

**Планируемые образовательные результаты освоения учебного предмета
«Физическая культура»
5-9 классы**

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
 - участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно-полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
 - осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Метапредметные результаты:

1. Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.
2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач:
 - определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
 - обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
 - определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения

учебной и познавательной задачи;

- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

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

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

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения:

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

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

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;

- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности);
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- выделять явление из общего ряда других явлений;
- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные /наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.
- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;
- преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;
- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;
- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;

- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;
- анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.
- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
- резюмировать главную идею текста;
- критически оценивать содержание и форму текста.
- определять свое отношение к природной среде;
- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
- проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;
- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора.
- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;
- формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;
- соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью;
- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.
- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- представлять развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать невербальные средства или наглядные материалы,

подготовленные/отобранные под руководством учителя;

- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.
- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- выделять информационный аспект задачи, оперировать данными;
- использовать компьютерные технологии для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм.

Предметные результаты:

Выпускник научится:

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

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

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

5 класс

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

Ученик получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;*
- *выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)»*

6 класс

Ученик научится:

- *выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;*
- *выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и координации);*
- *выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);*
- *характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;*
- *тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.*

Ученик получит возможность научиться:

- *определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;*
- *выявлять различия в основных способах передвижения человека;*
- *применять беговые упражнения для развития физических качеств;*
- *выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)».*

7 класс

Ученик научится:

- *выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;*
- *выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и координации);*
- *выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);*
- *характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;*
- *тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, подвижных игр, обеспечивать их оздоровительную направленность;*

Ученик получит возможность научиться:

- *демонстрировать физические кондиции (выносливость, скоростную выносливость);*

- *уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);*
- *описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно;*
- *выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)».*

8 класс

Ученик научится:

- преодолеть естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

Ученик получит возможность научиться:

- *демонстрировать физические кондиции (выносливость, скоростную выносливость);*
- *уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);*
- *описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно;*
- *выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)»*

9 класс

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принеших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.*

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.*

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
- *выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)».*

**Содержание учебного предмета «Физическая культура»
5-9 класс**

1. Физическое совершенствование

1.1. Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.*

1.2. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

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

1.3. Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

2. Физическая культура как область знаний

2.1. История и современное развитие физической культуры

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

2.2. Современное представление о физической культуре (основные понятия)

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

2.3. Физическая культура человека

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

3. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

3.1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

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

подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.
Организация досуга средствами физической культуры.

3.2. Оценка эффективности занятий физической культурой

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

Тематическое планирование с учетом рабочей программы воспитания с
указанием количества часов, отводимых на изучение каждой темы
5 – 6 класс

№ п/ п	Наименование раздела и тем урока	Кол-во часов		Планируемые образовательные результаты	Форм ы контро ля/ практ ически е работ ы/	Инструментарий
		5к л	6к л			
1	Лёгкая атлетика	33	22	Научатся выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту); . Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. освоят самостоятельно, выявлять и исправлять типичные ошибки.	Номати в.	Уроки безопасности воспитание навыков личной безопасности, чувства самосохранения. https://nsportal.ru/konkurs/ya-klassnyi-rukovoditel/2012/05/03/vospitatelnaya-programma-azbuka-samosokhraneniya-ili-ot Осенний и весенний кросс – воспитание спортивного азарта, популяризация лёгкой атлетики среди школьников.
2	Баскетбол	8	8	Научатся выполнять игровые приемы и действия в баскетболе. Освоят знания об истории и основных правил спортивной игры (баскетбол).	Зачет. Зачет.	Уроки безопасности воспитание навыков личной безопасности, чувства самосохранения. https://nsportal.ru/konkurs/ya-klassnyi-rukovoditel/2012/05/03/vospitatelnaya-programma-azbuka-samosokhraneniya-ili-ot Школьные и районные турниры по баскетболу – воспитание целеустремленности, спортивного азарта, взаимовыручки, умение самостоятельно принимать игровые решения.
3	Футбол	8	8	Научатся выполнять игровые приемы и действия в футболе. Освоят знания об истории и основных	Зачет. Зачет.	Уроки безопасности – воспитание навыков личной безопасности, чувства самосохранения. Школьные и районные соревнования по футболу – воспитание спортивного азарта, взаимовыручки, трудолюбия, умение самостоятельно принимать игровые решения.

				правил спортивной игры (футбол).		
4	Прикладно-ориентированная физ. деятельность	3	4	Научатся выполнять комплексы общеразвивающих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности. Преодолевать полосы препятствий. Приземление на точность и сохранение равновесия.	Зачет. Зачет.	Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ. - Осмысленное отношение к выполнению заданий, самостоятельность, чувства лидерства, духа https://infourok.ru/urok-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-urok-zdorovya-klass-1000188.html коллективизма. Воспитание у учащихся бережного отношения к своему здоровью , осознание ответственности за возможные последствия нарушения здорового образа жизни . https://www.art-talant.org/publikacii/7424-formirovanie-u-detey-predstavleniy-o-zdorovom-obraze-ghizni-ili-kak-privity-privychku-byty-zdorovym Туристическая эстафета – Привлечение учащихся к здоровому образу жизни; Совершенствование туристских умений и навыков; Воспитание чувства товарищества, коллективизма, взаимопомощи,
5	Гимнастика с основами акробатики	16	19	Овладеют системой знаний по истории гимнастики. Научатся подбирать спортивную одежду для занятий гимнастикой. Научатся технике выполнения висов, стойки на лопатках, кувырков вперед и назад, опорных прыжков, упражнений на гимнастических брусьях и перекладине и строевых упражнений.	Устный ответ. Зачет.	Уроки безопасности - воспитание навыков личной безопасности, чувства самосохранения. https://nsportal.ru/konkurs/ya-klassnyi-rukovoditel/2012/05/03/vospitatelnaya-programma-azbuka-samosokhraneniya-ili-ot « Гимнастический марафон » – воспитание дружеских взаимоотношений друг с другом, взаимопомощи - воспитывать у детей интерес к акробатике и снарядной гимнастике.
6	Лыжные гонки	18	24	Овладеют системой знаний по истории лыжного спорта; Научатся подбирать спортивную одежду для занятий лыжным спортом; Научатся технике передвижения на лыжах, спускам и подъемам.	Устный ответ. Норматив.	Викторина « Кто хочет стать спортсменом» - интеллектуальная игра, воспитывающая у учащихся любовь к предмету, познавательное отношение к лыжному спорту. https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/11/12/kto-khochet-stat-sportsmenom Школьные соревнования по лыжным гонкам , лыжная эстафета – воспитание упорства в достижении результатов. привитие устойчивого интереса к систематическим занятиям на лыжах ; воспитание навыков и умений, необходимых для самостоятельных занятий. Лыжный поход – воспитание стойкости, выносливости, дисциплины. Воспитывать трудолюбие, сознательную дисциплину, внимание,

						настойчивость и волевые качества; - воспитывать сознательный интерес к занятиям национальным видом спорта.
7	Плавание	4	3	Знать способы плавания, названия упражнений и основные признаки техники плавания. Правила поведения в бассейне, в открытом водоеме.	Устный ответ.	Уроки безопасности - воспитание навыков личной безопасности, чувства самосохранения https://nsportal.ru/konkurs/ya-klassnyi-rukovoditel/2012/05/03/vospitatelnaya-programma-azbuka-samosokhraneniya-ili-ot Поездка в бассейн – воспитание бережного отношения к своему здоровью.
8	Волейбол	7	10	Научатся выполнять игровые приемы и действия в баскетболе. Освоят знания об истории и основных правил спортивной игры (волейбол).	Зачет.	Уроки безопасности - воспитание навыков личной безопасности, чувства самосохранения. https://nsportal.ru/konkurs/ya-klassnyi-rukovoditel/2012/05/03/vospitatelnaya-programma-azbuka-samosokhraneniya-ili-ot Школьный турнир по волейболу - Формирование у учащихся устойчивого интереса к занятию волейболом, умение самостоятельно принимать игровые решения.
9	Мини-футбол	4	3	Научатся выполнять игровые приемы и действия в баскетболе. Освоят знания об истории и основных правил спортивной игры (мини-футбол).	Зачет.	Уроки безопасности. Фестиваль «Футбол в школе»- Формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям футболом, умение самостоятельно принимать игровые решения. https://infourok.ru/metodi-formirovaniya-ustoychivogo-interesa-k-zanyatiyam-fizicheskoy-kulturoy-posredstvom-futbola-2654618.html
10	Итоговый урок. Оценка эффективности занятий ФК	1	1	Научатся самостоятельно готовится к сдаче норм ГТО и принимать участие в сдаче норм.	Норматив.	Фестиваль Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса ГТО – формирование положительного отношения школьников к ГТО.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА»

С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ
ТЕМЫ В 7-8 КЛАССЕ

№	Раздел	Количество часов		Планируемые образовательные результаты	Формы контроля/практические работы (кол-во часов)	инструментарий
		7кл	8кл			
1	Гимнастика с основами акробатики	18	16	Овладеют системой знаний по истории гимнастики. Научатся подбирать спортивную одежду для занятий гимнастикой. Освоят технику выполнения висов, стойки на лопатках, кувырков вперед и назад, опорных прыжков, упражнений на гимнастических брусьях и перекладине и строевых упражнений.	Зачет. Зачет.	Лекция «История развития гимнастики и выдающиеся спортсмены прошлых лет» https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/06/13/istoriya-razvitiya-gimnastiki Беседа на тему «Помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений». «Соблюдение правил техники безопасности». https://infourok.ru/instruktazh-po-tehnike-bezopasnosti-na-urokah-gimnastiki-3929501.html Работа в группах по анализу техники выполнения упражнений, выявления ошибок и помощь в их исправлении. Школьные соревнования по акробатике.
2	Легкая атлетика	20	18	Освоят технику выполнения легкоатлетических упражнений в беге и в прыжках (в длину и высоту); метании мяча. Научатся взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдать правила безопасности. Освоят самостоятельно, выявлять и исправлять типичные ошибки.	Зачет. Норматив.	Беседа на тему «Значение, виды и зарождение современной лёгкой атлетики» http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/legkaya-atletika/ Подготовка докладов на тему «Выступление наших спортсменов на Олимпийских играх». «Круглый стол по обсуждению как применять беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений. Соревнования легкоатлетические «Шиповка юных»
3	Лыжные гонки	21	18	Освоят систему знаний по истории	Зачет.	Беседа на тему: «Выдающиеся лыжники современности. Победители зимних

				лыжного спорта; Научатся подбирать спортивную одежду для занятий лыжным спортом; Освоят технику передвижения на лыжах различными способами, Освоят технику спусков и подъемов.	Зачет.	Олимпийских игр в лыжных соревнованиях». https://infourok.ru/prezentaciya-vidayuschiesya-lizhniki-rossii-1402572.html Круглый стол на тему « Правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использование передвижения на лыжах в организации активного отдыха». Школьные соревнования по лыжным гонкам
4	Плавание	3	3	Освоят приемы самоконтроля на занятиях плаванием, упражнениями по совершенствованию техники плавания и развития двигательных способностей.	Зачет. Зачет.	Беседа на тему «Краткая характеристика вида спорта. Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания». https://infourok.ru/rreferat-po-fizicheskoy-kulture-plavanie-v-rannem-shkolnom-vozraste-kak-sredstvo-zakalivaniya-i-ukrepleniya-organizma-269109.html Подготовка к викторине по вопросам : правила поведения в бассейне, в открытом водоеме, личная и общественная гигиена, влияние плавания на развитие выносливости, самоконтроль на занятиях плаванием, способы плавания, упражнения по совершенствованию техники плавания и развития двигательных способностей, выдающиеся спортсмены прошлых лет. https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-po-plavaniyu-956073.html Школьная викторина.
5	Спортивные игры	27	14			
5.1	Баскетбол	8	6	Освоят технику выполнения игровых приемов и действий в (баскетболе.) Освоят знания об истории и основных правил спортивной игры (баскетбол). Правила судейства игры баскетбол.	Зачет. Зачет.	Беседа на тему «История развития баскетбола и его значение при занятиях» https://infourok.ru/referat-po-fizicheskoy-kulture-basketbol-3510728.html Круглый стол на тему «Основные правила проведения соревнований» Викторина . Работа в группах по анализу техники выполнения упражнений. Школьные соревнования по баскетболу.
5.2	Волейбол	8	4	Освоят технику выполнения	Зачет.	Беседа на тему «История развития волейбола »

				игровых приемов и действий в (волейболе.) Освоят знания об истории и основных правил спортивной игры (волейбол). Правила судейства игры волейбол.	Зачет.	https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-istoriya-vozniknoveniya-i-razvitiya-voleybola-1133224.html Круглый стол на тему «Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдение техники безопасности. Выполнение правил игры, уважительное отношение к сопернику и управление своими эмоциями». Школьные соревнования по волейболу.
5.3	Футбол	8	4	Освоят технику выполнения игровых приемов и действий в (футболе.) Освоят знания об истории и основных правил спортивной игры (футбол). Правила судейства игры футбол.	Зачет. Зачет.	Беседа на тему «История развития футбола» https://infourok.ru/prezentaciya-istoriya-razvitiya-futbola-1350871.html Выступление с рефератами на тему «Лучшие спортсмены прошлых лет» https://www.facebook.com/skijumpernikolaikamenskiy/posts/1730322603938944/ Круглый стол: «Ученики моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности». Во время игры выполняют правила , уважительно относятся к сопернику. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе. Школьные соревнования по футболу.
5.4	Мини-футбол	3		Освоят технику выполнения игровых приемов и действий в (мини-футбол) Освоят знания об истории и основных правил спортивной игры (мини-футбол). Правила судейства игры мини-футбол.	Зачет. Зачет.	Беседа на тему « Правила игры в мини-футбол, техника безопасности» https://infourok.ru/tehnika-bezopasnosti-na-zanyatiyah-po-futbolu-1015044.html Школьные соревнования по мини-футболу.
6	Прикладно-ориентированная физкультурная	4	в процессе уроков	Освоят технику передвижения ходьбой, бегом по грунту, склону. Спрыгивание и запрыгивание на	Устный ответ.	Беседа на тему «Владение вариативным выполнением прикладных упражнений, как перестроить технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий» https://ypok.pf/library/statya_o_razvitii_fiziches

	деятельность			препятствия. Освоят комплексы круговой тренировка на развитие силы.		kih sposobnostej i naviko 201341.html Школьные соревнования по преодолению полосы препятствий. На которых ученики преодолевают трудности и проявляют волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений. Соблюдают правила техники безопасности.
7	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	в процессе уроков	Научатся применять прикладные упражнения для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по ЧСС.	Зачет. Зачет.	https://infourok.ru/ozdorovitelnie-meropriyatia-v-rezhime-dnya-shkolnika-393861.html Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры» https://infourok.ru/kompleksi-obshcherazvivayuschih-uprazhneniy-adaptivnoy-fizicheskoy-kulturi-1813483.html В прочесе занятий обучающиеся осваивают упражнения, направленные на профилактику простудных заболеваний, утомления, заболеваний органов зрения и способствующие здоровому образу жизни. Выполняют упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой. Выполняют упражнения и комплексы лечебной физкультуры с учетом имеющихся нарушений в показателях здоровья. Осуществляют контроль над физической нагрузкой во время этих занятий. Знакомятся с простейшими приемами самомассажа.
8	История и современное развитие физической культуры	2	в процессе уроков	Знать; Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр. Виды состязаний в программе Олимпийских игр, правила их проведения. Известных участников и победителей древних Олимпийских игр	Тест. Тест. Устный	Беседа «Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр. Виды состязаний в программе Олимпийских игр, правила их проведения. https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/conspect/ Известные участники и победители древних Олимпийских игр». https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-drevnie-olimpiyskie-igri-285193.html Круглый стол на котором ученики определяют основные направления развития физической культуры в обществе,

				Освоят простейшие приемы и правила оказания первой помощи.	ответ.	раскрывают целевое предназначение каждого из них. Раскрывают причины возникновения травм и повреждения при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приемы и правила оказания первой помощи.
9	Физическая культура человека	1	в процессе уроков	Научатся разрабатывать комплексы для развития физических качеств.	Зачет. Зачет.	Беседа на тему «Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата» https://infourok.ru/referat-na-temu-sportivnaya-podgotovka-sportsmena-3571883.html Работа в группах - разработка комплекса упражнений для укрепления мышц стопы, для развития выносливости.
10	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	2	в процессе уроков	Научатся составлять плана занятий спортивной подготовки с учетом индивидуальных показателей здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности	Зачет. Зачет.	Круглый стол по составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показателей здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности. Соблюдение личной гигиены в процессе занятий физическими упражнениями. Знакомятся с образцами индивидуальных планов занятий физической подготовкой. https://infourok.ru/proekt-planirovanie-individualnih-zanyatiy-fizicheskimi-uprazhneniyami-razlichnoy-napravlenosti-i-samokontrol-za-effektivnostyu-1305570.html Знакомятся с элементами аутотренинга и релаксации. https://infourok.ru/material.html?mid=30144 Осуществляют самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности. Отбирают состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определяют последовательность их выполнения и дозировку. Самостоятельное тестирование.
11	Оценка эффективности занятий физической	2	в процессе уроков	Освоят правила ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям	Устный ответ.	Беседа «Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью». https://infourok.ru/doklad-po-teme-effektivnost-fizkulturnoozdorovitelnih-meropriyatiy-v-rezhime-uchebnih-i-vneklassnih-zanyatiy-

культурой			динамики показателей физического развития и физической подготовленности ;	Устный ответ.	2845602.html Круглый стол на тему «Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; как еженедельно обновлять комплексы утренней зарядки» Регулярное наблюдение за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений.
ИТОГО:	102	68			

Тематическое планирование с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на изучение каждой темы, 9 кл.

№ п/п	Наименование раздела и тем урока	Кол-во часов	Планируемые образовательные результаты	Формы контроля/практические работы (кол-во часов)	инструментарий
1	История и современное развитие ФК	2		Устный ответ. Зачет.	Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ – воспитание потребности самостоятельно заниматься физ.упражнениями. https://infourok.ru/vospitanie-potrebnosti-i-umeniya-samostoyatelno-zanimatsya-fizicheskimi-uprazhneniyami-i-soznatelno-primenyat-ih-v-celyah-ukrepl-1489739.html Олимпиада по ФК – приобретение знаний по ФК.
2	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1			Викторина «Всё о спорте» - интеллектуальная игра, воспитывающая у учащихся любовь к предмету, познавательное отношение к Олимпийскому спорту. https://infourok.ru/intellektualnaya-igra-vse-o-sporte-1236282.html
3	Лёгкая атлетика	20	Овладеют техникой выполнения легкоатлетических упражнений в беге и в прыжках (в длину и высоту); метании мяча. Научатся	Номатив.	Уроки безопасности. Осенний и весенний кросс –воспитание спортивного азарта,популяризация лёгкой атлетики среди школьников. Легкоатлетическая эстафета, посвященная Дню Победы – воспитывает волю к победе, доброжелательное отношение детей друг к другу.

			<p>взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдать правила безопасности. Научатся самостоятельно, выявлять и исправлять типичные ошибки.</p>		
4	Баскетбол	11	<p>Овладеют техникой выполнения игровых приемов и действий в (баскетбол) Овладеют знаниями об истории и основных правил спортивной игры (баскетбол). Самостоятельное судейство игры баскетбол..</p>	<p>Зачет. Норматив.</p>	<p>Уроки безопасности. Школьные и районные турниры по баскетболу – воспитание целеустремленности, спортивного азарта, взаимовыручки, умение самостоятельно принимать игровые решения.</p>
5	Футбол	8	<p>Овладеют техникой выполнения игровых приемов и действий в (футбол) Овладеют знаниями об истории и основных правил спортивной игры (футбол). Самостоятельное судейство игры футбол.</p>	<p>Устный ответ. Зачет.</p>	<p>Уроки безопасности – воспитание навыков личной безопасности, чувства самосохранения. https://infourok.ru/programma-formirovaniya-osnov-kompetentnosti-bezopasnoy-zhiznedeyatelnosti-detey-1102136.html Школьные и районные соревнования по футболу –воспитание спортивного азарта, взаимовыручки, трудолюбия.</p>
6	Прикладно-ориентированная физ. деятельность	4	<p>Научатся составлять комплексы упражнений для развития силы и гибкости.</p>	<p>Зачет.</p>	<p>Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ. https://infourok.ru/zanyatie-po-propagande-zozh-recept-zdorovya-594399.html Туристическая эстафета – воспитание чувства товарищества, коллективизма, взаимопомощи.</p>

7	Гимнастика с основами акробатики	18	Овладеют системой знаний по истории гимнастики. Овладеют техникой выполнения висов, стойки на лопатках, кувырков вперед и назад, опорных прыжков, упражнений на гимнастических брусьях и перекладине и строевых упражнений.	Зачет.	Уроки безопасности. Весёлые старты – воспитание дружеских взаимоотношений друг с другом.
8	Современное представление о ФК (основные понятия).	1	Овладеют знаниями о физической подготовке. Системе регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. О правилах развития физических качеств.	Тест.	
9	Организация и проведение самостоятельных занятий ФК.	2	Научатся составлению (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания.	Зачет.	Уроки безопасности. Спортивный праздник «Мама, папа, я – спортивная семья» - воспитание чувства дружбы, сплоченности, интереса к совместному проведению досуга.
10	Лыжные гонки	21	Овладеют системой знаний по истории лыжного спорта; Научатся подбирать спортивную	Зачет.	Уроки безопасности. Лыжный кросс, лыжная эстафета –воспитание упорства в достижении результатов. Лыжный поход – воспитание стойкости, выносливости, дисциплины.

			одежду для занятий лыжным спортом; Освоят технику передвижений на лыжах различными способами, Овладеют техникой спусков и подъемов в различных стойках.	Норматив.	
11	Плавание	3	Овладеют приемами самоконтроля на занятиях плаванием, упражнениями по совершенствованию техники плавания и развития двигательных способностей	Зачет.	Уроки безопасности. Поездка в бассейн – воспитание бережного отношения к своему здоровью.
12	Волейбол	5	Овладеют техникой выполнения игровых приемов и действий в (волейбол) Овладеют знаниями об истории и основных правил спортивной игры (волейбол). Самостоятельное судейство игры волейбол.	Зачет. Норматив.	Уроки безопасности. Школьные и районные турниры по волейболу.
13	ФК человека	1	Овладеют знаниями о банных процедурах, их цель, задачи, связь с укреплением здоровья человека. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам.	Зачет.	Урок безопасности https://infourok.ru/konspekt-zanyatiya-i-prezentaciya-zanyatiya-po-vneurochnoy-deyatelnosti-russkaya-banya-klassi-2083652.html
14	Оценка эффективности	2	Овладеют приемами самостоятельно	Норма	Фестиваль ВФСК ГТО – создание положительного отношения школьников к ГТО.

	занятий ФК		готовится к сдаче норм ГТО и принимать участие в сдаче норм.	тив.	https://infourok.ru/vneklassnoe-meropriyatie-festival-gto-4394435.html
15	Мини- футбол	3	Овладеют техникой выполнения игровых приемов и действий в (мини-футбол) Овладеют знаниями об истории и основных правил спортивной игры (мини-футбол). Самостоятельное судейство игры . мини-футбол.	Зачет. Норма тив.	Уроки безопасности. Соревнования «Кожаный мяч».
	Итого:	102			