическая культура - 6 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a> <a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Упражнения для развития гибкости. Удары по катящемуся мячу различными способами. Игра.	1		Научить владению навыками выполнения жизненно важных двигательных умений . Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности	<a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Развитие скоростно-силовых качеств.	1		Сформировать навыки выполнения жизненно важных двигательных умений. Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности.	<a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Упражнения для развития координации движений. Комбинации из освоенных элементов.	1		Научить владению навыками выполнения жизненно важных двигательных умений . Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности	<a href="#">Тактические действия футболистов - Физическая культура - 6 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a> <a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>

Удар по катящемуся мячу с разбега.	1		Сформировать навыки выполнения жизненно важных двигательных умений . Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности	<a href="#">Основные приёмы игры: финт, удар по мячу - Физическая культура - 6 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a> <a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния.	1		Сформировать навыки выполнения жизненно важных двигательных умений. Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности.	<a href="#">Футбол. основные приемы игры: прием и передача мяча, удар по воротам - Физическая культура - 6 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a> <a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
<b>Раздел 7. Спортивные игры. Баскетбол количество часов <u>6</u></b>				
ИОТ при проведении занятий по спортивным играм..Баскетбол. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Игра в мини-баскетбол.			Сформировать навыки выполнения жизненно важных двигательных умений. Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности.	<a href="#">Баскетбол - Физическая культура - 6 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a> <a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Баскетбол. Сочетание приемов: (ведение - остановка - бросок). Игра в мини-баскетбол.			Научить владению навыками выполнения жизненно важных двигательных умений . Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности	<a href="#">Технико-тактические действия баскетболистов - Физическая культура - 6 класс - Российская электронная школа</a>

				<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a> <a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Оценка техники броска снизу в движении. Игра в мини-баскетбол			Сформировать навыки выполнения жизненно важных двигательных умений. Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности.	<a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол.			Научить владению навыками выполнения жизненно важных двигательных умений . Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности	<a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте.			Сформировать навыки выполнения жизненно важных двигательных умений . Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности	<a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол			Сформировать навыки выполнения жизненно важных двигательных умений. Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности.	<a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
<b>Раздел 8. Легкая атлетика количество часов <u>8</u></b>				
Упражнения для развития выносливости в беге умеренной интенсивности.			Сформировать навыки выполнения жизненно важных двигательных умений. Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности.	<a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Смешанные передвижения: мальчики до 3500 метров, девочки до 2500 метров.			Научить владению навыками выполнения жизненно важных двигательных умений . Способность	<a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>

			отбирать физические упражнения по их функциональной направленности	
Кросс до 20 минут.			Сформировать навыки выполнения жизненно важных двигательных умений. Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности.	<a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Тестирование бега мальчики-1000 метров, девочки-1000 метров.			Научить владению навыками выполнения жизненно важных двигательных умений . Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности	<a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Техника прыжка в высоту способом «перешагивание»			Сформировать навыки выполнения жизненно важных двигательных умений . Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности	<a href="#">Лёгкая атлетика: прыжки - Физическая культура - 6 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Техника прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега.			Сформировать навыки выполнения жизненно важных двигательных умений. Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности.	<a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Метания мяча на дальность 5-6 метров.			Научить владению навыками выполнения жизненно важных двигательных умений . Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности	<a href="#">Лёгкая атлетика: метание малого мяча - Физическая культура - 6 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Повторение пройденного			Сформировать навыки выполнения	<a href="#">Физическая культура. 5-7</a>



материала.			жизненно важных двигательных умений. Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности.	<a href="#">классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Общее количество часов	68			

---

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 7 КЛАССА

---

**Знания о физической культуре.** Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России; роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

**Способы самостоятельной деятельности.** Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

**Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика».** Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотках (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

**Модуль «Лёгкая атлетика».** Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

**Модуль «Зимние виды спорта».** Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона; переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

**Модуль «Спортивные игры».**

**Баскетбол.** Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

**Волейбол.** Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

**Футбол.** Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

---

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

*Универсальные познавательные действия:*

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

#### ***Универсальные коммуникативные действия:***

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

#### ***Универсальные учебные регулятивные действия:***

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относятся к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

### **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения в 7 классе обучающиеся научатся:

проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;

объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация перехода);

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

---

## КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 КЛАССА

Тема урока	Количество часов	Дата проведения	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания	ЦОРы
<b>Раздел 1. Легкая атлетика количество часов <u>8</u></b>				
История легкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м.	1		Сформировать навыки выполнения жизненно важных двигательных умений. Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности.	<a href="#">Знания о физической культуре. лёгкая атлетика - Физическая культура - 7 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a> <a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Бег с ускорением от 30 до 40 м Тестирование бег 30 м.	1		Научить владению навыками выполнения жизненно важных двигательных умений. Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности	<a href="#">Физическое совершенствование. лёгкая атлетика - Физическая культура - 7 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a> <a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Скоростной бег до 40м Тестирование 3x10.	1		Сформировать навыки выполнения жизненно важных двигательных умений. Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности.	<a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Тестирование прыжок в длину с места.	1		Научить владению навыками выполнения жизненно важных двигательных умений. Способность отбирать физические упражнения по	<a href="#">Способы двигательной (физкультурной) деятельности. легкая атлетика - Физическая</a>

			их функциональной направленности	<a href="#">культура - 7 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a> <a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Подтягивание в висе на перекладине.	1		Сформировать навыки выполнения жизненно важных двигательных умений. Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности	<a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Метание малого мяча.	1		Сформировать навыки выполнения жизненно важных двигательных умений. Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности.	<a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов.	1		Научить владению навыками выполнения жизненно важных двигательных умений. Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности	<a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Контрольный урок. Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов.	1		Сформировать навыки выполнения жизненно важных двигательных умений. Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности.	<a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
<b>Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол количество часов <u>8</u></b>				
Правила игры в волейбол. Стойки и перемещения.	1		Сформировать навыки выполнения жизненно важных двигательных умений. Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности.	<a href="#">Знания о физической культуре. спортивные игры - Физическая культура - 7 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>

				<a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Техника стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1		Научить владению навыками выполнения жизненно важных двигательных умений . Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности	<a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Техника передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения.	1		Сформировать навыки выполнения жизненно важных двигательных умений. Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности.	<a href="#">Способы двигательной (физкультурной) деятельности. спортивные игры - Физическая культура - 7 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a> <a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Техника нижней прямой подачи мяча с расстояния 3-6 метров от сетки.	1		Научить владению навыками выполнения жизненно важных двигательных умений . Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности	<a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в мини-волейбол.	1		Сформировать навыки выполнения жизненно важных двигательных умений . Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности	<a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону.	1		Сформировать навыки выполнения жизненно важных двигательных умений. Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности.	<a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>



Атакующие действия – нападающий удар.	1		Научить владению навыками выполнения жизненно важных двигательных умений. Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности	<a href="#">Физическое совершенствование.</a> <a href="#">спортивные игры - Физическая культура - 7 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a> <a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Оценка техники приема мяча снизу двумя руками. Игра в мини-волейбол. Тестирование – прыжок в длину с места.	1		Сформировать навыки выполнения жизненно важных двигательных умений. Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности.	<a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
<b>Раздел 3. Гимнастика количество часов 18</b>				
ИОТ при проведении занятий по гимнастике. Висы. Строевые упражнения.	1		Сформировать навыки выполнения жизненно важных двигательных умений. Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности.	<a href="#">Знания о физической культуре. гимнастика - Физическая культура - 7 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a> <a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Строевые упражнения. Подъем переворотом в упор. Подтягивание.	1		Научить владению навыками выполнения жизненно важных двигательных умений . Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности	<a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). ОРУ с гимнастической палкой.	1		Сформировать навыки выполнения жизненно важных двигательных умений. Способность отбирать физические упражнения по их	<a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>

			функциональной направленности.	
Подъем переворотом в упор. Развитие силовых способностей.	1		Научить владению навыками выполнения жизненно важных двигательных умений . Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности	<a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты.	1		Сформировать навыки выполнения жизненно важных двигательных умений . Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности	<a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Оценка техники выполнения упражнений. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Выполнение подтягивания в висе.	1		Сформировать навыки выполнения жизненно важных двигательных умений. Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности.	<a href="#">Способы двигательной (физкультурной) деятельности. гимнастика - Физическая культура - 7 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a> <a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Разучить: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см).	1		Научить владению навыками выполнения жизненно важных двигательных умений . Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности	<a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Прыжок ноги врозь. Строевые упражнения.	1		Сформировать навыки выполнения жизненно важных двигательных умений. Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности.	<a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Выполнение комплекса упражнений с обручем.	1		Научить владению навыками выполнения жизненно важных	<a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях -</a>

Упражнения на гимнастической скамейке.			двигательных умений . Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности	<a href="#">CALAMEO Downloader</a>
Прыжок ноги врозь. Эстафеты.	1		Сформировать навыки выполнения жизненно важных двигательных умений . Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности	<a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Упражнения на гимнастической скамейке. Строевые упражнения	1		Сформировать навыки выполнения жизненно важных двигательных умений. Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности.	<a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Выполнение прыжка ноги врозь (на оценку).	1		Научить владению навыками выполнения жизненно важных двигательных умений . Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности	<a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
ИОТ при проведении занятий по гимнастике. Висы. Строевые упражнения.	1		Сформировать навыки выполнения жизненно важных двигательных умений. Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности.	<a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Строевые упражнения. Подъем переворотом в упор. Подтягивание.	1		Научить владению навыками выполнения жизненно важных двигательных умений . Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности	<a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Вис лежа. Вис присев (д.). ОРУ с гимнастической палкой.	1		Сформировать навыки выполнения жизненно важных двигательных умений. Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности	<a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>

Подъем переворотом в упор. Развитие силовых способностей.	1		Сформировать навыки выполнения жизненно важных двигательных умений. Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности.	<a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты.	1		Научить владению навыками выполнения жизненно важных двигательных умений. Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности	<a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Оценка техники выполнения упражнений Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Выполнение подтягивания в висе.	1		Сформировать навыки выполнения жизненно важных двигательных умений. Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности.	<a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
<b>Раздел 4. Акробатика. Лазанье количество часов <u>6</u></b>				
Акробатика. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Два кувырка вперед слитно.	1		Сформировать навыки выполнения жизненно важных двигательных умений. Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности.	<a href="#">Физическое совершенствование. гимнастика. - Физическая культура - 7 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). Лазание по канату в три приема.	1		Научить владению навыками выполнения жизненно важных двигательных умений. Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности	<a href="#">Физическое совершенствование. гимнастика. - Физическая культура - 7 класс - Российская электронная</a>

				<a href="http://resh.edu.ru">школа (resh.edu.ru)</a> <a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Лазание по канату в два приема. Игра «Не дай обручу упасть».	1		Сформировать навыки выполнения жизненно важных двигательных умений. Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности.	<a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Комбинация из разученных приемов. ОРУ с мячом.	1		Научить владению навыками выполнения жизненно важных двигательных умений . Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности	<a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Совершенствование комбинации из разученных элементов.	1		Сформировать навыки выполнения жизненно важных двигательных умений . Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности	<a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Оценка техники выполнения кувырков. Лазание по канату.	1		Сформировать навыки выполнения жизненно важных двигательных умений. Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности.	<a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
<b>Раздел 5. Лыжная подготовка. количество часов <u>14</u></b> <b>Классические ходы. Спуски и подъемы. Коньковый ход.</b>				
Техника одновременного двушажного хода.	1		Сформировать навыки выполнения жизненно важных двигательных умений. Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности.	<a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
История лыжного спорта. Техника одновременного	1		Научить владению навыками выполнения жизненно важных	<a href="#">Знания о физической культуре. лыжная подготовка</a>

двушажного хода.			двигательных умений . Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности	- <a href="#">Физическая культура - 7 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a> <a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Подъёмы и спуски.	1		Сформировать навыки выполнения жизненно важных двигательных умений. Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности.	<a href="#">Способы двигательной (физкультурной) деятельности. лыжная подготовка - Физическая культура - 7 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
Обучение технике подъема «полуёлочкой».	1		Научить владению навыками выполнения жизненно важных двигательных умений . Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности	<a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Повороты на месте.	1		Сформировать навыки выполнения жизненно важных двигательных умений . Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности	<a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Прохождение дистанции до 3000 метров.	1		Сформировать навыки выполнения жизненно важных двигательных умений. Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности.	<a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Обучение торможения «плугом».	1		Научить владению навыками выполнения жизненно важных двигательных умений . Способность отбирать физические упражнения по	<a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>

			их функциональной направленности	
Прохождение дистанции до 3500 метров.	1		Сформировать навыки выполнения жизненно важных двигательных умений. Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности.	<a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Техника поворотов переступанием.	1		Научить владению навыками выполнения жизненно важных двигательных умений . Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности	<a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Повторение техники подъёмов, спусков, торможений.	1		Сформировать навыки выполнения жизненно важных двигательных умений . Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности	<a href="#">Физическое совершенствование. лыжная подготовка - Физическая культура - 7 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a> <a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Закрепление техники подъёмов, спусков, торможений.	1		Сформировать навыки выполнения жизненно важных двигательных умений. Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности.	<a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Повторение пройденных ранее ходов.	1		Научить владению навыками выполнения жизненно важных двигательных умений . Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности	<a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Обучение технике конькового хода (свободный стиль.)	1		Сформировать навыки выполнения жизненно важных двигательных умений. Способность отбирать	<a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>

			физические упражнения по их функциональной направленности.	
Совершенствование техники конькового хода. Сдача текущих задолженностей.	1		Научить владению навыками выполнения жизненно важных двигательных умений . Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности	<a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
<b>Раздел 6. Спортивные игры. Футбол количество часов <u>6</u></b>				
Стойки перемещения бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами. Игра.	1		Сформировать навыки выполнения жизненно важных двигательных умений. Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности.	<a href="#">Знания о физической культуре. футбол - Физическая культура - 7 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Упражнения для развития гибкости. Удары по катящемуся мячу различными способами. Игра.	1		Научить владению навыками выполнения жизненно важных двигательных умений. Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности	<a href="#">Физическое совершенствование. футбол - Физическая культура - 7 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Развитие скоростно-силовых качеств.	1		Сформировать навыки выполнения жизненно важных двигательных умений. Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности.	<a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Упражнения для развития координации движений. Комбинации из освоенных	1		Научить владению навыками выполнения жизненно важных двигательных умений . Способность	<a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>



элементов.			отбирать физические упражнения по их функциональной направленности	
Удар по катящемуся мячу с разбега.	1		Сформировать навыки выполнения жизненно важных двигательных умений . Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности	<a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния.	1		Сформировать навыки выполнения жизненно важных двигательных умений. Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности.	<a href="#">Способы двигательной (физкультурной) деятельности. футбол - Физическая культура - 7 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a> <a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
<b>Раздел 7. Спортивные игры. Баскетбол количество часов <u>6</u></b>				
ИОТ при проведении занятий по спортивным играм. Баскетбол. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Игра в мини-баскетбол.			Сформировать навыки выполнения жизненно важных двигательных умений. Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности.	<a href="#">Знания о физической культуре. баскетбол - Физическая культура - 7 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a> <a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Сочетание приемов: (ведение - остановка - бросок). Игра в мини-баскетбол.			Научить владению навыками выполнения жизненно важных двигательных умений . Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности	<a href="#">Способы двигательной (физкультурной) деятельности. баскетбол - Физическая культура - 7 класс - Российская</a>

				<a href="http://resh.edu.ru">электронная школа (resh.edu.ru)</a> <a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Оценка техники броска снизу в движении. Игра в мини-баскетбол			Сформировать навыки выполнения жизненно важных двигательных умений. Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности.	<a href="#">Физическое совершенствование. баскетбол - Физическая культура - 7 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол.			Научить владению навыками выполнения жизненно важных двигательных умений . Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности	<a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте.			Сформировать навыки выполнения жизненно важных двигательных умений . Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности	<a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол			Сформировать навыки выполнения жизненно важных двигательных умений. Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности.	<a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
<b>Раздел 8. Легкая атлетика количество часов <u>8</u></b>				
Упражнения для развития выносливости в беге умеренной интенсивности.			Сформировать навыки выполнения жизненно важных двигательных умений. Способность отбирать	<a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>

			физические упражнения по их функциональной направленности.	
Смешанные передвижения: мальчики до 3500 метров, девочки до 2500 метров.			Научить владению навыками выполнения жизненно важных двигательных умений . Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности	<a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Кросс до 20 минут.			Сформировать навыки выполнения жизненно важных двигательных умений. Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности.	<a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Тестирование бега мальчики-1000 метров, девочки-1000 метров.			Научить владению навыками выполнения жизненно важных двигательных умений . Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности	<a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Техника прыжка в высоту способом «перешагивание»			Сформировать навыки выполнения жизненно важных двигательных умений . Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности	<a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Техника прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега.			Сформировать навыки выполнения жизненно важных двигательных умений. Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности.	<a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Метания мяча на дальность 5-6 метров.			Научить владению навыками выполнения жизненно важных двигательных умений . Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности	<a href="#">Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Повторение пройденного			Сформировать навыки выполнения	<a href="#">Физическая культура. 5-7</a>

материала.			жизненно важных двигательных умений. Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности.	<a href="#">классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader</a>
Общее количество часов	68			

---

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 8 КЛАССА

---

**Знания о физической культуре.** Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

**Способы самостоятельной деятельности.** Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

**Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.** Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

**Модуль «Лёгкая атлетика».** Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

**Модуль «Зимние виды спорта».** Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием; торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно; ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.

**Модуль «Спортивные игры».**

**Баскетбол.** Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками; передача мяча одной рукой от плеча и снизу; бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

**Волейбол.** Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

**Футбол.** Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

---

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### ***Универсальные познавательные действия:***

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

### ***Универсальные коммуникативные действия:***

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

### ***Универсальные учебные регулятивные действия:***

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

### **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девочки);

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока; наблюдать их выполнение другими учащимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов — имитация передвижения);

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы; тактические действия игроков в нападении и защите; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

---



### КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 КЛАССА

Тема урока	Количество часов	Дата проведения	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания	ЦОРы
<b>Раздел 1. Легкая атлетика количество часов <u>8</u></b>				
ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника низкого старта. Стартовый разгон.	1		Адекватная мотивация учебной деятельности. Умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	<a href="#">Физическая культура (физкультура) 8-9 классы - Лях В.И., Зданевич А.А. (11klasov.net)</a>
Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Тестирование - бег 30м.	1		Умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	<a href="#">Физическая культура (физкультура) 8-9 классы - Лях В.И., Зданевич А.А. (11klasov.net)</a>
Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Тестирование – подтягивание (м.), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (д.)	1		Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивать положительный эффект от занятий физической культурой; получать мышечную радость от занятий физической культурой	<a href="#">Физическая культура (физкультура) 8-9 классы - Лях В.И., Зданевич А.А. (11klasov.net)</a>
Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения.	1		Осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения	<a href="#">Физическая культура (физкультура) 8-9 классы - Лях В.И., Зданевич А.А. (11klasov.net)</a>
Техника прыжка в длину с 11-13 беговых шагов, Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.	1		Самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. Проявление доброжелательности.	<a href="#">Физическая культура (физкультура) 8-9 классы - Лях В.И., Зданевич А.А. (11klasov.net)</a>

Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча. Тестирование – бег (1000м).	1		Осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения	<a href="#">Физическая культура (физкультура) 8-9 классы - Лях В.И., Зданевич А.А. (11klasov.net)</a>
Прыжок в длину на результат. Метание мяча.	1		Осознание своей этнической принадлежности. Уважительное отношение к истории и культуре других народов.	<a href="#">Физическая культура (физкультура) 8-9 классы - Лях В.И., Зданевич А.А. (11klasov.net)</a>
Бег (1500м - д., 2000м-м.).	1		Осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения	<a href="#">Физическая культура (физкультура) 8-9 классы - Лях В.И., Зданевич А.А. (11klasov.net)</a>
<b>Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол количество часов <u>12</u></b>				
ИОТ при проведении занятий по волейболу. Стойки и передвижения игрока. Тестирование – прыжок в длину с места.	1		Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Определять уровень скоростно-силовой выносливости.	<a href="#">Физическая культура (физкультура) 8-9 классы - Лях В.И., Зданевич А.А. (11klasov.net)</a>
Комбинации из разученных перемещений. Техника приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах. Тестирование - поднимание туловища за 30 сек.	1		Навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы.	<a href="#">Физическая культура (физкультура) 8-9 классы - Лях В.И., Зданевич А.А. (11klasov.net)</a>
Техника нижней прямой подачи, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Тестирование - наклон вперед стоя.	1		Самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.	<a href="#">Физическая культура (физкультура) 8-9 классы - Лях В.И., Зданевич А.А. (11klasov.net)</a>

Техника передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи.	1		Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.	<a href="#">Физическая культура (физкультура) 8-9 классы - Лях В.И., Зданевич А.А. (11klasov.net)</a>
Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку.	1		Готовность и способность обучающихся саморазвитию.	<a href="#">Физическая культура (физкультура) 8-9 классы - Лях В.И., Зданевич А.А. (11klasov.net)</a>
Техника прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	1		Навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы.	<a href="#">Физическая культура (физкультура) 8-9 классы - Лях В.И., Зданевич А.А. (11klasov.net)</a>
Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам.	1		Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.	<a href="#">Физическая культура (физкультура) 8-9 классы - Лях В.И., Зданевич А.А. (11klasov.net)</a>
Техника передач и приема мяча снизу. Игра по упрощенным правилам.	1		Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.	<a href="#">Физическая культура (физкультура) 8-9 классы - Лях В.И., Зданевич А.А. (11klasov.net)</a>
Техника отбивания мяча кулаком через сетку.	1		Научить сотрудничеству в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы.	<a href="#">Физическая культура (физкультура) 8-9 классы - Лях В.И., Зданевич А.А. (11klasov.net)</a>
Нападающий удар после передачи.	1		Навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и	<a href="#">Физическая культура (физкультура) 8-9 классы - Лях В.И.,</a>

			находить выходы.	<a href="#">Зданевич А.А. (11klasov.net)</a>
Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения.	1		Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.	<a href="#">Физическая культура (физкультура) 8-9 классы - Лях В.И., Зданевич А.А. (11klasov.net)</a>
Оценка техники владения мячом, нападающего удара. Соревнования по волейболу.	1		Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	<a href="#">Физическая культура (физкультура) 8-9 классы - Лях В.И., Зданевич А.А. (11klasov.net)</a>
<b>Раздел 3. Гимнастика количество часов <u>12</u></b>				
ИОТ при проведении занятий по гимнастике. Строевые упражнения. Техника выполнения подъема переворотом.	1		Сформировать навыки выполнения жизненно важных двигательных умений. Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности.	<a href="#">Физическая культура (физкультура) 8-9 классы - Лях В.И., Зданевич А.А. (11klasov.net)</a>
Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).	1		Научить владению навыками выполнения жизненно важных двигательных умений. Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности.	<a href="#">Физическая культура (физкультура) 8-9 классы - Лях В.И., Зданевич А.А. (11klasov.net)</a>
Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.	1		Сформировать навыки выполнения жизненно важных двигательных умений. Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности.	<a href="#">Физическая культура (физкультура) 8-9 классы - Лях В.И., Зданевич А.А. (11klasov.net)</a>
Строевые упражнения. Выполнение комбинации на перекладине.	1		Формирование установки на безопасный, здоровый образ	<a href="#">Физическая культура (физкультура) 8-9</a>

			жизни	<a href="#">классы - Лях В.И., Зданевич А.А. (11klasov.net)</a>
Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивание в висе.	1		Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.	<a href="#">Физическая культура (физкультура) 8-9 классы - Лях В.И., Зданевич А.А. (11klasov.net)</a>
Изучение техники прыжка способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°(д.).	1		Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	<a href="#">Физическая культура (физкультура) 8-9 классы - Лях В.И., Зданевич А.А. (11klasov.net)</a>
Строевые упражнения. Совершенствование техники опорного прыжка.	1		Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.	<a href="#">Физическая культура (физкультура) 8-9 классы - Лях В.И., Зданевич А.А. (11klasov.net)</a>
Оценка техники опорного прыжка. Эстафеты.	1		Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.	<a href="#">Физическая культура (физкультура) 8-9 классы - Лях В.И., Зданевич А.А. (11klasov.net)</a>
ИОТ при проведении занятий по гимнастике. Строевые упражнения. Техника выполнения подъема переворотом.	1		Начальные навыки адаптации в изменении ситуации поставленных задач.	<a href="#">Физическая культура (физкультура) 8-9 классы - Лях В.И., Зданевич А.А. (11klasov.net)</a>

				<a href="http://11klasov.net">11klasov.net</a>
Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).	1		Сформировать навыки выполнения жизненно важных двигательных умений. Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности.	<a href="#">Физическая культура (физкультура) 8-9 классы - Лях В.И., Зданевич А.А. (11klasov.net)</a>
Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.	1		Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.	<a href="#">Физическая культура (физкультура) 8-9 классы - Лях В.И., Зданевич А.А. (11klasov.net)</a>
Строевые упражнения. Выполнение комбинации на перекладине.	1		Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	<a href="#">Физическая культура (физкультура) 8-9 классы - Лях В.И., Зданевич А.А. (11klasov.net)</a>
<b>Раздел 4. Акробатика. Лазание количество часов <u>12</u></b>				
Акробатика. Техника кувырка назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене.	1		Сформировать навыки выполнения жизненно важных двигательных умений. Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности.	<a href="#">Гимнастика с основами акробатики - Физическая культура - 8 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) Физическая культура (физкультура) 8-9 классы - Лях В.И., Зданевич А.А. (11klasov.net)</a>
Лазание по канату в два-три приема. Техника выполнения длинного кувырка (м.). Мост (д.)	1		Научить владению навыками выполнения жизненно важных двигательных умений. Способность отбирать физические упражнения по их	<a href="#">Физическая культура (физкультура) 8-9 классы - Лях В.И., Зданевич А.А. (11klasov.net)</a>

			функциональной направленности.	
Комбинации из разученных акробатических элементов. ОРУ с мячом.	1		Сформировать навыки выполнения жизненно важных двигательных умений. Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности.	<a href="#">Физическая культура (физкультура) 8-9 классы - Лях В.И., Зданевич А.А. (11klasov.net)</a>
Выполнение на оценку акробатических элементов.	1		Сформировать навыки выполнения жизненно важных двигательных умений. Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности.	<a href="#">Физическая культура (физкультура) 8-9 классы - Лях В.И., Зданевич А.А. (11klasov.net)</a>
<b>Раздел 5. Лыжная подготовка количество часов <u>12</u></b>				
ИОТ при проведении занятий по лыжной подготовке. Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода.	1		Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	<a href="#">Способы двигательной (физкультурной) деятельности. лыжная подготовка - Физическая культура - 8 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) Физическая культура (физкультура) 8-9 классы - Лях В.И., Зданевич А.А. (11klasov.net)</a>
Совершенствовать технику одновременного двухшажного хода.	1		Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.	<a href="#">Физическая культура (физкультура) 8-9 классы - Лях В.И., Зданевич А.А. (11klasov.net)</a>
Техника одновременного	1		Развитие мотивов учебной	<a href="#">Способы двигательной</a>

двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.			деятельности и формирование личностного смысла учения.	<a href="#">(физкультурной) деятельности. лыжная подготовка - Физическая культура - 8 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) Физическая культура (физкультура) 8-9 классы - Лях В.И., Зданевич А.А. (11klasov.net)</a>
Совершенствование техники изученных ходов. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием».	1		Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	<a href="#">Физическая культура (физкультура) 8-9 классы - Лях В.И., Зданевич А.А. (11klasov.net)</a>
Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 1 км на результат.	1		Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	<a href="#">Способы двигательной (физкультурной) деятельности. лыжная подготовка - Физическая культура - 8 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) Физическая культура (физкультура) 8-9 классы - Лях В.И., Зданевич А.А. (11klasov.net)</a>
Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение	1		Развитие мотивов учебной деятельности и формирование	<a href="#">Физическая культура (физкультура) 8-9</a>



дистанции 3 км.			личностного смысла учения.	<a href="#">классы - Лях В.И., Зданевич А.А. (11klasov.net)</a>
Совершенствование техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант).	1		Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.	<a href="#">Физическая культура (физкультура) 8-9 классы - Лях В.И., Зданевич А.А. (11klasov.net)</a>
Оценка техники одновременного одношажного хода. Игра на лыжах «Как по часам».	1		Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	<a href="#">Физическая культура (физкультура) 8-9 классы - Лях В.И., Зданевич А.А. (11klasov.net)</a>
Техника спусков и подъемов на склонах. Прохождение дистанции 2 км на результат.	1		Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	<a href="#">Физическая культура (физкультура) 8-9 классы - Лях В.И., Зданевич А.А. (11klasov.net)</a>
Прохождение дистанции 2 км на результат. Техника торможения и поворота «плугом».	1		Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	<a href="#">Физическая культура (физкультура) 8-9 классы - Лях В.И., Зданевич А.А. (11klasov.net)</a>
Техника конькового хода. Прохождение дистанции 4,5 км.	1		Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	<a href="#">Физическая культура (физкультура) 8-9 классы - Лях В.И., Зданевич А.А. (11klasov.net)</a>
Совершенствование техники	1		Развитие навыков сотрудничества	<a href="#">Физическая культура</a>

конькового хода.			со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.	<a href="#">(физкультура) 8-9 классы - Лях В.И., Зданевич А.А. (11klasov.net)</a>
<b>Раздел 6. Спортивные игры. Баскетбол количество часов <u>14</u></b>				
ИОТ при проведении занятий по спортивным играм. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	1		Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; считаться с высказываниями другого человека.	<a href="#">Знания о физической культуре. баскетбол - Физическая культура - 8 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a> <a href="#">Физическая культура (физкультура) 8-9 классы - Лях В.И., Зданевич А.А. (11klasov.net)</a>
Техника броска двумя руками от головы с места.	1		Выражать положительное отношение к процессу освоения техники игры.	<a href="#">Способы двигательной (физкультурной) деятельности. баскетбол - Физическая культура - 8 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a> <a href="#">Физическая культура (физкультура) 8-9 классы - Лях В.И., Зданевич А.А. (11klasov.net)</a>
Ведение мяча с пассивным сопротивлением.	1		Готовность и способность к саморазвитию.	<a href="#">Физическая культура (физкультура) 8-9 классы - Лях В.И., Зданевич А.А. (11klasov.net)</a>

Техника броска двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте.	1		Навыки сотрудничества в разных ситуациях.	<a href="#">Физическая культура (физкультура) 8-9 классы - Лях В.И., Зданевич А.А. (11klasov.net)</a>
Личная защита. Учебная игра.	1		Самостоятельность и личная ответственность за свои поступки. Самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности.	<a href="#">Физическая культура (физкультура) 8-9 классы - Лях В.И., Зданевич А.А. (11klasov.net)</a>
Сочетание приемов ведения, остановок, бросков мяча. Учебная игра.	1		Адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя).	<a href="#">Физическая культура (физкультура) 8-9 классы - Лях В.И., Зданевич А.А. (11klasov.net)</a>
Техника броска двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра.	1		Сформировать умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.	<a href="#">Физическая культура (физкультура) 8-9 классы - Лях В.И., Зданевич А.А. (11klasov.net)</a>
Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита.	1		Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	<a href="#">Физическая культура (физкультура) 8-9 классы - Лях В.И., Зданевич А.А. (11klasov.net)</a>
Техника броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра.	1		Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	<a href="#">Физическая культура (физкультура) 8-9 классы - Лях В.И., Зданевич А.А. (11klasov.net)</a>
Техника броска одной рукой от	1		Развитие навыков сотрудничества	<a href="#">Физическая культура</a>

плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении.			со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.	<a href="#">(физкультура) 8-9 классы - Лях В.И., Зданевич А.А. (11klasov.net)</a>
Сочетание приемов ведения и передач мяча с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.	1		Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	<a href="#">Физическая культура (физкультура) 8-9 классы - Лях В.И., Зданевич А.А. (11klasov.net)</a>
Оценка техники броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра.	1		Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	<a href="#">Физическое совершенствование. баскетбол - Физическая культура - 8 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) Физическая культура (физкультура) 8-9 классы - Лях В.И., Зданевич А.А. (11klasov.net)</a>
Сочетание приемов ведения, передач и бросков. Игровые задания (2 x 2, 3 x 3).	1		Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	<a href="#">Физическая культура (физкультура) 8-9 классы - Лях В.И., Зданевич А.А. (11klasov.net)</a>

Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Учебная игра.	1		Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.	<a href="#">Физическая культура (физкультура) 8-9 классы - Лях В.И., Зданевич А.А. (11klasov.net)</a>
<b>Раздел 7. Спортивные игры. Футбол количество часов 4</b>				
Знания о физической культуре. Футбол.	1		Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности на основе представлений о нравственных нормах.	<a href="#">Знания о физической культуре. футбол - Физическая культура - 8 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a> <a href="#">Физическая культура (физкультура) 8-9 классы - Лях В.И., Зданевич А.А. (11klasov.net)</a>
Способы двигательной активности.	1		Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	<a href="#">Способы двигательной (физкультурной) деятельности. футбол - Физическая культура - 8 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a> <a href="#">Физическая культура (физкультура) 8-9 классы - Лях В.И., Зданевич А.А. (11klasov.net)</a>

Физическое совершенствование. Игра.	1		Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	<a href="#">Физическое совершенствование. футбол - Физическая культура - 8 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a> <a href="#">Физическая культура (физкультура) 8-9 классы - Лях В.И., Зданевич А.А. (11klasov.net)</a>
Упражнения для развития гибкости. Удары по катящемуся мячу различными способами. Игра.	1		Выражать положительное отношение к процессу совершенствования двигательных действий; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.	<a href="#">Физическая культура (физкультура) 8-9 классы - Лях В.И., Зданевич А.А. (11klasov.net)</a>
<b>Раздел 8. Легкая атлетика количество часов <u>6</u></b>				
ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание.	1		Осознание своей этнической принадлежности. Уважительное отношение к истории и культуре других народов.	<a href="#">Легкая атлетика - Физическая культура - 8 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a> <a href="#">Физическая культура (физкультура) 8-9 классы - Лях В.И., Зданевич А.А. (11klasov.net)</a>
Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Тестирование – подтягивание (м.), сгибание и	1		Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.	<a href="#">Физическая культура (физкультура) 8-9 классы - Лях В.И.,</a>

разгибание рук в упоре лежа (д.)				<a href="#">Зданевич А.А. (11klasov.net)</a>
Техника низкого старта. Эстафетный бег (круговая эстафета).	1		Адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя).	<a href="#">Физическая культура (физкультура) 8-9 классы - Лях В.И., Зданевич А.А. (11klasov.net)</a>
Бег по дистанции (70-80м), Финиширование. Тестирование - бег 30м.	1		Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.	<a href="#">Физическая культура (физкультура) 8-9 классы - Лях В.И., Зданевич А.А. (11klasov.net)</a>
Бег на результат (60м). Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.	1		Осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения.	<a href="#">Физическая культура (физкультура) 8-9 классы - Лях В.И., Зданевич А.А. (11klasov.net)</a>
Оценка техники метания мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. Тестирование – бег (1000м).	1		Осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения.	<a href="#">Физическая культура (физкультура) 8-9 классы - Лях В.И., Зданевич А.А. (11klasov.net)</a>
Общее количество часов	68			

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 9 КЛАССА

---

**Знания о физической культуре.** Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

**Способы самостоятельной деятельности.** Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

**Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика».** Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

**Модуль «Лёгкая атлетика».** Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

**Модуль «Зимние виды спорта».** Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

**Модуль «Спортивные игры».**

**Баскетбол.** Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

**Волейбол.** Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении; удары и блокировка.

**Футбол.** Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта; технических действий спортивных игр.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

---

### ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий



физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### ***Универсальные познавательные действия:***

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

#### ***Универсальные коммуникативные действия:***

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

#### ***Универсальные учебные регулятивные действия:***

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относятся к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

#### **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;

использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 КЛАССА**

<b>Тема урока</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Дата проведения</b>	<b>Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания</b>	<b>ЦОРы</b>
<b>Раздел 1. Легкая атлетика количество часов <u>8</u></b>				
ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника спринтерского бега. Низкий старт.	1		Адекватная мотивация учебной деятельности. Умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.	<a href="#">Знания о физической культуре. легкая атлетика. - Физическая культура - 9 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)Физическая культура (физкультура) 8-9 классы - Лях В.И., Зданевич А.А. (11klasov.net)</a>
Техника спринтерского бега. Эстафетный бег.	1		Сформировать умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.	<a href="#">Физическая культура (физкультура) 8-9 классы - Лях В.И., Зданевич А.А. (11klasov.net)</a>
Круговая эстафета. Тестирование - бег 30м.	1		Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивать положительный эффект от занятий физической культурой; получать мышечную радость от занятий физической культурой.	<a href="#">Способы двигательной (физкультурной) деятельности. легкая атлетика. - Физическая культура - 9 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)Физическая культура (физкультура) 8-9 классы - Лях В.И., Зданевич А.А. (11klasov.net)</a>

Бег по дистанции (70-80м). Финиширование.	1		Осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения.	<a href="#">Физическая культура (физкультура) 8-9 классы - Лях В.И., Зданевич А.А. (11klasov.net)</a>
Техника прыжка в длину с 11-13 беговых шагов, Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.	1		Самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. Проявление доброжелательности.	<a href="#">Физическая культура (физкультура) 8-9 классы - Лях В.И., Зданевич А.А. (11klasov.net)</a>
Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча. Тестирование – бег (1000м).	1		Осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения.	<a href="#">Физическая культура (физкультура) 8-9 классы - Лях В.И., Зданевич А.А. (11klasov.net)</a>
Прыжок в длину на результат. Метание мяча.	1		Уважительное отношение к истории и культуре других народов.	<a href="#">Физическая культура (физкультура) 8-9 классы - Лях В.И., Зданевич А.А. (11klasov.net)</a>
Бег (1500м - д., 2000м-м.).	1		Осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения.	<a href="#">Физическая культура (физкультура) 8-9 классы - Лях В.И., Зданевич А.А. (11klasov.net)</a>
<b>Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол количество часов <u>10</u></b>				
ИОТ при проведении занятий по волейболу. Стойки и передвижения игрока. Тестирование – прыжок в длину с места.	1		Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Определять уровень скоростно-силовой выносливости.	<a href="#">Физическая культура (физкультура) 8-9 классы - Лях В.И., Зданевич А.А. (11klasov.net)</a>
Комбинации из разученных перемещений. Техника приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах.	1		Сформировать навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных	<a href="#">Физическая культура (физкультура) 8-9 классы - Лях В.И., Зданевич А.А. (11klasov.net)</a>

Тестирование - поднимание туловища за 30 сек.			ситуаций и находить выходы.	
Техника нижней прямой подачи, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Тестирование - наклон вперед стоя.	1		Самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.	<a href="#">Физическая культура (физкультура) 8-9 классы - Лях В.И., Зданевич А.А. (11klasov.net)</a>
Техника передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи.	1		Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.	<a href="#">Физическая культура (физкультура) 8-9 классы - Лях В.И., Зданевич А.А. (11klasov.net)</a>
Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку.	1		Готовность и способность обучающихся саморазвитию.	<a href="#">Физическая культура (физкультура) 8-9 классы - Лях В.И., Зданевич А.А. (11klasov.net)</a>
Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам.	1		Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.	<a href="#">Физическая культура (физкультура) 8-9 классы - Лях В.И., Зданевич А.А. (11klasov.net)</a>
Техника передач и приема мяча снизу. Игра по упрощенным правилам.	1		Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.	<a href="#">Физическая культура (физкультура) 8-9 классы - Лях В.И., Зданевич А.А. (11klasov.net)</a>
Техника отбивания мяча кулаком через сетку.	1		Сформировать навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы.	<a href="#">Физическая культура (физкультура) 8-9 классы - Лях В.И., Зданевич А.А. (11klasov.net)</a>
Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения.	1		Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных	<a href="#">Физическая культура (физкультура) 8-9 классы - Лях В.И., Зданевич А.А. (11klasov.net)</a>

			ситуаций.	
Оценка техники владения мячом, нападающего удара. Соревнования по волейболу.	1		Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	<a href="#">Физическая культура (физкультура) 8-9 классы - Лях В.И., Зданевич А.А. (11klasov.net)</a>
<b>Раздел 3. Гимнастика количество часов <u>12</u></b>				
ИОТ при проведении занятий по гимнастике. Строевые упражнения. Техника выполнения подъема переворотом.	1		Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	<a href="#">Знания о физической культуре. гимнастика - Физическая культура - 9 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) Физическая культура (физкультура) 8-9 классы - Лях В.И., Зданевич А.А. (11klasov.net)</a>
Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).	1		Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	<a href="#">Способы двигательной (физкультурной) деятельности. гимнастика - Физическая культура - 9 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) Физическая культура (физкультура) 8-9 классы - Лях В.И., Зданевич А.А. (11klasov.net)</a>
Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.	1		Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.	<a href="#">Физическая культура (физкультура) 8-9 классы - Лях В.И., Зданевич А.А. (11klasov.net)</a>
Строевые упражнения.	1		Развитие мотивов учебной	<a href="#">Физическая культура</a>

Выполнение комбинации на перекладине.			деятельности и формирование личностного смысла учения; - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	<a href="#">(физкультура) 8-9 классы</a> <a href="#">- Лях В.И., Зданевич А.А.</a> <a href="#">(11klasov.net)</a>
Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивание в висе.	1		Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Определять уровень скоростно-силовой выносливости.	<a href="#">Физическая культура</a> <a href="#">(физкультура) 8-9 классы</a> <a href="#">- Лях В.И., Зданевич А.А.</a> <a href="#">(11klasov.net)</a>
Изучение техники прыжка способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°(д.).	1		Сформировать навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы.	<a href="#">Физическая культура</a> <a href="#">(физкультура) 8-9 классы</a> <a href="#">- Лях В.И., Зданевич А.А.</a> <a href="#">(11klasov.net)</a>
Строевые упражнения. Совершенствование техники опорного прыжка.	1		Самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.	<a href="#">Физическая культура</a> <a href="#">(физкультура) 8-9 классы</a> <a href="#">- Лях В.И., Зданевич А.А.</a> <a href="#">(11klasov.net)</a>
Строевые упражнения. Совершенствование техники опорного прыжка.	1		Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.	<a href="#">Физическая культура</a> <a href="#">(физкультура) 8-9 классы</a> <a href="#">- Лях В.И., Зданевич А.А.</a> <a href="#">(11klasov.net)</a>
ИОТ при проведении занятий по гимнастике. Строевые упражнения. Техника выполнения подъема переворотом.	1		Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивать положительный эффект от занятий физической культурой; получать мышечную радость от занятий физической культурой.	<a href="#">Физическая культура</a> <a href="#">(физкультура) 8-9 классы</a> <a href="#">- Лях В.И., Зданевич А.А.</a> <a href="#">(11klasov.net)</a>
Подъем переворотом в упор	1		Осознание ответственности за	<a href="#">Физическая культура</a>



толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).			общее благополучие, готовность следовать нормам здоровье сберегающего поведения.	<a href="#">(физкультура) 8-9 классы</a> <a href="#">- Лях В.И., Зданевич А.А.</a> <a href="#">(11klasov.net)</a>
Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.	1		Самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. Проявление доброжелательности.	<a href="#">Физическая культура</a> <a href="#">(физкультура) 8-9 классы</a> <a href="#">- Лях В.И., Зданевич А.А.</a> <a href="#">(11klasov.net)</a>
Строевые упражнения. Выполнение комбинации на перекладине.	1		Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивать положительный эффект от занятий физической культурой; получать мышечную радость от занятий физической культурой.	<a href="#">Физическая культура</a> <a href="#">(физкультура) 8-9 классы</a> <a href="#">- Лях В.И., Зданевич А.А.</a> <a href="#">(11klasov.net)</a>
<b>Раздел 4. Акробатика. Лазание количество часов 4</b>				
Акробатика. Техника кувырка назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колоне.	1		Сформировать самооценку на основе критериев успешной учебной деятельности.	<a href="#">Физическое</a> <a href="#">совершенствование.</a> <a href="#">гимнастика - Физическая</a> <a href="#">культура - 9 класс -</a> <a href="#">Российская электронная</a> <a href="#">школа</a> <a href="#">(resh.edu.ru)</a> <a href="#">Физическая</a> <a href="#">культура (физкультура) 8-</a> <a href="#">9 классы - Лях В.И.,</a> <a href="#">Зданевич А.А.</a> <a href="#">(11klasov.net)</a>
Лазание по канату в два-три приема. Техника выполнения длинного кувырка (м.). Мост (д.)	1		Сформировать готовность и способность обучающихся к саморазвитию	<a href="#">Физическая культура</a> <a href="#">(физкультура) 8-9 классы</a> <a href="#">- Лях В.И., Зданевич А.А.</a> <a href="#">(11klasov.net)</a>
Комбинации из разученных акробатических элементов. ОРУ с мячом.	1		Сформировать самооценку на основе критериев успешной учебной деятельности.	<a href="#">Физическая культура</a> <a href="#">(физкультура) 8-9 классы</a> <a href="#">- Лях В.И., Зданевич А.А.</a>

				<a href="http://11klasov.net">11klasov.net</a>
Выполнение на оценку акробатических элементов.	1		Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.	<a href="http://11klasov.net">Физическая культура (физкультура) 8-9 классы - Лях В.И., Зданевич А.А. (11klasov.net)</a>
<b>Раздел 5. Лыжная подготовка количество часов <u>10</u></b>				
ИОТ при проведении занятий по лыжной подготовке.  Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода.			Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	<a href="http://resh.edu.ru">Знания о физической культуре. лыжная подготовка. - Физическая культура - 9 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>  <a href="http://11klasov.net">Физическая культура (физкультура) 8-9 классы - Лях В.И., Зданевич А.А. (11klasov.net)</a>
Совершенствовать технику одновременного двухшажного хода.			Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.	<a href="http://11klasov.net">Физическая культура (физкультура) 8-9 классы - Лях В.И., Зданевич А.А. (11klasov.net)</a>
Техника одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.			Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.	<a href="http://11klasov.net">Физическая культура (физкультура) 8-9 классы - Лях В.И., Зданевич А.А. (11klasov.net)</a>
Совершенствование техники изученных ходов. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием».			Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	<a href="http://11klasov.net">Способы двигательной (физкультурной) деятельности. лыжная подготовка - Физическая культура - 9 класс - Российская электронная</a>

				<a href="http://resh.edu.ru">школа (resh.edu.ru)</a>  <a href="#">Физическая культура (физкультура) 8-9 классы</a> - Лях В.И., Зданевич А.А. <a href="http://11klasov.net"> (11klasov.net)</a>
Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 1 км на результат.			Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	<a href="#">Физическая культура (физкультура) 8-9 классы</a> - Лях В.И., Зданевич А.А. <a href="http://11klasov.net"> (11klasov.net)</a>
Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.			Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.	<a href="#">Физическая культура (физкультура) 8-9 классы</a> - Лях В.И., Зданевич А.А. <a href="http://11klasov.net"> (11klasov.net)</a>
Совершенствование техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант).			Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.	<a href="#">Физическая культура (физкультура) 8-9 классы</a> - Лях В.И., Зданевич А.А. <a href="http://11klasov.net"> (11klasov.net)</a>
Прохождение дистанции 2 км на результат.  Техника торможения и поворота «плугом».			Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	<a href="#">Физическая культура (физкультура) 8-9 классы</a> - Лях В.И., Зданевич А.А. <a href="http://11klasov.net"> (11klasov.net)</a>
Техника конькового хода. Прохождение дистанции 4,5 км.			Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	<a href="#">Физическая культура (физкультура) 8-9 классы</a> - Лях В.И., Зданевич А.А. <a href="http://11klasov.net"> (11klasov.net)</a>

Совершенствование техники конькового хода.			Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.	<a href="#">Физическая культура (физкультура) 8-9 классы - Лях В.И., Зданевич А.А. (11klasov.net)</a>
<b>Раздел 6. Спортивные игры. Баскетбол количество часов <u>14</u></b>				
ИОТ при проведении занятий по спортивным играм. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	1		Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; считаться с высказываниями другого человека.	<a href="#">Знания о физической культуре. спортивные игры - Физическая культура - 9 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a> <a href="#">Физическая культура (физкультура) 8-9 классы - Лях В.И., Зданевич А.А. (11klasov.net)</a>
Техника броска двумя руками от головы с места.	1		Выражать положительное отношение к процессу освоения техники игры.	<a href="#">Физическая культура (физкультура) 8-9 классы - Лях В.И., Зданевич А.А. (11klasov.net)</a>
Ведение мяча с пассивным сопротивлением.	1		Готовность и способность к саморазвитию.	<a href="#">Физическая культура (физкультура) 8-9 классы - Лях В.И., Зданевич А.А. (11klasov.net)</a>
Техника броска двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте.	1		Навыки сотрудничества в разных ситуациях.	<a href="#">Физическая культура (физкультура) 8-9 классы - Лях В.И., Зданевич А.А. (11klasov.net)</a>
Личная защита. Учебная игра.	1		Самостоятельность и личная	<a href="#">Физическая культура</a>

			ответственность за свои поступки. Самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности.	<a href="#">(физкультура) 8-9 классы - Лях В.И., Зданевич А.А. (11klasov.net)</a>
Сочетание приемов ведения, остановок, бросков мяча. Учебная игра.	1		Адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя).	<a href="#">Знания о физической культуре. баскетбол - Физическая культура - 9 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a> <a href="#">Физическая культура (физкультура) 8-9 классы - Лях В.И., Зданевич А.А. (11klasov.net)</a>
Техника броска двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра.	1		Сформировать умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.	<a href="#">Физическая культура (физкультура) 8-9 классы - Лях В.И., Зданевич А.А. (11klasov.net)</a>
Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита.	1		Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	<a href="#">Физическая культура (физкультура) 8-9 классы - Лях В.И., Зданевич А.А. (11klasov.net)</a>
Техника броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра.	1		Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	<a href="#">Физическая культура (физкультура) 8-9 классы - Лях В.И., Зданевич А.А. (11klasov.net)</a>
Техника броска одной рукой от	1		Развитие навыков сотрудничества	<a href="#">Физическое</a>

плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении.			со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.	<a href="#">совершенствование. баскетбол - Физическая культура - 9 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a> <a href="#">Физическая культура (физкультура) 8-9 классы - Лях В.И., Зданевич А.А. (11klasov.net)</a>
Сочетание приемов ведения и передач мяча с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.	1		Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	<a href="#">Способы двигательной (физкультурной) деятельности. баскетбол - Физическая культура - 9 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a> <a href="#">Физическая культура (физкультура) 8-9 классы - Лях В.И., Зданевич А.А. (11klasov.net)</a>
Оценка техники броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра.	1		Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	<a href="#">Физическая культура (физкультура) 8-9 классы - Лях В.И., Зданевич А.А. (11klasov.net)</a>
Сочетание приемов ведения, передач и бросков. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3).	1		Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и	<a href="#">Физическая культура (физкультура) 8-9 классы - Лях В.И., Зданевич А.А. (11klasov.net)</a>

			эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	
Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Учебная игра.	1		Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.	<a href="#">Физическая культура (физкультура) 8-9 классы - Лях В.И., Зданевич А.А. (11klasov.net)</a>
<b>Раздел 7. Спортивные игры. Футбол количество часов 4</b>				
Знания о физической культуре. Футбол.	1		Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности на основе представлений о нравственных нормах.	<a href="#">Знания о физической культуре. спортивные игры - Физическая культура - 9 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) Физическая культура (физкультура) 8-9 классы - Лях В.И., Зданевич А.А. (11klasov.net)</a>
Способы двигательной активности.	1		Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие	<a href="#">Футбол. изучение правила игры. технических приемов. - Физическая культура - 9 класс - Российская</a>

			навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	<a href="mailto:resh.edu.ru">электронная школа (resh.edu.ru)</a> <a href="#">Физическая культура (физкультура) 8-9 классы - Лях В.И., Зданевич А.А. (11klasov.net)</a>
Физическое совершенствование. Игра.	1		Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	<a href="#">Способы двигательной (физкультурной) деятельности. футбол - Физическая культура - 9 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a> <a href="#">Физическая культура (физкультура) 8-9 классы - Лях В.И., Зданевич А.А. (11klasov.net)</a>
Упражнения для развития гибкости. Удары по катящемуся мячу различными способами. Игра.	1		Выражать положительное отношение к процессу совершенствования двигательных действий; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.	<a href="#">Физическая культура (физкультура) 8-9 классы - Лях В.И., Зданевич А.А. (11klasov.net)</a>
<b>Раздел 8. Легкая атлетика количество часов <u>6</u></b>				
ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Отгалкивание.	1		Осознание своей этнической принадлежности. Уважительное отношение к истории и культуре других народов.	<a href="#">Физическая культура (физкультура) 8-9 классы - Лях В.И., Зданевич А.А. (11klasov.net)</a>



Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Тестирование – подтягивание (м.), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (д.)	1		Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.	<a href="#">Физическая культура (физкультура) 8-9 классы - Лях В.И., Зданевич А.А. (11klasov.net)</a>
Техника низкого старта. Эстафетный бег (круговая эстафета).	1		Адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя).	<a href="#">Физическая культура (физкультура) 8-9 классы - Лях В.И., Зданевич А.А. (11klasov.net)</a>
Бег по дистанции (70-80м), Финиширование. Тестирование - бег 30м.	1		Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.	<a href="#">Физическая культура (физкультура) 8-9 классы - Лях В.И., Зданевич А.А. (11klasov.net)</a>
Бег на результат (60м). Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.	1		Осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения.	<a href="#">Физическая культура (физкультура) 8-9 классы - Лях В.И., Зданевич А.А. (11klasov.net)</a>
Оценка техники метания мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. Тестирование – бег (1000м).	1		Осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения.	<a href="#">Физическая культура (физкультура) 8-9 классы - Лях В.И., Зданевич А.А. (11klasov.net)</a>
Общее количество часов	68			