

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре 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 своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы 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 программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся 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 программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся 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 по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, 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 «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре 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. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

‌Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 340 часов: в 5 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часов (2 часа в неделю). ‌

​**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**7 КЛАСС**

***Знания о физической культуре.***

Зарождение олимпийского движения. 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.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

***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).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

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, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег с преодолением препятствий способами «наступание» 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».

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

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.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

​**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **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**

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные 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.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные 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 обучающимися, 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.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные 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**

ьности).

К концу обучения ***в 7 классе*** обучающийся научится:

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 обучающихся, 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;

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

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

составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (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 «наступание» 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 обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода);

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

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).

Примерное распределение программного материала:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы программы | 5 класс | 6 класс | 7 класс | 8 класс | 9 класс |
| Основы знаний о физической культуре (История физической культуры. Физическая культура и спорт в современном обществе. Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека.) | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| **Способы физкультурной деятельности** | | | | | |
| Организация и проведение занятий физической культурой | В процессе урока | | | | |
| Оценка эффективности занятий физической культурой |
| Физическое совершенствование | | | | | |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность | В процессе урока | | | | |
| Спортивно-оздоровительная деятельность | | | | | |
| Легкая атлетика | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| Гимнастика с основами акробатики | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Кроссовая подготовка | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 |
| Спортивные игры:  - баскетбол  - волейбол  -мини-футбол | 20  (10)  (10) | 20  (10)  (10) | 20  (10)  (10) | 20  (10)  (10) | 20  (10)  (10) |
| В процессе учебного процесса | | | | |
| Всего часов | 68 | 68 | 68 | 68 | 68 |

Раздел «Плавание» не проводится по причине отсутствия плавательного бассейна. Поэтому в рабочей программе использованы дополнительные часы нагрузки по таким разделам как:

Легкая атлетика: упражнения на развитие быстроты, силы, выносливости, скоростно-силовых качеств.

Раздел «Лыжная подготовка» заменена на «Кроссовую подготовку»

Спортивные игры: более углубленное изучение баскетбола и волейбола.

Гимнастика с основами акробатики: Кувырки, перекаты, строевые упражнения

**Календарно-тематическое планирование. 7 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | | | | | | | | | | **Кол-во часов** | **Планируемые результаты** | **Дата** | |  |
| **Примечание** |
| план | факт |
| **Легкая атлетика (10 часов).** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Инструктаж по ТБ Высокий старт  в беге от 10 до 15 м.  История легкой  атлетики. | | | | | | | | | | 1 | **Предметные:** Освоить, овладеть и выполнять технику технических видов легкой атлетики. Овладеть знаниями об истории физической культуры и легкой атлетики.  **Метапредметные: Коммуникативные:**  Слушать друг друга и учителя во время освоения техники. Соблюдать правила безопасности.  **Познавательные:** Описывать технику легкоатлетических упражнений и заданий. Находить информацию об истории физической культуры в интернете.  **Регулятивные:** Следить за правильностью выполнения техники легкоатлетических упражнений. Высказывать свою информацию об истории физической культуры.  **Личностные:** Способность судить о причинах своего успеха/неуспеха в процессе освоения техники технических видов легкой атлетики, проявлять упорство и трудолюбие. |  |  |  |
| 2 | Бег с ускорением  от 30 до 40 м. | | | | | | | | | | 1 |  |  |  |
| 3 | Бег 30 м.  на результат.  Круговая  эстафета. | | | | | | | | | | 1 |  |  |  |
| 4 | Скоростной бег  до 40 м. | | | | | | | | | | 1 |  |  |  |
| 5 | Бег 60 м. на  результат.  Влияние  легко  атлетических  упражнений  на организм. | | | | | | | | | | 1 |  |  |  |
| 6 | Метание теннисного мяча на дальность. Подвижная игра «Перестрелка» | | | | | | | | | | 1 |  |  |  |
| 7 | Метание теннисного мяча в цель. Бросок набивного мяча (2 кг.)  **Зачёт по сдаче нормативов ГТО.** | | | | | | | | | | 1 |  |  |  |
| 8 | Метание теннисного мяча на дальность на результат. Ловля набивного мяча (2кг.)  **Зачёт по сдаче нормативов ГТО.** | | | | | | | | | | 1 |  |  |  |
| 9 | Прыжок в длину с7-9 шагов разбега. Бег в равномерном темпе до 10 мин. | | | | | | | | | | 1 |  |  |  |
| 10 | Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Бег в равномерном темпе до 12 мин. | | | | | | | | | | 1 |  |  |  |
| **Кроссовая подготовка (6 часов)** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11 | Инструктаж по ТБ.  Кросс до 15 мин. Упражнения для развития гибкости. | | | | | | | | | 1 | | **Предметные:** Освоить технику бега на длинные дистанции упражнений для развития выносливости.  **Метапредметные: Коммуникативные:** Сотрудничать в поиске и сборе информации об упражнениях развивающих выносливость. Соблюдать правила безопасности.  **Познавательные:** Составлять свой план действий по развитию выносливости.  **Регулятивные:** Планировать, контролировать и оценивать технику длительного бега и упражнений для развития для развитие физических качеств.  **Личностные:** Проявлять волевые качества для достижения наилучших результатов в беге на выносливость. |  |  |  |
| 12 | Бег с препятствиями до 15 мин. Подтягивания, отжимания на результат. | | | | | | | | | 1 | |  |  |  |
| 13 | Бег на местности до 15 мин. Подвижные игры с прыжками. | | | | | | | | | 1 | |  |  |  |
| 14 | Бег 1000 м. на результат. Подвижные игры с метанием. | | | | | | | | | 1 | |  |  |  |
| 15 | Круговая тренировка. Мини – футбол. | | | | | | | | | 1 | |  |  |  |
| 16 | Бег – 6 мин. Упражнения для развития силы рук. | | | | | | | | | 1 | |  |  |  |
| **Основы знаний о физической культуре (1 час)** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | Страницы истории. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения России. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. | | | | | | | | 1 | | | **Предметные:** Овладеть знаниями об истории физической культуры.  **Метапредметные: Коммуникативные:** Уметь вступать в диалог с учителем для обсуждения знаний об истории физической культуры.  **Познавательные:** Находить информацию об истории физической культуры в интернете.  **Регулятивные:** Взаимодействовать со сверстниками, находить с ними общий язык и общие интересы.  **Личностные:** Развивать чувство гордости за свою Родину и российских спортсменов при ознакомлении с историей достижений отечественных спортсменов на Олимпийских играх. |  |  |  |
| **Баскетбол (10 часов)** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18 | Инструктаж по ТБ.  Стойки, перемещения, остановки в баскетболе. | | | | | | | 1 | | | | **Предметные:** Освоить технику игры в баскетболе. Овладеть знаниями об истории баскетбола. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в овладении техники игры баскетболе.  **Метапредметные: Коммуникативные:** Обеспечить бесконфликтное соперничество при освоении техники в баскетболе. Соблюдать правила безопасности  **Познавательные:** Иметь представление о технике в баскетболе. **Регулятивные:** Различать допустимые и недопустимые формы поведения при освоении техники в баскетболе. Оценивать объективно свои умения в баскетболе.  **Личностные:** Стремиться преодолевать себя в процессе освоения техники игры в баскетбол. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в освоении техники игры. |  |  |  |
| 19 | Остановки и повороты в баскетболе. Правила игры в баскетбол. | | | | | | | 1 | | | |  |  |  |
| 20 | Ловля и передача мяча на месте в баскетболе. | | | | | | | 1 | | | |  |  |  |
| 21 | Ловля и передача мяча в баскетболе в движении. | | | | | | | 1 | | | |  |  |  |
| 22 | Ведение мяча в баскетболе на месте и в движении. | | | | | | | 1 | | | |  |  |  |
| 23 | Ведение мяча в баскетболе с изменением направления и скорости. | | | | | | | 1 | | | |  |  |  |
| 24 | Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении в баскетболе. | | | | | | | 1 | | | |  |  |  |
| 25 | Вырывание и выбивание мяча в баскетболе. | | | | | | | 1 | | | |  |  |  |
| 26 | Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. | | | | | | | 1 | | | |  |  |  |
| 27 | Комбинации из освоенных элементов перемещений и владения мячом в баскетболе. | | | | | | | 1 | | | |  |  |  |
| **Волейбол (10 часов)** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 28 | Инструктаж по ТБ. Стойки и перемещения в волейболе. | | | | | 1 | | | | | | **Предметные:** Освоить технику игры в волейбол. Овладеть знаниями об истории волейбол. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в овладении техники игры волейбол. Расширять двигательный опыт при выполнении заданий в волейболе. Овладеть комбинацией из элементов техники передвижений в волейболе.  **Метапредметные: Коммуникативные:** Взаимодействовать со сверстниками в процессе овладения техникой в волейболе. Соблюдать правила безопасности.  **Познавательные:** Анализировать технику в волейболе. Понимать, что нужна дополнительная информация из учебников или интернета, о правилах игры в волейбол **Регулятивные:** Самостоятельно оценивать свою технику в волейболе и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата. Контролировать и оценивать выполнения заданий в волейболе.  **Личностные:** Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения в процессе освоения техники игры в волейболе. |  |  |  |
| 29 | Ходьба, бег и выполнение заданий в волейболе. Правила игры в волейбол. | | | | | 1 | | | | | |  |  |  |
| 30 | Комбинации из элементов техники передвижений в волейболе. | | | | | 1 | | | | | |  |  |  |
| 31 | Передача мяча сверху двумя руками в волейболе. Наклон вперед на результат | | | | | 1 | | | | | |  |  |  |
| 32 | Передачи мяча над сеткой и через сетку в волейболе. | | | | | 1 | | | | | |  |  |  |
| 33 | Игра по упрощенным правилам в мини – волейбол. | | | | | 1 | | | | | |  |  |  |
| 34 | Игры и игровые задания в волейболе на укороченной площадке. | | | | | 1 | | | | | |  |  |  |
| 35 | Челночный бег с ведением мяча и без, жонглирование разными мячами. | | | | | 1 | | | | | |  |  |  |
| 36 | Метание в цель различными мячами. Подвижные игры с мячом. | | | | | 1 | | | | | |  |  |  |
| 37 | Игры и игровые задания в волейболе. | | | | | 1 | | | | | |  |  |  |
| **Основы знаний о физической культуре (2 часа)** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 38 | Здоровье и здоровый образ жизни. Самоконтроль. | | | | | | 1 | | | | | **Предметные:** Овладеть знаниями о «Физической культуре человека».  **Метапредметные: Коммуникативные:** Уметь вступать в диалог с учителем для обсуждения знаний о здоровом образе жизни.  **Познавательные:** Находить информацию о здоровом образе жизни в интернете.  **Регулятивные:** Взаимодействовать со сверстниками, находить с ними общий язык и общие интересы.  **Личностные:** Оценивать важность бережного отношения к здоровью человека и к природе при ознакомлении с комплексом адаптивной физической культуры. |  |  |  |
| 39 | Познай себя. Росто - весовые показатели. Комплексы адаптивной физической культуры. Самостоятельные занятия по коррекции осанки и телосложения, основы само массажа. | | | | | | 1 | | | | |  |  |  |
| **Гимнастика с основами акробатики (10 часов)** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 40 | Инструктаж по ТБ.  Освоение строевых упражнений. История гимнастики. | | | | | 1 | | | | | | **Предметные:**  Освоить строевые упражнения. Овладеть строевыми упражнениями. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития. Выполнять общеразвивающие упражнения целенаправленно воздействующие на развитие физических качеств. Освоить курс гимнастика.  **Метапредметные: Коммуникативные:** Уметь учитывать разные мнения и согласовывать различные позиции при выполнении гимнастических упражнений. Соблюдать правила безопасности.  **Познавательные:** Понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию об истории гимнастики и о выполнения гимнастических упражнений и заданий.  **Регулятивные:** Составлять план действий по освоению гимнастических упражнений. Предположить каких результатов, могут достигнуть при выполнении гимнастических упражнений.  **Личностные:** Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении строевых упражнений. Развивать сопереживание за сверстников при выполнении упражнений. Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности в процессе освоения курса гимнастика.. |  |  |  |
| 41 | Основная гимнастика. Строевые упражнения. Наклон вперед – на результат | | | | | 1 | | | | | |  |  |  |
| 42 | Висы и упоры на перекладине. Спортивная гимнастика. | | | | | 1 | | | | | |  |  |  |
| 43 | Опорный прыжок через козла. Поднимание туловища – тест. | | | | | 1 | | | | | |  |  |  |
| 44 | Акробатические упражнения. Художественная гимнастика. | | | | | 1 | | | | | |  |  |  |
| 45 | Аэробика. Акробатические упражнения. | | | | | 1 | | | | | |  |  |  |
| 46 | Упражнения с гимнастической скамьей, на бревне, стенке. | | | | | 1 | | | | | |  |  |  |
| 47 | Прыжки с гимнастического мостика. Прыжок с места на результат | | | | 1 | | | | | | |  |  |  |
| 48 | Подтягивание, упражнения в висах и упорах, с гантелями. | | | | 1 | | | | | | |  |  |  |
| 49 | Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. | | | | 1 | | | | | | |  |  |  |
| **Основы знаний о физической культуре (1 час)** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 50 | Первая помощь при травмах. Проведение банных процедур.  Организация и проведение туристических походов. | | | 1 | | | | | | | | **Предметные:** Овладеть знаниями о «Физической культуре человека».  **Метапредметные: Коммуникативные:** Уметь вступать в диалог с учителем для обсуждения знаний о ПМП и туристического отдыха.  **Познавательные:** Находить информацию о ПМП и туристическом отдыхе  в интернете.  **Регулятивные:** Взаимодействовать со сверстниками, находить с ними общий язык и общие интересы.  **Личностные:** Оценивать важность бережного отношения к здоровью человека и к природе при ознакомлении с комплексом адаптивной физической культуры. |  |  |  |
| **Лёгкая атлетика (10 часов)** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 51 | Инструктаж по ТБ.  Высокий старт в беге от 10 до 15 м.  **Зачёт по сдаче нормативов ГТО.** | | 1 | | | | | | | | | **Предметные:** Освоить, овладеть и выполнять технику технических видов легкой атлетики. Овладеть знаниями об истории физической культуры и легкой атлетики.  **Метапредметные: Коммуникативные:**  Слушать друг друга и учителя во время освоения техники. Соблюдать правила безопасности.  **Познавательные:** Описывать технику легкоатлетических упражнений и заданий. Находить информацию об истории физической культуры в интернете.  **Регулятивные:** Следить за правильностью выполнения техники легкоатлетических упражнений. Высказывать свою информацию об истории физической культуры.  **Личностные:** Способность судить о причинах своего успеха/неуспеха в процессе освоения техники технических видов легкой атлетики, проявлять упорство и трудолюбие |  |  |  |
| 52 | Бег 30 м. на результат, прыжки и многоскоки.  **Зачёт по сдаче нормативов ГТО.** | | 1 | | | | | | | | |  |  |  |
| 53 | Варианты челночного бега. Название разучиваемых упражнений. | | 1 | | | | | | | | |  |  |  |
| 54 | Скоростной бег до 40 м. Правила соревнований в беге. | | 1 | | | | | | | | |  |  |  |
| 55 | Бег 60 м на результат. Подвижные игры с бегом. | | 1 | | | | | | | | |  |  |  |
| 56 | Метание теннисного мяча на дальность. Демонстрация упражнений. | | 1 | | | | | | | | |  |  |  |
| 57 | Метание теннисного мяча в цель. Бросок набивного мяча (2 кг.) | | 1 | | | | | | | | |  |  |  |
| 58 | Метание теннисного мяча на дальность на результат. | | 1 | | | | | | | | |  |  |  |
| 59 | Прыжок в высоту. Круговая эстафета. | | 1 | | | | | | | | |  |  |  |
| 60 | Прыжок в высоту. Челночный бег на результат. | | 1 | | | | | | | | |  |  |  |
| **Кроссовая подготовка (8 часов)** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 61 | Кросс до 15 мин. Упражнения для развития гибкости. Инструктаж по ТБ. | 1 | | | | | | | | | | **Предметные:** Освоить технику бега на длинные дистанции упражнений для развития выносливости.  **Метапредметные: Коммуникативные:** Сотрудничать в поиске и сборе информации об упражнениях развивающих выносливость. Соблюдать правила безопасности.  **Познавательные:** Составлять свой план действий по развитию выносливости.  **Регулятивные:** Планировать, контролировать и оценивать технику длительного бега и упражнений для развития для развитие физических качеств.  **Личностные:** Проявлять волевые качества для достижения наилучших результатов в беге на выносливость. |  |  |  |
| 62 | Бег с препятствиями до 15 мин. Пионербол | 1 | | | | | | | | | |  |  |  |
| 63 | Бег на местности до 15 мин. Мини – футбол. | 1 | | | | | | | | | |  |  |  |
| 64 | Бег 1000 м. на результат. Подвижные игры с метанием. | 1 | | | | | | | | | |  |  |  |
| 65 | Круговая тренировка. Тест - прыжок с места. | 1 | | | | | | | | | |  |  |  |
| 66 | Бег – 6 мин. Упражнения для развития силы рук. | 1 | | | | | | | | | |  |  |  |
| 67 | Кросс до 15 мин. Упражнения для развития гибкости - тест | 1 | | | | | | | | | |  |  |  |
| 68 | Бег по пересеченной местности чередуя с ходьбой до 15 мин.  Подведение итогов года. | 1 | | | | | | | | | |  |  |  |