

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №386
Кировского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО Педагогическим советом ГБОУ СОШ №386 Кировского района Санкт – Петербурга (протокол № 1от «27» 08. 2020 г.)	УТВЕРЖДЕНО Приказом директора ГБОУ СОШ №386 Кировского района Санкт – Петербурга № 51 от «27»08.2020 г.
--	---

Рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»
для 9 «б» класса
Учитель: Муратов Михаил Евгеньевич
Срок реализации 2020-2021 учебный год

Санкт-Петербург
2020 год

Структура рабочей программы

1. Пояснительная записка с указанием УМК
2. Содержание учебного предмета
3. Характеристика класса, виды уроков, применяемые технологии
4. Планируемые результаты обучения (предметные, метапредметные: познавательные, регулятивные, коммуникативные, личностные)
5. Критерии и нормы оценки.
6. Разделы тематического планирования.
7. Поурочно-тематическое планирование.
8. Перечень методических, учебно-методических материалов, литературы, материально-техническое обеспечение.

1. Пояснительная записка

- Программа разработана на 68 часов в год. Программа содержит модуль: « Физическая культура» (68 ч)

Модуль «Физическая культура».

Цель программы: формирование основ здорового образа жизни , развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих **задач**:

- Укрепление здоровья школьников по средствам развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- Углубленное изучение основных видов спорта;
- Формирование адекватной оценки собственных физических способностей;
- Совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видах спорта;
- Формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм формам активного отдыха и досуга;
- Обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленностью.
- Реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально технической оснащенностью учебного процесса, региональными условиями и видам учебного учреждения;
- Реализацию принципа достаточности и сообразности учебного процесса, формирование познавательной и предметной активности учащихся;

- Соблюдение дидактических правил « от известного к неизвестному» и « от простого к сложному»;
- Расширение межпредметных связей. Всестороннее раскрытие взаимосвязи взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.
- Усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками основных знаний, способов и физических упражнений физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня , самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы « Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: просвещение , 2010

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программы основного общего образования;
- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.
- практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира

Программа может быть реализована с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

При реализации программы может применяться форма организации образовательной деятельности, основанная на модульном принципе представления содержания образовательной программы.

При реализации программы с применением исключительно электронного обучения, дистанционных образовательных технологий должны быть созданы условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды, включающей в себя

- электронные информационные ресурсы: учебники, методические материалы и т.д. в электронном виде

- электронные образовательные ресурсы: перечисление платформ
- совокупность информационных технологий, телекоммуникационных технологий, соответствующих технологических средств и обеспечивающей освоение обучающимися образовательных программ в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся: перечисление технологий и мессенджеров: Zoom, скайп, вотсап и т.д.
- Сроки реализации программы 2020- 2021 учебный год.

2. Содержание учебного предмета

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с обще развивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Упражнения и комбинации на гимнастической скамейке (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча на дальность и в цель.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Пионербол Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Упражнения обще развивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Организующие команды и приёмы: понятие направляющего и замыкающего продвижения в колонне: движение в колонне по одному за направляющим (по прямой "змейкой", "противоходом"); перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонны с разведением и слиянием.

Обще развивающие упражнения: упражнения у гимнастической стенки, с палкой (наклоны вперёд, назад, вправо, влево, "выкруты"), с набивными мячами, в движении.

Лазание и перелазание: лазание по шесту в два и три приёма, по гимнастической стенке, скамейке, деревьям. Преодоление естественных и искусственных препятствий с опорой на руки и ноги, с опорой на руки, поочерёдно переменной правой и левой ногой. Передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам.

Акробатика: кувырок вперёд в группировке, ноги скрестно, в присед с последующим поворотом кругом, кувырок назад, стойка на лопатках.

Висы и упоры - смешанные; подтягивание из вися.

Упражнения в равновесии: ходьба приставными шагами: повороты на носках, приседания; соскоки прогнувшись.

Спортивные игры

Баскетбол – ведение мяча, остановка прыжком, остановка в шаге; ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении, левой и правой рукой; бросок мяча одной рукой с места; игра в мини-баскетбол

Пионербол – Подачи, прием и передачи мяча. Правила игры.

Ручной мяч - стойка игрока, передвижение, остановка шагом; ведение и передача, ловля мяча двумя руками и передача одной и двумя руками на месте: броски мяча в цель

Футбол - передвижение игроков скрестными и приставными шагами; удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и передней частью подъёма; передвижения вратаря.

- **1 четверть.** 1раздел: «Лёгкая атлетика» - 17 часов
- -знания о физической культуре
- -ходьба и бег
- -прыжки
- -метание
- -подвижные игры на основе лёгкой атлетике

2 четверть

- 2 раздел: «Гимнастика» - 15 часов
- - акробатика
- - строевые упражнения
- - висы.
- - ОРУ с предметами и без
- - развивающие игры

3 четверть

- 3 раздел: «Спортивные и подвижные игры» - 20 часов
- -подвижные игры на основе баскетбола
- - подвижные игры на основе мини-футбола
- - подвижные игры на основе волейбола

4 четверть

- 4 раздел: «Лёгкая атлетика, подвижные и спортивные игры» - 16 часов
- -подвижные и спортивные игры
- -бег с ускорением
- -челночный бег
- -бег 60м, 30м
- -метание мяча в цель

3. Характеристика класса, виды уроков. Применяемые технологии.

	9б класс
Характеристика класса	В классе 22 ученика из них 12 мальчиков, 10 девочек. 5 учащихся имеют подготовительную группу здоровья по медицинским показаниям. Все учащиеся допущены до практических занятий на уроке. Уровень физической подготовленности в классе выше среднего. Отношение к уроку позитивное, дисциплина благоприятная, но есть учащиеся,

	которые могут провоцировать конфликты, нарушать дисциплину и требуют индивидуального подхода в процессе урока. Реакция на задания, замечания, оценки – положительные. Учащиеся активно принимают участие в соревнованиях. Ребята подвижны и активны, все любят играть в подвижные игры. В процессе урока всегда удается выполнить поставленные цели и задачи.
Виды уроков	Вводный. Урок изучения нового материала. Урок – совершенствование материала. Урок – закрепление материала. урок-зачет. Урок – игра. Комбинированный урок.
Применяемые технологии	Игровая технология, Технология группового обучения. Здоровье сберегающие технологии. Технология индивидуального подхода. ИКТ технологии. Технология проблемного обучения

4. Планируемые результаты обучения.

В подростковом возрасте усиливается значимость обучения учащихся знаниям по физической культуре, формы передачи которых на уроке зависят от содержания самих занятий, этапа обучения, условий проведения занятий и других факторов. Наиболее целесообразно сообщать знания увязывая с освоением и совершенствованием конкретных двигательных действий, развитием двигательных способностей, формированием умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Однако знания становятся руководством к действию лишь при двух условиях: во-первых, при объективном отражении закономерностей изучаемых двигательных действий и, во-вторых, если они органично включены в разнообразную деятельность учащихся. Знания надо сообщать таким образом, чтобы этот процесс не влиял на двигательную активность учащихся. Одним из возможных методических требований к сообщению знаний является реализация в практике меж предметных связей с другими общеобразовательными предметами (физикой, биологией, химией, математикой, историей и др.). При передаче знаний в подростковом возрасте очень важно опираться на методы активной учебно-познавательной деятельности (проблемное и программированное обучение, элементы исследования, самостоятельная работа, задания по самоконтролю, взаимонаблюдения действий партнера и др.). Усвоение знаний учениками надо контролировать на основе наблюдения, устного и письменного опроса, специальных заданий по применению знаний на практике.

Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств очень важно учитывать возрастные особенности личности подростка: его стремление к самоутверждению, самостоятельность мышления, интерес к собственному «Я», своим физическим и психическим возможностям.

Чтобы содействовать укреплению здоровья, уроки по физической культуре необходимо проводить преимущественно на открытом воздухе; при этом костюм учащегося должен соответствовать погодным условиям и гигиеническим требованиям. При наличии определённых условий целесообразно приучать школьников заниматься босиком. Непосредственное решение оздоровительных задач на уроке важно связать с воспитанием ценностных ориентации на здоровый образ жизни, на соблюдение правил личной гигиены вне стен школы.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа направлена на **достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.**

• **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;
- • формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной
- • 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;
- • готовности и способности 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 личного 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.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:

— в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега, проплывать 50 м;

— в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

— в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять висы на гимн. перекладине, комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

— в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с

разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе,
- правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

- 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;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 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;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 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;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Мета предметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы обще развивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и мета предметные, проявляются в разных областях культуры. *В области познавательной культуры:*

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаляющих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

5. Критерии и нормы оценки

1. Для устных ответов определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.
Повышенный	«4»	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки; если учащийся допустил одну ошибку или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно или с небольшой помощью учителя.
Базовый	«3»	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.
Пониженный	«2»	Обучающийся не овладел основными знаниями и умениями в соответствии с требованиями программы и допустил больше ошибок и

		недочетов, чем необходимо для отметки 3.
--	--	--

- 2. Для письменных ответов определяются следующие критерии отметок (рефераты)

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Работа выполнена полностью без ошибок и недочетов.
Повышенный	«4»	Работа выполнена полностью, но при наличии в ней не более одной негрубой ошибки и одного недочета, не более трех недочетов
Базовый	«3»	Обучающийся правильно выполнил не менее 2/3 всей работы или допустил не более одной грубой ошибки и двух недочетов, не более одной грубой и одной негрубой ошибки, не более трех негрубых ошибок, одной негрубой ошибки и трех недочетов, при наличии четырех-пяти недочетов.
Пониженный	«2»	Число ошибок и недочетов превысило норму для отметки 3 или правильно выполнено менее 50 % всей работы

- 3. Для практических занятий владения техникой двигательных умений и навыков

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать
Повышенный	«4»	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок
Базовый	«3»	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях
Пониженный	«2»	Движение или отдельные его элементы выполнены

		неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка
--	--	--

6. Разделы тематического планирования

№	Название раздела	Количество часов	Контроль
1.	Легкая атлетика	33 часа	Сдача нормативов (тестов) (бег, прыжок в длину, метание мяча на дальность)
2.	Гимнастика с элементами акробатики	15 часов	Сдача на оценку элементы акробатики (кувырок, стойка на лопатках, пережат, мост.) Выполнение акробатической комбинации.
3.	Спортивные и подвижные игры	20 часов	Выполнение на оценку элементов техники игры, игра в команде.

7. Поурочно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока, содержание	Кол-во часов	Виды деятельности обучающегося	Вид контроля
	Легкая атлетика	33ч.		
1	Инструктаж по технике безопасности на уроке по легкой атлетике. Строевая подготовка. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (20 м., 30м., 60м), техники низкого старта, техники стартового разгона и		Фронтальная, индивидуальная форма работы.	Фронтальный опрос.

	финиша.			
2	Строевая подготовка. Закрепление техники бега на короткие дистанции (20м,30 м,60 м). Развитие координационных способностей, челночный бег 3*10 м.		Фронтальная, индивидуальная , итоговая форма работы.	Корректировка техники бега и правильности дыхания
3	Строевая подготовка. Закрепление техники бега на короткие дистанции (20м,30 м,60 м). Развитие координационных способностей, челночный бег 3*10 м.		Фронтальная, индивидуальная , итоговая форма работы.	Корректировка техники бега и правильности дыхания
4	Закрепление техники метания малого мяча на дальность. Развитие скоростных способностей. Сдача контрольного норматива - челночный бег 3x10 м .Строевая подготовка.		Фронтальная, индивидуальная, итоговая формы деятельности.	Фиксирование результатов
5	Основы истории возникновения и развитие олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта. Совершенствование техники метания малого мяча на дальность. Развитие скоростных способностей.. Сдача контрольного норматива - 60 м		Фронтальная, Итоговая формы.	Фиксирование результатов
6	Строевая подготовка. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Развитие скоростно-силовых способностей. Сдача контрольного норматива метание малого мяча на дальность.		Фронтальная, индивидуальная, итоговая формы деятельности.	Фиксирование результатов
7	Совершенствование техники прыжков в длину с места. Совершенствование техники метания малого мяча в цель. Развитие прыгучести.		Фронтальная, групповая формы деятельности.	Фиксирование результатов
8	Закрепление техники прыжков в длину с места. Совершенствование техники метания малого мяча в цель. Развитие прыгучести.		Фронтальная, групповая формы деятельности.	Фиксирование результатов
9	Совершенствование метания малого мяча в цель. Развитие точности движения. Развитие координационных способностей. п/и «Снайперы».		Фронтальная, групповая. Игровая. форма деятельности	Корректировка техники метания. Фиксирование результатов

10	Общеразвивающие упражнения в движении. Развитие координационных способностей. Сдача контрольного норматива- метание малого мяча в вертикальную цель.		Фронтальная, индивидуальная, итоговая формы деятельности.	Корректировка техники бега и правильности дыхания
11	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Развитие выносливости с помощью равномерного бега. Развитие координационных способностей. Бег на расстояние и на заданное время. (400-600м)		Фронтальная, групповая форма деятельности	Корректировка техники и тактики бега
12	Совершенствование навыка бега на длинные дистанции. Развитие выносливости. Бег по пересечённой местности до 1 км. п/и «Перестрелка»		Фронтальная, групповая. Игровая. форма деятельности	Корректировка техники и тактики бега
13	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.(600-800м) Развитие выносливости с помощью длительного бега с переходом на ходьбу. Развитие двигательных умений и навыков. Эстафеты.		. Фронтальная, групповая. Игровая. форма деятельности	Корректировка техники и тактики бега, Фронтальный опрос
14	Совершенствование навыка бега на длинные дистанции. Развитие выносливости. Бег по пересечённой местности до 1 км.		Фронтальная, индивидуальная форма.	Корректировка техники и тактики бега
15	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Развитие выносливости – при помощи длительного бега. (800-1000м). Подвижные игры		Фронтальная, групповая. Игровая. форма деятельности	Корректировка техники и тактики бега
16	Совершенствование навыка бега на длинные дистанции. Развитие выносливости. Бег с препятствиями.		Фронтальная, индивидуальная форма.	Корректировка техники и тактики бега
	Спортивные игры (футбол)	2ч.		
17	Инструктаж по технике безопасности при игре в футбол. Развитие координационных способностей. Отработка ударов в ворота , отбор мяча в движении в игре футбол.		Фронтальная, индивидуальная форма	Корректировка движений.
18	Влияние физических упражнений на дыхательную систему. Совершенствование техники прыжков со скакалкой. Развитие прыгучести. Эстафетный бег. Подвижные игры		Фронтальная, групповая. Игровая. форма деятельности	Корректировка техники и тактики игры

	« Третий лишний». Футбол – игра.			
	Гимнастика с элементами акробатики	15ч.		
19	Инструктаж по технике безопасности на уроках. Строевые упражнения. Перестроения из колонны по одному в колонну по четыре. Обучение техники кувырка вперед. П/И «Снайперы»		Фронтальная, групповая, игровая формы.	Корректировка движений.
20	Обучение перестроению из колонны по одному в колонну по четыре. Обучение технике кувырка вперед. Закрепление двигательных умений и навыков.		Самостоятельная , групповая, индивидуальная форма .	Страховка коррекция движений. Фронтальный опрос
21	Обучение перестроению из колонны по одному в колонну по четыре. Повторение техники кувырка вперед. Закрепление двигательных умений и навыков. п\и «Перестрелка»		Самостоятельная , групповая, индивидуальная форма, игровая форма	Страховка коррекция движений. Фронтальный опрос
22	Развитие координационных способностей. Сдача техники двух кувырков слитно вперед на оценку. Закрепление техники кувырка назад в группировке. Развитие гибкости.		Фронтальная, Итоговая формы работы.	Страховка коррекция движений Фронтальный опрос
23	Повторение техники кувырка назад в группировке. Повторение техники выполнения упражнения «мост» из положения лежа на спине. п/и «Снайперы». Прыжки на скакалке.		Фронтальная, групповая, игровая формы	Страховка коррекция движений
24	Закрепление техники кувырка назад в группировке. Закрепление техники выполнения упражнения «мост» из положения лежа на спине. Прыжки на скакалке. п/и «Перестрелка».		Фронтальная, групповая, игровая формы	Страховка коррекция движений
25	Закрепление техники кувырка назад в группировке. Совершенствование технике двух кувырков слитно вперед. Закрепление техники выполнения упражнения «мост» из положения лежа на спине.		Фронтальная, индивидуальная формы деятельности.	Страховка коррекция движений
26	Выполнение комбинации из акробатических упражнений. Совершенствование двигательных умений и навыков. Сдача контрольного		Фронтальная, итоговая, индивидуальная формы.	Страховка коррекция движений

	норматива: акробатическое упражнение.			
27	Выполнение упражнений в равновесии на гимнастической скамейке. (Ходьба на носках, выпадами, боком; повороты на месте на носках на 90 ,180.)Силовая подготовка (подтягивание в вися). Развитие силовых способностей.		Фронтальная, групповая, индивидуальная формы деятельности.	Страховка коррекция движений Фронтальный опрос
28	Развитие координационных способностей Выполнение упражнений в равновесии на гимнастической скамейке. (Ходьба на носках, выпадами, боком; повороты на месте на носках на 90° ,180°.)		Фронтальная, групповая, индивидуальная формы деятельности	Страховка коррекция движений
29	Развитие силовых способностей сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу Выполнение упражнений в равновесии на гимнастической скамейке. (Ходьба на носках, выпадами, боком; повороты на месте на носках на 90° ,180°.)		Фронтальная, Итоговая формы работы	Страховка коррекция движений
30	Силовая подготовка (поднимание прямых ног до угла 90° в вися на гимнастической стенке. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанке развитие силовых способностей и гибкости. Эстафеты.		Фронтальная, групповая, игровая формы	Страховка коррекция движений, Фронтальный опрос.
31	Строевая подготовка. Висы на гимнастической стенке. Развитие силовых способностей: подтягивания, упражнения в висах и упорах, прыжки на скакалке. Эстафеты.		Фронтальная, групповая, игровая формы	Страховка коррекция движений
32	Развитие силовых способностей сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Сдача контрольного норматива: поднимание туловища из положения лежа на спине за 30сек.		Фронтальная, Итоговая формы работы	Страховка коррекция движений
33	Строевая подготовка. Сдача контрольного норматива-подтягивание. Развитие силовых способностей и силовой выносливости (упражнения с гантелями и набивными мячами). П/и «Перестрелка»		Фронтальная, итоговая, игровая формы деятельности.	Страховка коррекция движений
	Спортивные игры (баскетбол)	10ч.		
34	Инструктаж по технике безопасности		Фронтальная,	Корректировк

	на уроке по спортивным играм. Закрепление техники стоек баскетболиста. Закрепление техники остановки в два шага. Игра.		групповая, игровая формы.	а техники и тактики игры Фронтальный опрос
35	ОРУ. Закрепление техники стоек баскетболиста. Закрепление техники остановки в два шага. Закрепление техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди на месте. Игра.		Фронтальная, индивидуальная, игровая формы	Корректировка техники и тактики игры
36	Развитие скоростных способностей. Закрепление техники ведения мяча на месте и в движении. Изучение техники броска одной рукой от плеча на месте. Игра.		Фронтальная, групповая, индивидуальная, игровая формы деятельности	Корректировка техники и тактики игры
37	Повторение терминологии и правила игры по баскетболу. Овладение организаторскими способностями. Совершенствование техники ведения, передачи мяча. Игра.		Фронтальная, индивидуальная, игровая формы	Корректировка техники и тактики игры, Фронтальный опрос.
38	Общеразвивающие упражнения. Закрепление техники броска одной рукой от плеча на месте. Игра. Прыжки на скакалке.		Фронтальная, индивидуальная, игровая формы	Корректировка техники и тактики игры
39	Развитие скоростных способностей. Совершенствование техники броска одной рукой от плеча на месте. Игра.		Фронтальная, индивидуальная, игровая формы	Корректировка техники и тактики игры
40	Общеразвивающие упражнения. Развитие скоростных способностей. Игра-соревнование.		Фронтальная, индивидуальная, игровая формы	Корректировка техники и тактики игры
41	Общеразвивающие упражнения. Закрепление техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди на месте. Прыжки на скакалке. Учебная игра.		Фронтальная, индивидуальная, игровая формы	Корректировка техники и тактики игры
42	Общеразвивающие упражнения. Изучение технике броска мяча в корзину 2-я руками снизу (выполнение штрафного броска). Игра.		Фронтальная, индивидуальная, игровая формы деятельности.	Корректировка техники и тактики игры
43	Развитие скоростных способностей. Закрепление технике броска мяча в корзину 2-я руками снизу (выполнение штрафного броска). Игра.		Фронтальная, индивидуальная, игровая формы деятельности	Корректировка техники и тактики игры
	Спортивные игры (волейбол)	8ч.		

44	Закрепление техники ловли и передачи мяча двумя руками. Развитие координационных способностей. Изучение тактических приемов игры. Закрепление техники верхней подачи мяча. Игра.		Фронтальная, групповая, индивидуальная, игровая формы деятельности	Корректировка техники и тактики игры
45	Закрепление техники ловли и передачи мяча двумя руками. Развитие координационных способностей. Изучение тактических приемов игры. Совершенствование техники верхней подачи мяча. Игра.		Фронтальная, групповая, индивидуальная, игровая формы деятельности	Корректировка техники и тактики игры
46	ОРУ. Закрепление стойки волейболиста. Обучение нижней прямой подаче через сетку. Передача в парах на месте и после перемещения. Игра.		Фронтальная, групповая, индивидуальная, игровая формы деятельности	Корректировка техники и тактики игры
47	Развитие координационных способностей. Закрепление нижней прямой подачи через сетку. Взаимодействие игроков в защите, на задней линии. Игра.		Фронтальная, групповая, индивидуальная, игровая формы деятельности	Корректировка техники и тактики игры
48	Развитие координационных способностей. Сдача техники нижней прямой подачи через сетку на оценку. Взаимодействие игроков в защите, на задней линии. Игра.		Фронтальная, итоговая, игровая формы деятельности	Корректировка техники и тактики игры
49	Нападающий удар после подбрасывания партнером. Передача мяча сверху 2-мя руками, в парах. Игра-соревнование.		Фронтальная, групповая, индивидуальная, игровая формы деятельности	Корректировка техники и тактики игры
50	Инструктаж по технике безопасности при игре в волейбол. Развитие координационных способностей. Обучение техники верхней и нижней подачи. Обучающая игра.		Фронтальная, групповая. Игровая. форма деятельности	Корректировка движений.
51	Общеразвивающие упражнения. Сдача контрольного норматива – сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Совершенствование техники верхней и нижней подачи, передачи мяча с места. Обучающая игра.		Фронтальная, групповая. Игровая. форма деятельности	Фиксирование результатов
	Легкая атлетика.			

52	Инструктаж по технике безопасности на уроке по легкой атлетике. Строевая подготовка. Совершенствование техники бега на короткие дистанции(30м.,60м.) Развитие координационных способностей.		Фронтальная, индивидуальная формы работы.	Корректировка техники бега и правильности дыхания
53	Строевая подготовка. Совершенствование бега на короткие дистанции. Развитие координационных способностей (челночный бег 3*10 м). Сдача контрольного норматива: бег 30м.		Фронтальная, индивидуальная, итоговая формы работы	Фиксирование результатов
54	Закрепление техники высокого и низкого старта. Совершенствование бега с ускорение. Развитие скоростных навыков. Сдача контрольного норматива: бег 60м.		Фронтальная, индивидуальная, итоговая формы работы	Корректировка техники бега
55	Основы знаний о личной гигиене. Совершенствование техники метания малого мяча на дальность. Развитие скоростных способностей. Строевая подготовка.		Фронтальная, индивидуальная, групповая формы	Фиксирование результатов
56	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Эстафетный бег. Бег 100 м. п/и «Снайперы».		Фронтальная, индивидуальная, игровая формы.	Корректировка техники бега
57	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Эстафетный бег. Бег 100 м. п/и «Снайперы».		Фронтальная, индивидуальная, игровая формы.	Корректировка техники бега
58	Совершенствование техники прыжков в длину с места. Совершенствование техники метания малого мяча в цель. Развитие прыгучести. Сдача контрольного норматива- прыжки в длину с места.		Фронтальная, индивидуальная, итоговая формы работы	Корректировка техники метания. Фиксирование результатов
59	Совершенствование метания малого мяча в цель. Развитие точности движения. Развитие координационных способностей. Сдача контрольного норматива- прыжки в длину с 4-6 шагов.		Фронтальная, индивидуальная, итоговая формы работы	Корректировка техники метания
60	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. (200-400 м) Развитие выносливости. Развитие координационных способностей.		Фронтальная, индивидуальная, формы работы	Корректировка техники и тактики бега
61	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Развитие		Фронтальная, индивидуальная,	Корректировка техники и

	выносливости с помощью равномерного бега. Развитие координационных способностей. Бег на расстояние и на заданное время. (400-600м)		формы работы	тактики бега
62	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Развитие выносливости с помощью бега по пресеченной местности (600-800м) Развитие способности реагирование на сигнал. Развитие двигательных умений и навыков.		Фронтальная, индивидуальная, формы работы	Корректировка техники и тактики бега
63	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Развитие выносливости с помощью бега по пресеченной местности (600-800м) Развитие способности реагирование на сигнал. Развитие двигательных умений и навыков.		Фронтальная, индивидуальная, формы работы	Корректировка техники и тактики бега
64	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.(800-1000м) Развитие выносливости с помощью длительного бега с переходом на ходьбу. Развитие двигательных умений и навыков.		Фронтальная, индивидуальная, формы работы	Корректировка техники и тактики бега
65	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. (800-1000 м). Развитие выносливости. Развитие способности реагирование на сигнал. Сдача контрольного норматива- прыжки через скакалку.		Фронтальная, индивидуальная, итоговая формы работы	Фиксирование результатов. Корректировка техники и тактики бега
66	Совершенствование техники прыжков в длину с места. Совершенствование техники метания малого мяча в цель. Развитие прыгучести. Сдача контрольного норматива- прыжки в длину с места.		Фронтальная, индивидуальная, итоговая формы работы	Корректировка техники метания. Фиксирование результатов
67	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Развитие выносливости – при помощи длительного бега до 2км.		Фронтальная, индивидуальная, формы работы	Корректировка техники и тактики бега
68	Развитие выносливости при длительном беге. Выполнение дыхательных упражнений. Игры на внимание. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Сдача контрольного норматива-1000м		Фронтальная, индивидуальная, итоговая формы работы	Корректировка техники и тактики бега

8. Перечень методических, учебно-методических материалов, литературы, материально-техническое обеспечение.

№	Наименование	количество
1.	Рабочие программы по физической культуре	1
2.	Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха. 1-4 класс: В.И. Лях. «Физическая культура» М,: Просвещение,2013г. 5-6-7класс: М.Я. Виленский. Москва «Просвещение» 2017 год. 8-9 класс: В.И. Лях. Москва. «Просвещение» 2014 год. 10-11 класс:В.И.Лях. Москва. «Просвещение» 2014 год.	60 шт. 45 шт. 20 шт. 20 шт.
3.	Плакаты методические	1шт
4.	Стенка гимнастическая	5шт
5.	Рулетка измерительная (10м, 50м)	1шт
6.	Номера нагрудные	25 шт
7.	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	1 шт
8.	Мячи баскетбольные для мини-игры	10 шт
9.	Жилетки игровые с номерами	20шт
10.	Сетка волейбольная	1шт
11.	Мячи волейбольные	6шт
12.	Мячи футбольные	4шт

13.	Скамейка гимнастическая жесткая	4шт
14.	Комплект навесного оборудования	4шт
15.	Маты гимнастические	4шт
16.	Мяч набивной (1 кг, 2кг)	6шт
17.	Мяч малый (теннисный)	4шт
18.	Скакалка гимнастическая	15шт
19.	Обруч гимнастический	20шт
20.	Гантели 1,5 кг.	10 пар.
21.	Конусы для разметки	10шт
22.	Мячи резиновые	10шт
23.	Свисток спортивный	2шт
24.	секундомер	2шт
25.	Ступенька универсальная (для степ-теста)	10шт
26.	Аптечка медицинская	1шт
27.	Спортивные зал (игровой)	1ед.
28.	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	1ед.
29.	Сектор для прыжков в длину	1ед.
30.	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	1ед.
31.	Площадка игровая баскетбольная	1ед.
32.	Площадка игровая волейбольная	1ед.

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа №386
Кировского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО Педагогическим советом ГБОУ СОШ №386 Кировского района Санкт – Петербурга (протокол № 1 от «27» августа 2020 г.)	УТВЕРЖДЕНО Приказом директора ГБОУ СОШ №386 Кировского района Санкт – Петербурга № 51 от «27» августа 2020 г.
--	--

Рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»
для 5 а класса
учитель Жакежанов Марат Махмутович
Срок реализации 2020-2021 учебный год

Санкт-Петербург
2020 год

1. Пояснительная записка

Программа разработана на 102 часа в год. Программа содержит в себе 2 модуля: «Физическая культура» (68 ч) и «Основы безопасности жизнедеятельности» (34ч.)

Модуль «Физическая культура».

Цель программы: формирование основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения ФК.

Укрепление здоровья школьников по средствам развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

Углубленное изучение основных видов спорта;

Формирование адекватной оценки собственных физических способностей;

Совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видах спорта;

Формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм формам активного отдыха и досуга;

Обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленностью.

Реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально технической оснащенностью учебного процесса, региональными условиями и видам учебного учреждения;

Реализацию принципа достаточности и сообразности учебного процесса, формирование познавательной и предметной активности учащихся;

Соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному»;

Расширение межпредметных связей. Всестороннее раскрытие взаимосвязи взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

Усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками основных знаний, способов и физических упражнений физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: просвещение, 2010

«**Основы безопасности жизнедеятельности**» 1-11 классы. Под общей редакцией А. Т. Смирнова (М.: «Просвещение», 2008 г. Особенностью программы является интеграция предметов ФК и ОБЖ с целью формирования у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, в организации ЗОЖ, воспитания ответственного отношения к личной безопасности.

Модуль «Основы безопасности жизнедеятельности».

Цель и задачи:

Изучение основ безопасности жизнедеятельности в 5 классах направлено на достижение следующих *целей*:

усвоение знаний:

- об опасных и чрезвычайных ситуациях;
- о влиянии их последствий на безопасность личности, общества и государства;
- о здоровом образе жизни;
- о правах и обязанностях граждан в области безопасности жизнедеятельности.
- *развитие* личных, духовных и физических качеств личности, обеспечивающих безопасное поведение человека в условиях - опасных и чрезвычайных ситуаций природного характера;
- *освоение* знаний: о безопасном поведении человека в опасных и чрезвычайных ситуациях; о здоровье и здоровом образе жизни, о дорожно-транспортной безопасности.
- *формирование* умений: оценки ситуаций, опасных для жизни и здоровья; безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях; оказания первой медицинской помощи при травмах.

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с обще развивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;

Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации»;

Федерального закона «О физической культуре и спорте»;

Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;

примерной программы основного общего образования;

приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира

Программа может быть реализована с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

При реализации программы может применяться форма организации образовательной деятельности, основанная на модульном принципе представления содержания образовательной программы.

При реализации программы с применением исключительно электронного обучения, дистанционных образовательных технологий должны быть созданы условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды, включающей в себя

- электронные информационные ресурсы: учебники, методические материалы и т.д. в электронном виде
- электронные образовательные ресурсы: перечисление платформ
- совокупность информационных технологий, телекоммуникационных технологий, соответствующих технологических средств и обеспечивающей освоение обучающимися образовательных программ в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся: перечисление технологий и мессенджеров: Zoom, скайп, вотсап и т.д.

2. Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре.

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.
Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.
Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.
Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).
Планирование занятий физической подготовкой.
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.
Организация досуга средствами физической культуры.
Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.
Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.
Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).
Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.
Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.
Спортивно-оздоровительная деятельность с обще развивающей направленностью.
Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.
Акробатические упражнения и комбинации.
Упражнения и комбинации на гимнастическом скамейке (девочки).
Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчик

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча на дальность и в цель.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

пионербол игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Упражнения обще развивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Организующие команды и приёмы: понятие направляющего и замыкающего продвижения в колонне: движение в колонне по одному за направляющим (по прямой "змейкой", "противо ходом"); перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонны с разведением и слиянием.

Обще развивающие упражнения: упражнения у гимнастической стенки, с палкой (наклоны вперёд, назад, вправо, влево, "выкруты"), с набивными мячами, в движении.

Лазание и перелазание, лазание по шесту в два и три приёма, по гимнастической стенке, скамейке, деревьям. Преодоление естественных и искусственных препятствий с опорой на руки и ноги, с опорой на руки, поочередно переменной правой и левой ногой. Передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам.

Акробатика: кувырок вперёд в группировке, ноги скрестно, в присяд с последующим поворотом кругом, кувырок назад, стойка на лопатках.

Висы и упоры - смешанные; подтягивание из вися.

Упражнения в равновесии: ходьба приставными шагами: повороты на носках, приседания; соскоки прогнувшись.

Спортивные игры

Баскетбол – ведение мяча, остановка прыжком, остановка в шаге; ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении, левой и правой рукой; бросок мяча одной рукой с места; игра в мини-баскетбол

Пионербол – Подачи, прием и передачи мяча. Правила игры.

Ручной мяч - стойка игрока, передвижение, остановка шагом; ведение и передача, ловля мяча двумя руками и передача одной и двумя руками на месте: броски мяча в цель

Футбол - передвижение игроков скрестными и приставными шагами; удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и передней частью подъёма; передвижения вратаря.

1 четверть. раздел: «Лёгкая атлетика» - 27 часов

-знания о физической культуре

-ходьба и бег

-прыжки

-метание

-подвижные игры на основе лёгкой атлетике

2 четверть

2 раздел: «Гимнастика» - 21 час

-акробатика

- строевые упражнения

- висы.

-ОРУ с предметами и без предметов

3 четверть

3 раздел: «Подвижные игры с элементами спорта» - 30 часов

-подвижные игры на основе баскетбола

- подвижные игры на основе мини-футбола

- подвижные игры на основе волейбола

4 четверть

4 раздел: «Лёгкая атлетика, подвижные и спортивные игры» - 24 часа

-подвижные и спортивные игры

-бег с ускорением

-челночный бег

-бег 60м, 30м

-метание мяча в цель

Урок ОБЖ проводится интегрированным курсом с физической культурой и рассчитан на 34 часа в год.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ОБЖ

ОСНОВЫ КОМПЛЕКСНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни

Пожарная безопасность

Безопасность на дорогах.

Безопасность в быту.

Безопасность на водоёмах.

Экология и безопасность.

Обеспечение безопасности при активном отдыхе в природных условиях

Подготовка к активному отдыху на природе.

Активный отдых на природе и безопасность.

Дальний (внутренний) и выездной туризм, меры безопасности.

Обеспечение безопасности при автономном существовании человека в природной среде.

Обеспечение безопасности

в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера

Чрезвычайные ситуации природного характера. Чрезвычайные ситуации техногенного характера. Современный комплекс проблем безопасности социального характера.

ЗАЩИТА НАСЕЛЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ОТ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ

Организация защиты населения

Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций

Правовые основы обеспечения защиты населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.

Организационные основы по обеспечению защиты населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.

Основные мероприятия, проводимые в Российской Федерации, по защите населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.

ОСНОВЫ ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ ТЕРРОРИЗМУ И ЭКСТРЕМИЗМУ

в РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Экстремизм и терроризм — чрезвычайные опасности для общества и государства

Основные причины возникновения терроризма и экстремизма.

Противодействие терроризму в мировом сообществе.

Нормативно-правовая база противодействия терроризму, экстремизму и наркотизму в Российской Федерации

Положения Конституции Российской Федерации. Стратегия национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.

Стратегия государственной антинаркотической политики Российской Федерации до 2020 г.

Концепция противодействия терроризму в Российской Федерации.

Содержание законов Российской Федерации о противодействии терроризму и экстремистской деятельности.

Национальный антитеррористический комитет (НАК).

Деятельность Федеральной службы контроля наркотиков России (ФСКН России) по остановке развития наркосистемы, изменению наркоситуации, ликвидации финансовой базы наркомафии.

Профилактика наркозависимости.

Организационные основы системы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации

Роль правоохранительных органов и силовых структур в борьбе с терроризмом и проявлениями экстремизма.

Контртеррористическая операция.

Участие Вооружённых Сил Российской Федерации в борьбе с терроризмом.

Духовно-нравственные основы противодействия терроризму и экстремизму

Роль нравственной позиции и выработка личных качеств в формировании антитеррористического поведения.

Влияние уровня культуры в области безопасности жизнедеятельности на формирование антитеррористического поведения.

Профилактика террористической и экстремистской деятельности.

Ответственность несовершеннолетних за антиобщественное поведение и за участие в террористической и экстремистской деятельности

Уголовный кодекс Российской Федерации об ответственности за антиобщественное поведение, участие в террористической и экстремистской деятельности.

Наказание за участие в террористической и экстремистской деятельности.

Обеспечение личной безопасности при угрозе террористического акта

Взрывы в местах массового скопления людей.

Захват воздушных и морских судов, автомашин и других транспортных средств и удерживание в них заложников. Правила поведения при возможной опасности взрыва. Правила безопасного поведения, если взрыв произошёл. Меры безопасности в случае похищения или захвата в заложники.

Обеспечение безопасности при захвате самолёта. Правила поведения при перестроении.

Здоровый образ жизни и его составляющие

Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Составляющие здорового образа жизни.

Факторы, разрушающие здоровье

Вредные привычки и их влияние на здоровье (курение, употребление алкоголя, наркомания).

Ранние половые связи и их отрицательные последствия для здоровья человека.

Инфекции, передаваемые половым путём, и их профилактика.

Правовые аспекты взаимоотношения полов

Семья в современном обществе.

ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ И ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

Оказание первой помощи

Первая помощь и правила её оказания.

Средства оказания первой помощи.

Основные неинфекционные заболевания и их профилактика.

Наиболее часто встречающиеся инфекционные заболевания, их возбудители, пути передачи, меры профилактики. Первая помощь при неотложных состояниях.

Правила оказания первой помощи при неотложных состояниях.

Первая помощь при массовых поражениях.

3. Характеристика класса, виды уроков. Применяемые технологии.

	5а класс
Характеристика класса	<p>5 «А» . В классе 26 учеников. Из них 13 мальчиков и 13 девочек. Основная масса учащихся обучается вместе с первого класса. В этом году прибыли четверо: Старостин Лев, Блаженко Полина, Хлупина Алина, Джирихова Елена. Отношения в классе ровные, дружеские. Учащиеся легко вовлекаются в образовательную деятельность. Класс в целом склонен к активным формам работы.</p> <p>По уровню развития можно выделить небольшую группу учащихся с произвольным вниманием, смысловым способом запоминания и словесно-логическим типом мышления (Базанова Д., Бочкарёв Г., Цыпкина С.). У большинства учащихся преобладает непроизвольное внимание со средней устойчивостью и сосредоточенностью, у некоторых есть сложности с переключением и распределением внимания, усвоением учебного материала. Для того, чтобы справиться с этими нарушениями, на уроке используются методы повторения информации, акцентирования, стимулирования и др. Преобладающие типы запоминания в классе образный, эмоциональный и механический. В связи с этим в процессе урока информация подается в виде наглядной демонстрации образов с использованием живых интересных примеров и разъясняется важность и необходимость информации для развития смысловой памяти. Для более эффективного запоминания информация подается как устно (для активизации слуховой памяти) так и представлена в письменной форме (для активизации зрительной памяти).</p>

	<p>Некоторые учащиеся класса выполняют домашние задания поверхностно, недобросовестно, не вникая в рекомендации, данные на уроке, в том числе и индивидуальные задания, или развивающие, логические задания с интересными выводами для расширения кругозора.</p> <p>Для данного класса лучше всего использовать методы и технологии, которые позволяют организовать разнообразную деятельность и полную загруженность учащихся во время урока, не позволяющую им переключать внимание на посторонние отвлечения. К некоторым учащимся может быть применен метод индивидуального подхода. На уроках необходимо развивать интерес обучающихся к предметам, поощрять их самостоятельные занятия дома.</p> <p>Чтобы включить всех детей в работу на уроке, следует применять индивидуальный подход как при отборе учебного содержания, адаптируя его к интеллектуальным особенностям детей, так и при выборе форм и методов его освоения, использовать нетрадиционные формы организации деятельности, частые смены видов работы, методы повторения информации, акцентирования, стимулирования и др.</p>
Виды уроков	Вводный. Урок изучения нового материала. Урок – совершенствование материала. Урок – закрепление материала, урок-зачет. Урок – игра. Комбинированный урок.
Применяемые технологии	Игровая технология, Технология группового обучения. Здоровье сберегающие технологии. Технология дифференцированного и индивидуального подхода. ИКТ технологии. Технология проблемного обучения

4. Планируемые результаты обучения.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета физическая культура должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Учащийся получит возможность научиться:

- Основам знаний о физической культуре, умениям и навыкам, приемам закаливания, способам саморегуляции и самоконтроля.

- Культурно-исторические. Древнего и современного спортивного движения.
- Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.
- Социально-психологические.

Решение задач игровой направленности и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

Естественные. Физиологические основы деятельности систем организма.

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Учащийся научится:

- Способам двигательной деятельности:
- Двигательным действиям и навыкам

Гимнастика с основами акробатики.

- значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости.
- Основы выполнения гимнастических упражнений, уметь выполнять комплекс ранее освоенных элементов, выполнение комбинаций на гимнастических снарядах.
- Правила и организация соревнований. Помощь в судействе. Страховка во время занятий. Подготовка мест занятий. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Терминология по гимнастике.
- Кроссовая подготовка.

- Правила и организация соревнований. Помощь в судействе. Страховка во время занятий. Подготовка мест занятий. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Терминология по легкой атлетике.

- Бег по пересеченной местности, бег на выносливость.

Лёгкая атлетика.

- Правила и организация соревнований. Помощь в судействе. Страховка во время занятий. Подготовка мест занятий. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Терминология по легкой атлетике.

- старты, бег на короткие, прыжки в длину, метание мяча, толкание набивного мяча, прикладные упражнения.

Спортивные игры.

- индивидуальные и групповые игры с мячом:

- футбол (мини футбол): удары по мячу ногой, остановка мяча ногой, отбор мяча передачи мяча ведение мяча, игра головой, использования корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;

- Баскетбол (мини баскетбол): ведение мяча на месте, ведение мяча в движении, шагом, передачи мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действие нападающих против нескольких защитников.

- Волейбол (упражнения без мяча, упражнения с мячом, передачи через сетку, нижняя прямая подача, прием после подачи тактические действия)

- Командные (игровые) виды спорта: футбол (мини- футбол), баскетбол (мини-баскетбол), волейбол (мини-волейбол). Тактические действия в защите и нападении, учебно-тренировочные игры.

- Правила и организация соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу (мини-волейболу). Помощь в судействе. Страховка во время занятий. Подготовка мест занятий. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Терминология избранной игры.

- Общеразвивающие упражнения: развитие силовых способностей, развитие выносливости, развитие координации, развитие гибкости.

- Осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- Выполнять специальные упражнения, направленные на закрепление элементов техники футбола (мини- футбола), баскетбола (мини-баскетбола), волейбола (мини-волейбола).
- Технически правильно осуществлять двигательные действия выбранного спорта.
- Проводить самостоятельные занятия по развитию основных качеств, коррекции осанки и телосложения.
- Судейство спортивных соревнований по командным (игровым) видам спорта: футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу (мини-волейболу).
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа направлена на **достижение учащимися личностных, мета предметных и предметных результатов по физической культуре.**

Личностные результаты

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;

формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной

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;

готовности и способности 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 личного 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.

В области познавательной культуры:

владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

владение умениями:

— в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега, проплывать 50 м;

— в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

— в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять висы на гимнастической перекладине, комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

— в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе,

правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

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;

умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

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;

умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

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;

умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Мета предметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий

Предметные результаты

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

овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

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

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

формирование умений выполнять комплексы обще развивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий

5. Критерии и нормы оценки

1. Для устных ответов определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.
Повышенный	«4»	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки; если учащийся допустил одну ошибку или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно или с небольшой

		помощью учителя.
Базовый	«3»	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.
Пониженный	«2»	Обучающийся не овладел основными знаниями и умениями в соответствии с требованиями программы и допустил больше ошибок и недочетов, чем необходимо для отметки 3.

2. Для письменных ответов(ОБЖ, рефераты по ФК) определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Работа выполнена полностью без ошибок и недочетов.
Повышенный	«4»	Работа выполнена полностью, но при наличии в ней не более одной негрубой ошибки и одного недочета, не более трех недочетов
Базовый	«3»	Обучающийся правильно выполнил не менее 2/3 всей работы или допустил не более одной грубой ошибки и двух недочетов, не более одной грубой и одной негрубой ошибки, не более трех негрубых ошибок, одной негрубой ошибки и трех недочетов, при наличии четырех-пяти недочетов.
Пониженный	«2»	Число ошибок и недочетов превысило норму для отметки 3 или правильно выполнено менее 50 % всей работы

3. Для практических занятий владения техникой двигательных умений и навыков

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
-----------------	-------------------------------	-----------------------

Высокий	«5»	Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать
Повышенный	«4»	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок
Базовый	«3»	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях
Пониженный	«2»	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

6. Разделы тематического планирования

№	Название раздела	Количество часов	Контроль
1.	Легкая атлетика	48 часов	Сдача нормативов (тестов) (бег, прыжок в длину, метание мяча на дальность)
2.	Гимнастика с элементами акробатики	24 часа	Сдача на оценку элементы акробатики (кувырок, стойка на лопатках, перекат, мост.) Выполнение акробатической комбинации.
3.	Спортивные и подвижные игры	30 часов	Выполнение на оценку элементов техники игры, игра в команде.
4.	(ОБЖ) Основы комплексной безопасности	22 часа	Устный опрос. 3 проверочные работы
5.	Основы здорового образа жизни	5 часов	Устный опрос. 2 проверочные работы
6.	Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи	8 часов	Устный опрос. 2 проверочные работы.

7. Поурочно- тематическое планирование

№ п/п	Тема урока, содержание.	Кол-во часов	Виды деятельности обучающегося	Вид контроля
	РАЗДЕЛ: Легкая атлетика	12 ч		
	ОБЖ: Человек, среда его обитания, безопасность человека	4 ч		
1	Инструктаж по технике безопасности на уроке по легкой атлетике. Строевая подготовка. Повторение техники бега на короткие дистанции (20 м., 30м., 60м), техники низкого старта, техники стартового разгона и финиша.		Выполняют технику безопасности на уроке. Повторяют бег на 20м,30м,60м., технику н/ст., стартового разгона и финиша.	Фронтальный опрос.
2	Строевая подготовка. Закрепление технике бега на короткие дистанции (20м,30 м,60 м). Сдача контрольного норматива -30 м Развитие координационных способностей, челночный бег 3*10 м.		Бегают на короткие дистанции, развивают координацию, сдают норматив-бег 30м.	Корректировка техники бега и правильности дыхания
3	(ОБЖ) Город как среда обитания. Государственные службы безопасности и спасения (ПДД)		Теоретическая подготовка.	
4	Закрепление техники метания малого мяча на дальность. Развитие скоростных способностей. сдача контрольного норматива - челночный бег 3х10 м Строевая подготовка.		Выполняют метание малого мяча, развивают скоростные качества. Сдают челнок 3х10м.	Фиксирование результатов
5	Основы истории возникновения и развитие олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта. Совершенствование техники метания малого мяча на дальность. Развитие скоростных		Выполняют метание малого мяча, развивают скоростные качества. Сдают бег 60м.	Фиксирование результатов

	способностей. Сдача контрольного норматива - 60 м			
6	(ОБЖ) Жилище человека, особенности жизнеобеспечения жилища.		Теория.	Опрос Д/З.
7	Строевая подготовка. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Развитие скоростно – силовых способностей. Сдача контрольного норматива - метание малого мяча на дальность.		Прыгают в длину с места. Развивают скоростно-силовые качества. Сдают метание малого мяча на дальность.	Фиксирование результатов
8	Закрепление техники прыжков в длину с места. Совершенствование техники метания малого мяча в цель. Развитие прыгучести.		Выполняют упражнение метание мяча в цель, прыгают в длину с места, развивают прыгучесть.	Фиксирование результатов
9	(ОБЖ) Особенности природных условий в городе.		Теория.	Опрос Д/З.
10	Совершенствование метания малого мяча в цель. Развитие точности движения. Развитие координационных способностей. п/и «Снайперы».		Развивают координацию и ловкость. Метают малый мяч в цель.	Корректировка техники метания. Фиксирование результатов
11	Общеразвивающие упражнения в движении. Развитие координационных способностей. Сдача контрольного норматива- метание малого мяча в вертикальную цель.		Развивают координацию и ловкость. Метают малый мяч в вертикальную цель на оценку.	Корректировка техники бега и правильности дыхания
12	(ОБЖ) Взаимоотношения людей, проживающих в городе, и их безопасность.		Теория.	Опрос Д/З.

	<p>Кроссовая подготовка.</p> <p>Человек, среда его обитания, безопасность человека</p> <p>Опасные ситуации техногенного характера</p>	<p>9 ч</p> <p>1ч</p> <p>6 ч</p>		
13	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Развитие выносливости с помощью равномерного бега. Развитие координационных способностей. Бег на расстояние и на заданное время. (400-600м)		Совершенствуют технику бега на длинные дистанции, развивают выносливость, координацию. Бегают на время и на расстояние.	Корректировка техники и тактики бега
14	Совершенствование навыка бега на длинные дистанции. Развитие выносливости. Бег по пересечённой местности до 1 км. п/И «Перестрелка»		Совершенствуют навыки кроссовой подготовки.	Корректировка техники и тактики бега
15	(ОБЖ) Безопасность в повседневной жизни. Дорожно- транспортные происшествия. (ПДД) Пров. Работа.1.1 -1.4.		Теория.	Проверочная письменная работа по пройденному материалу.
16	Совершенствование техники бега на длинные дистанции (600-800м) Развитие выносливости с помощью длительного бега с переходом на ходьбу. Развитие двигательных умений и навыков. Эстафеты.		Совершенствуют навыки кроссовой подготовки. Развивают выносливость, двигательные умения и навыки.	Корректировка техники и тактики бега, Фронтальный опрос
17	Совершенствование навыка бега на длинные дистанции. Развитие выносливости. Бег по пересечённой местности до 1 км.		Бегают кроссы, по пересеченной местности, развивают выносливость.	Корректировка техники и тактики бега
18	(ОБЖ) Дорожное движение, безопасность участников дорожного движения. Современные транспортные средства – источник повышенной опасности (ПДД)		Теория.	
19	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Развитие выносливости – при помощи длительного бега. (800-1000м) Игры		Совершенствуют навыки кроссовой подготовки. Развивают выносливость, двигательные умения и	

	по выбору детей.		навыки.	Корректировка техники и тактики бега
20	Совершенствование навыка бега на длинные дистанции. Развитие выносливости. Бег с препятствиями.		Совершенствуют навыки кроссовой подготовки. Развивают выносливость, двигательные умения и навыки. Бегают через препятствия.	Корректировка техники и тактики бега
21	(ОБЖ) Пешеход. Безопасность пешехода. Дорога- зона повышенной опасности (ПДД)		Теория.	Опрос Д/З.
	Спортивные игры (футбол)	3ч		
22	Инструктаж по технике безопасности при игре в футбол. Развитие координационных способностей. Отработка ударов в ворота, отбор мяча в движении в игре футбол.		Соблюдают технику безопасности на уроке. Развивают координацию. Отрабатывают технику ударов по мячу и отбор мяча.	Корректировка движений.
23	Влияние физических упражнений на дыхательную систему. Совершенствование техники прыжков со скакалкой. Развитие прыгучести. Эстафетный бег. Подвижные игры «Третий лишний». Футбол – игра.		Закрепляют технику прыжков через скакалку. Развивают прыгучесть. Играют.	Корректировка техники и тактики игры
24	ОБЖ. Пассажир, безопасность пассажира. ЧС на транспорте. (ПДД)		Теория.	Опрос Д/З.
	Спортивные игры (волейбол)	3 ч		
25	Инструктаж по технике безопасности при игре в волейбол. Развитие координационных способностей. Обучение техники верхней и нижней подачи. Обучающая игра.		Соблюдают технику безопасности на уроке. Развивают координацию. Изучают технику верх. и ниж. подачи. Играют.	Корректировка движений.
26	Общеразвивающие упражнения. Сдача контрольного норматива – сгибание и разгибание рук в упоре лежа.		Сдают норматив-отжимание. Совершенствуют технику подач и передачи мяча с места.	Фиксирование результатов

	Совершенствование техники верхней и нижней подачи, передачи мяча с места. Обучающая игра.			
27	(ОБЖ) Водитель. Безопасность велосипедиста. ЧС на транспорте. (ПДД)		Теория.	Опрос Д/З.
	Гимнастика с элементами акробатики	18 ч.		
	Опасные ситуации техногенного характера	2ч		
	Опасные ситуации природного характера	2 ч		
	Опасные ситуации социального характера	2 ч		
28	Инструктаж по технике безопасности на уроках .Строевые упражнения. Перестроения из колонны по одному в колонну по четыре. Обучение техники кувырка вперед. П/И «Снайперы»		Выполняют правила техники безопасности на уроке. Выполняют строевые упражнения. Изучают технику кувырка вперед.	Корректировка движений.
29	Обучение перестроению из колонны по одному в колонну по четыре. Обучение техники кувырка вперед. Закрепление двигательных умений и навыков. п\и «Перестрелка»		Изучают технику кувырка вперед. Закрепляют двигательные умения и навыки. Изучают строевые упражнения.	Страховка коррекция движений Фронтальный опрос
30	(ОБЖ) Пожарная безопасность. Проверочная письменная работа 2.1 -2.4.		Теория.	Страховка коррекция движе
31	Развитие координационных способностей. Сдача техники двух кувырков слитно вперед на оценку. Закрепление техники кувырка назад в группировке. Развитие гибкости.		Развивают координацию, гибкость. Сдают кувырки вперед на оценку. Закрепляют технику кувырка назад.	Страховка коррекция движений Фронтальный опрос
32	Закрепление техники кувырка назад в группировке. Закрепление техники		Закрепляют технику кувырка назад в группировке, упр. «мост» из положения лежа на спине.	Страховка коррекция движений

	выполнения упражнения «мост» из положения лежа на спине. п/и «Снайперы». Прыжки на скалке.			
33	. (ОБЖ) Безопасное поведение в бытовых ситуациях.		Теория.	Опрос Д/З.
34	Закрепление техники кувырка назад в группировке. Совершенствование технике двух кувырков слитно вперед. Закрепление техники выполнения упражнения «мост» из положения лежа на спине.		Закрепляют технику кувырка назад и технику двух кувырков вперед слитно, упражнения «мост».	Страховка коррекция движений
35	Выполнение комбинации из акробатических упражнений. Совершенствование двигательных умений и навыков. Сдача контрольного норматива: акробатическое упражнение.		Выполняют комбинацию из акробатических упр. Совершенствуют двиг. умения и навыки. Сдают норматив.	Страховка коррекция движений
36	ОБЖ) Погодные условия и безопасность человека (Теория.	Опрос Д/З.
37	Выполнение упражнений в равновесии на гимнастической скамейке. (Ходьба на носках, выпадами, боком; повороты на месте на носках на 90 ,180.) Силовая подготовка (подтягивание в висе). Развитие силовых способностей.		Выполняют упр. в равновесии на гимн. скамейке, подтягивание в висе. Развивают силу. Выполняют ходьбу разными способами и повороты на месте.	Страховка коррекция движений Фронтальный опрос
38	Развитие координационных способностей Выполнение упражнений в равновесии на гимнастической скамейке. (Ходьба на носках, выпадами, боком; повороты на месте на носках на 90 ,180.) сек.		Выполняют упр. в равновесии на гимн. скамейке, на координацию. Выполняют ходьбу разными способами и повороты на месте.	Страховка коррекция движений

39	(ОБЖ) Безопасность на водоемах. Пров. Раб. 3.1 -3.2.		Теория.	Письменный опрос.
40	Развитие силовых способностей сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Сдача контрольного норматива: поднимание туловища из положения лежа на спине за 30с		Отжимаются. Сдают норматив-поднимание туловища из положения лежа на спине.	Страховка коррекция движений
41	Силовая подготовка (поднимание прямых ног до угла 90 в висе на гимнастической стенке. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанке развитие силовых способностей и гибкости. Эстафеты.		Выполняют упр. по силовой подготовке на ш/стенке.	Страховка коррекция движений, Фронтальный опрос.
42	(ОБЖ) Антиобщественное поведение и его опасность.		Теория.	
43	Строевая подготовка. Висы на гимнастической стенке. Развитие силовых способностей: подтягивания, упражнения в висах и упорах, прыжки на скакалке. Эстафеты.		Развивают силовую способность. Прыгают через скакалку.	Страховка коррекция движений
44	Строевая подготовка. Сдача контрольного норматива-подтягивание. Развитие силовых способностей и силовой выносливости (упражнения с гантелями и набивными мячами). П/и «Перестрелка»		Сдают норматив-подтягивание. Развивают силу и выносливость.	Страховка коррекция движений
45	ОБЖ. Обеспечение безопасности дома.		Теория.	Опрос Д/З.
	Спортивные игры (футбол)	3ч.		
	Опасные ситуации социального характера	1 ч		

46	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Развитие координационных способностей. Развитие быстроты реакции. Футбол – игра. Отработка ударов по мячу ногами, остановки мяча ногой, отбора мяча. Подвижные игры.		Соблюдают правила техники безопасности. Развивают координацию, быстроту реакции. Выполняют удары по мячу ногами, остановку мяча ногой, отбор мяча.	Фиксирование результатов Фиксирование результатов
47	Совершенствование двигательных умений и навыков. Развитие координационных способностей. Футбол-игра. Отработка ударов по мячу ногой, остановки мяча ногой, отбора мяча. Подвижные игры.		Развивают координацию, двигательные умения и навыки. Выполняют удары по мячу ногами, остановку мяча ногой, отбор мяча.	Корректировка техники и тактики бега
48	(ОБЖ) Обеспечение личной безопасности на улице.		Теория.	
	Спортивные игры (баскетбол)	20ч		
	Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера	6 ч.		
49	Инструктаж по технике безопасности на уроке по спортивным играм. Закрепление техники стоек баскетболиста. Закрепление техники остановки в два шага. Игра.		Выполняют требования техники безопасности. Закрепляют технику стойки игрока и остановки в два шага.	Корректировка техники и тактики игры Фронтальный опрос
50	ОРУ. Закрепление техники стоек баскетболиста. Закрепление техники остановки в два шага. Закрепление техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди на месте. Игра.		Закрепляют технику стойки игрока и остановки в два шага, технику ловли и передачи мяча от груди на месте.	Корректировка техники и тактики игры
51	ОБЖ. ЧС природного характера.		Теория.	
52	Развитие скоростных способностей. Закрепление техники ведения мяча на месте и в движении. Изучение техники броска одной рукой от плеча на месте. Игра.		Развивают скоростную способность. Закрепляют технику ведения мяча на месте и в движении. Изучают технику броска.	Корректировка техники и тактики игры

53	Повторение терминологии и правила игры по баскетболу. Овладение организаторскими способностями. Совершенствование техники ведения, передачи мяча. Игра.		Повторяют правила игры. Совершенствуют технику ведения и передачи мяча.	Корректировка техники и тактики игры, Фронтальный опрос.
54	(ОБЖ) Чрезвычайные ситуации техногенного характера ЧС на транспорте. (ПДД)		Теория.	Опрос Д/З.
55	Общеразвивающие упражнения. Закрепление техники броска одной рукой от плеча на месте. Игра. Прыжки на скакалке.		Закрепляют технику броска. Прыгают на скакалке.	Корректировка техники и тактики игры
56	Развитие скоростных способностей. Совершенствование техники броска одной рукой от плеча на месте. Игра.		Закрепляют технику броска. Развивают скоростные способности.	Корректировка техники и тактики игры
57	(ОБЖ) Экстремизм и терроризм. Понятия. Причины. пр. раб.4.1-4.2.		Теория.	Письменный опрос.
58	Общеразвивающие упражнения. Развитие скоростных способностей. Игра-соревнование.		Развивают скоростные способности. Играют.	Корректировка техники и тактики игры
59	Общеразвивающие упражнения. Закрепление техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди на месте. Прыжки на скакалке. Учебная игра.		Закрепляют технику ловли и передачи мяча. Прыгают на скакалке. Играют.	Корректировка техники и тактики игры
60	ОБЖ. Виды террористической деятельности.		Теория.	Опрос Д/З пар.6.1.
61	Общеразвивающие упражнения. Изучение техники броска мяча в корзину2-я руками снизу (выполнение штрафного броска). Игра.		Изучают технику броска, выполняют штрафной бросок.	Корректировка техники и тактики игры
62	Развитие скоростных способностей. Закрепление технике броска мяча в корзину2-я руками снизу (выполнение штрафного броска). Игра.		Развивают скоростную способность. Закрепляют технику броска.	Корректировка техники и тактики игры

63	ОБЖ. Виды терактов. Последствия.		Теория.	Опрос Д/З.
64	Развитие скоростных способностей. Совершенствование техники выполнение штрафного броска. Индивидуальные действия в защите. Игра.		Развивают скоростные способности. Совершенствуют технику штрафного броска. Изучают тактику защиты.	Корректировка техники и тактики игры
65	Развитие скоростных способностей. Сдача техники выполнения штрафного броска. Игра.		Развивают скоростные качества. Сдают технику броска. Играют.	Корректировка техники и тактики игры
66	(ОБЖ) Ответственность несовершеннолетних за антиобщественное поведение.		Теория	Опрос Д/З
67	Развитие скоростных способностей. Совершенствование техники владения мячом. Игра-соревнование.		Развивают скоростные качества. Совершенствуют технику владения мячом. Играют.	Корректировка техники и тактики игры, Фронтальный опрос.
68	Развитие скоростных способностей. Сдача техники выполнения бросков в кольцо различными способами. Игра		Развивают скоростные качества. Сдают технику броска в кольцо. Играют.	Корректировка техники и тактики игры
	Спортивные игры (волейбол)	10 ч		
	Возрастные особенности развития человека и здоровый образ жизни	3 ч		
	Факторы, разрушающие здоровье	1 ч		
69	(ОБЖ) О здоровом образе жизни. Пров. Раб. 6.1 -6.4.		Теория.	Письменный опрос.

70	Закрепление техники ловли и передачи мяча двумя руками. Развитие координационных способностей. Изучение тактических приемов игры. Закрепление техники верхней подачи мяча. Игра.		Закрепляют технику ловли и передачи мяча, верхней подачи мяча. Развивают координацию. Изучают тактику игры.	Корректировка техники и тактики игры
71	Закрепление техники ловли и передачи мяча двумя руками. Развитие координационных способностей. Изучение тактических приемов игры. Совершенствование техники верхней подачи мяча. Игра.		Закрепляют технику ловли и передачи мяча, верхней подачи мяча. Развивают координацию. Изучают тактику игры.	Корректировка техники и тактики игры
72	(ОБЖ) Двигательная активность и закаливание организма — необходимое условие укрепления здоровья		Теория.	Опрос Д/З.
73	ОРУ. Закрепление стойки волейболиста. Обучение нижней прямой подаче через сетку. Передача в парах на месте и после перемещения. Игра.		Выполняют стойку игрока, передачи в парах и после перемещения. Изучают технику нижней прямой подачи.	Корректировка техники и тактики игры
74	Развитие координационных способностей. Закрепление нижней прямой подачи через сетку. Взаимодействие игроков в защите, на задней линии. Игра.		Развивают координацию. Закрепляют технику нижней прямой подачи. Взаимодействуют в защите. Играют.	Корректировка техники и тактики игры
75	(ОБЖ) Рациональное питание. Гигиена питания		Теория.	Опрос Д/З.
76	Развитие координационных способностей. Сдача техники нижней прямой подачи через сетку на оценку. Взаимодействие игроков в защите, на задней линии. Игра.		Развивают координацию. Сдают технику нижней подачи на оценку. Взаимодействуют в защите. Играют.	Корректировка техники и тактики игры
77	Нападающий удар после подбрасывания		Отрабатывают технику передачи мяча сверху и	Корректировка техники и тактики игры

	партнером. Передача мяча сверху 2-мя руками, в парах. Игра-соревнование.		атакующий удар в парах. Играют.	
78	(ОБЖ) Вредные привычки и их влияние на здоровье человека		Теория.	Опрос Д/З.
	Легкая атлетика. Факторы, разрушающие здоровье Первая медицинская помощь и правила ее оказания	10ч. 1 ч 8 ч		
79	Инструктаж по технике безопасности на уроке по легкой атлетике. Строевая подготовка. Совершенствование техники бега на короткие дистанции(30м.,60м.) Развитие координационных способностей.		Соблюдают правила техники безопасности на уроке. Бегают на короткие дистанции. Развивают координацию.	Корректировка техники бега и правильности дыхания
80	Строевая подготовка. Совершенствование бега на короткие дистанции. Развитие координационных способностей (челночный бег 3*10 м). Сдача контрольного норматива: бег 30м.		Совершенствуют бег на короткие дистанции. Развивают координацию. Сдают норматив-бег 30м.	Фиксирование результатов
81	(ОБЖ) Здоровый образ жизни и профилактика вредных привычек		Теория.	Опрос Д/З.
82	Закрепление техники высокого и низкого старта. Совершенствование бега с ускорением. Развитие скоростных навыков. Сдача контрольного норматива: бег 60м.		Закрепляют технику в/старта и н/старта. Бегают с ускорением. Сдают норматив-бег 60м.	Корректировка техники бега
83	Основы знаний о личной гигиене.		Совершенствуют технику метания малого мяча.	Фиксирование результатов

	Совершенствование техники метания малого мяча на дальность. Развитие скоростных способностей. Строевая подготовка.		Развивают скоростные качества.	
84	(ОБЖ) Первая медицинская помощь правила оказания. ЧС на транспорте. (ПДД). Пров. Раб. 7.1 -8.2.		Теория.	Письменный опрос.
85	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Эстафетный бег. Бег 100 м. п/и «Снайперы».		Совершенствуются в беге на короткие дистанции и эстафетах.	Корректировка техники бега
86	Совершенствование техники прыжков в длину с места. Совершенствование техники метания малого мяча в цель. Развитие прыгучести. Сдача контрольного норматива- прыжки в длину с места.		Совершенствуют технику метания малого мяча, прыжков в длину с места. Сдают норматив-прыжок в длину с места.	Корректировка техники метания. Фиксирование результатов
87	(ОБЖ) Первая медицинская помощь при различных видах		Теория.	Опрос Д/З.
88	Совершенствование метания малого мяча в цель. Развитие точности движения. Развитие координационных способностей. Сдача контрольного норматива- прыжки в длину с 4-6 шагов.		Совершенствуют метание малого мяча. Развивают координацию, точность движения. Сдают норматив-прыжок в длину с 4-6 шагов.	Корректировка техники метания
	Кроссовая подготовка.	10 ч.		
89	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. (200-400 м) Развитие выносливости. Развитие координационных способностей.		Совершенствуют технику бега(200-400м). Развивают выносливость и координацию.	Корректировка техники и тактики бега
90				Опрос Д/З.

	(ОБЖ) Оказание первой медицинской помощи при ушибах, ссадинах. Пров. Раб по теме ПДД.		Теория.	
91	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Развитие выносливости с помощью равномерного бега. Развитие координационных способностей. Бег на расстояние и на заданное время. (400-600м)		Совершенствуют технику бега на длинные дистанции. Развивают выносливость, координацию. Бегают (400-600м).	Корректировка техники и тактики бега
92	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Развитие выносливости с помощью бега по пресеченной местности (600-800м) Развитие способности реагирование на сигнал. Развитие двигательных умений и навыков.		Совершенствуют технику бега на длинные дистанции. Развивают выносливость, сенсорные чувства, двигательные умения и навыки.	Корректировка техники и тактики бега
93	(ОБЖ) Оказание первой медицинской помощи при ушибах, ссадинах. Практическое занятие.		Теория.	Опрос Д/З.
94	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. (800-1000м) Развитие выносливости с помощью длительного бега с переходом на ходьбу. Развитие двигательных умений и навыков.		Совершенствуют технику бега (800-1000м). Развивают выносливость, двигательные умения и навыки.	Корректировка техники и тактики бега
95	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. (800-1000 м). Развитие выносливости. Развитие способности реагирование на сигнал. Сдача контрольного норматива- прыжки на скакалке.		Совершенствуют технику бега (800-1000м). Развивают выносливость, сенсорные чувства. Сдают норматив-прыжки на скакалке.	Фиксирование результатов Корректировка техники и тактики бега
96	(ОБЖ) Оказание первой медицинской помощи при ушибах, ссадинах. Практическое занятие.		Теория.	Опрос Д/З.
97	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Развитие выносливости – при		Совершенствуют бег на длинные дистанции.	Корректировка техники и тактики бега

	помощи длительного бега до 2 км.		Развивают выносливость.	
98	Развитие выносливости при длительном беге. Выполнение дыхательных упражнений. Игры на внимание. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Сдача контрольного норматива-1000м		Развивают выносливость. Совершенствуют бег на длинные дистанции. Сдают норматив- бег 1 км. Выполняют дыхательные упр.	Корректировка техники и тактики бега
	спортивные игры.	4ч.		
99	(ОБЖ) Первая медицинская помощь при отравлениях		Теория.	Опрос Д/З.
100	Совершенствование двигательных умений и навыков. Развитие координационных способностей. Развитие скорости реакции. Футбол – игра. Отработка ударов по мячу ногой, остановки мяча ногой, отбора мяча. Подвижные игры.		Развивают двиг. умения и навыки, координацию, быстроту реакции. Выполняют упр. на технику. Играют.	Фиксирование результатов Фиксирование результатов
101	Совершенствование двигательных умений и навыков. Развитие координационных способностей. Развитие силовых способностей. Футбол-игра. Отработка ударов по мячу ногой, остановки мяча ногой, отбора мяча. Подвижные игры.		Развивают двиг. умения и навыки, координацию, силу. Выполняют упр. на технику. Играют.	Корректировка техники и тактики бега
102	(ОБЖ) Первая медицинская помощь при отравлениях. Проверочная работа. 9.0 – 9.3.		Самостоятельная, итоговая формы деятельности	Письменный опрос.

2 вариант ПТП при электронном обучении

	Часть модуля	Краткое содержание	Количество часов	Используемые ресурсы
Модуль «Легкая атлетика» - _8_ часов				
1.	Введение	Режим изучения модуля, используемые электронные ресурсы, платформы, обзор тем теоретического материала.	0,5 часа	Zoom, ютуб
	Теоретический материал	Инструктаж по технике безопасности на уроке по легкой атлетике. Строевая подготовка. Повторение техники бега на короткие дистанции (20 м., 30м., 60м), техники низкого старта,	6 часов	Образовательная платформа школы

		<p>техники стартового разгона и финиша.</p> <p>Строевая подготовка. Закрепление технике бега на короткие дистанции (20м,30 м,60 м). Сдача контрольного норматива -30 м Развитие координационных способностей, челночный бег 3*10 м.</p> <p>Строевая подготовка. Закрепление технике бега на короткие дистанции (20м,30 м,60 м). Сдача контрольного норматива -30 м Развитие координационных способностей, челночный бег 3*10 м.</p> <p>Закрепление техники метания малого мяча на дальность. Развитие скоростных способностей. сдача контрольного норматива - челночный бег 3x10 м Строевая подготовка.</p> <p>Основы истории возникновения и развитие олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта. Совершенствование техники метания малого мяча на дальность. Развитие скоростных способностей. Сдача контрольного норматива - 60 м</p> <p>Строевая подготовка. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Развитие скоростно –силовых способностей. Сдача контрольного норматива - метание малого мяча на дальность.</p> <p>Закрепление техники прыжков в длину с места. Совершенствование техники метания малого мяча в цель. Развитие прыгучести.</p> <p>Совершенствование метания малого мяча в цель.</p> <p>Развитие точности движения. Развитие координационных способностей. п/и «Снайперы».</p> <p>Общеразвивающие упражнения в движении. Развитие координационных способностей. Сдача</p>		<p>(облачный диск)</p>
--	--	--	--	------------------------

		контрольного норматива- метание малого мяча в вертикальную цель.		
	Самостоятельный контроль знаний	Тестовые задания по темам, интерактивные задания на платформах.		Платформы: Я класс Решу ВПР LearningApps
	Консультация	Вопросы по теме	0.5 часа	Zoom
	Итоговый контроль	Контрольная работа в онлайн режиме	1 час	Zoom

2 вариант ПТП при электронном обучении

Часть модуля	Краткое содержание	Количество часов	Используемые ресурсы	
Модуль «Кроссовая подготовка» - <u>6</u> часов				
1.	Введение	Режим изучения модуля, используемые электронные ресурсы, платформы, обзор тем теоретического материала.	0,5 часа	Zoom, ютуб
	Теоретический материал	<p>Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Развитие выносливости с помощью равномерного бега. Развитие координационных способностей. Бег на расстояние и на заданное время. (400-600м)</p> <p>Совершенствование навыка бега на длинные дистанции. Развитие выносливости. Бег по пересечённой местности до 1 км. п/И «Перестрелка»</p> <p>Совершенствование техники бега на длинные дистанции (600-800м) Развитие выносливости с помощью длительного бега с переходом на ходьбу. Развитие двигательных умений и навыков. Эстафеты.</p> <p>Совершенствование навыка бега на длинные дистанции. Развитие выносливости. Бег по пересечённой местности до 1 км.</p> <p>Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Развитие выносливости – при помощи длительного бега. (800-1000м) Игры по выбору</p>	4 часа	Образовательная платформа школы (облачный диск)

		детей. Совершенствование навыка бега на длинные дистанции. Развитие выносливости. Бег с препятствиями.		
	Самостоятельный контроль знаний	Тестовые задания по темам, интерактивные задания на платформах.		Платформы: Я класс Решу ВПР LearningApps
	Консультация	Вопросы по теме	0,5 часа	Zoom
	Итоговый контроль	Контрольная работа в онлайн режиме	1 час	Zoom

2 вариант ПТП при электронном обучении

	Часть модуля	Краткое содержание	Количество часов	Используемые ресурсы
Модуль «Спортивные игры» - 2 часа				
1.	Введение	Режим изучения модуля, используемые электронные ресурсы, платформы, обзор тем теоретического материала.	0,5 часа	Zoom, ютуб
	Теоретический материал	Инструктаж по технике безопасности при игре в футбол. Развитие координационных способностей. Отработка ударов в ворота, отбор мяча в движении в игре футбол. Влияние физических упражнений на дыхательную систему. Совершенствование техники прыжков со скакалкой. Развитие прыгучести. Эстафетный бег. Подвижные игры «Третий лишний». Футбол – игра.	1 час	Образовательная платформа школы (облачный диск)
	Самостоятельный контроль знаний	Тестовые задания по темам, интерактивные задания на платформах.		Платформы: Я класс Решу ВПР LearningApps
	Консультация	Вопросы по теме	0,5 часа	Zoom
	Итоговый контроль	Контрольная работа в онлайн режиме		Zoom

2 вариант ПТП при электронном обучении ОБЖ

	Часть модуля	Краткое содержание	Количество часов	Используемые ресурсы
Модуль «ОБЖ: Человек, среда его обитания, безопасность человека» - 5 часов				
1.	Введение	Режим изучения модуля, используемые электронные ресурсы, платформы, обзор тем теоретического материала.	0,5 часа	Zoom, ютуб
	Теоретический материал	Стр.5-23 в учебнике. Презентации, опорные конспекты, схемы, видеоуроки по темам: Город как среда обитания. Государственные службы безопасности и спасения (ПДД) Жилище человека, особенности жизнеобеспечения жилища. Особенности природных условий в городе. Взаимоотношения людей, проживающих в городе, и их безопасность. Безопасность в повседневной жизни. Дорожно - транспортные происшествия. (ПДД)	3 часов	Образовательная платформа школы (облачный диск)
	Самостоятельный контроль знаний	Тестовые задания по темам, интерактивные задания на платформах.		Платформы: Я класс Решу ВПР
	Консультация	Вопросы по теме	0,5	Zoom
	Итоговый контроль	Контрольная работа в онлайн режиме	1 час	Zoom

8. Перечень методических, учебно - методических материалов, использованной литературы, материально – техническое обеспечение, в том числе применяемые при электронном обучении с использованием дистанционных образовательных технологий

№	Наименование	количество
---	--------------	------------

1.	Рабочие программы по физической культуре	1
2.	Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М.Я.Виленского. В.И Ляха. 1-4 класс: В.И. Лях. «Физическая культура» М, Просвещение,2013г. 5-6-7класс: М.Я. Виленский. Москва «Просвещение» 2017 год. 8-9 класс: В.И. Лях. Москва. «Просвещение» 2014 год. 10-11 класс: В.И. Лях. Москва. «Просвещение» 2014 год.	60 шт. 45 шт. 20 шт. 20 шт.
3.	Плакаты методические	1шт
	Учебник ОБЖ. 5 класс.	30 шт.
4.	Стенка гимнастическая	5шт
5.	Рулетка измерительная (10м, 50м)	1шт
6.	Номера нагрудные	25шт
7.	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	1шт
8.	Мячи баскетбольные для мини-игры	10шт
9.	Жилетки игровые с номерами	20шт
10.	Сетка волейбольная	1шт
11.	Мячи волейбольные	6шт
12.	Мячи футбольные	4шт

13.	Скамейка гимнастическая жесткая	4шт
14.	Комплект навесного оборудования	4шт
15.	Маты гимнастические	4шт
16.	Мяч набивной (1 кг, 2кг)	6шт
17.	Мяч малый (теннисный)	4шт

18.	Скакалка гимнастическая	15шт
19.	Обруч гимнастический	20шт
20.	Гантели 1,5 кг.	10 пар.
21.	Конусы для разметки	10шт
22.	Мячи резиновые	10шт
23.	Свисток спортивный	2шт
24.	секундомер	2шт
25.	Ступенька универсальная (для степ-теста)	10шт
26.	Аптечка медицинская	1шт
27.	Спортивные зал (игровой)	1ед.
28.	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	1ед.
29.	Сектор для прыжков в длину	1ед.
30.	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	1ед.
31.	Площадка игровая баскетбольная	1ед.
32.	Площадка игровая волейбольная	1ед.

Дистанционные технологии:

+

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа №386
Кировского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
ГБОУ СОШ №386
Кировского района Санкт – Петербурга
(протокол № 1
от « 27» _____ 08 _____ 2020г.)

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора ГБОУ СОШ №386
Кировского района Санкт – Петербурга
№ 51 от «27» _____ 08 _____ 2020г.

Рабочая программа
Учебного предмета «Физическая культура»
для 5 б класса
Учитель Ботвина Наталья Евгеньевна
Срок реализации 2020-2021 учебный год

Санкт-Петербург
2020год

1. Пояснительная записка

Программа может быть реализована с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. При реализации программы может применяться форма организации образовательной деятельности, основанная на модульном принципе представления содержания образовательной программы.

При реализации программы с применением исключительно электронного обучения, дистанционных образовательных технологий должны быть созданы условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды, включающей в себя

- электронные информационные ресурсы: учебники, методические материалы и т.д. в электронном виде
- электронные образовательные ресурсы: перечисление платформ
- совокупность информационных технологий, телекоммуникационных технологий, соответствующих технологических средств и обеспечивающей освоение обучающимися образовательных программ в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся: перечисление технологий и мессенджеров: Zoom, скайп, вотсап и т.д.

Программа разработана на 102 часа в год. Программа содержит в себе 2 модуля: «Физическая культура» (68 ч) и «Основы безопасности жизнедеятельности» (34ч.)

Модуль «Физическая культура».

Цель программы: формирование основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения ФК.

Укрепление здоровья школьников по средствам развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

Углубленное изучение основных видов спорта;

Формирование адекватной оценки собственных физических способностей;

Совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

Формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм формам активного отдыха и досуга;

Обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленностью.

Реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально технической оснащенностью учебного процесса, региональными условиями и видам учебного учреждения;

Реализацию принципа достаточности и сообразности учебного процесса, формирование познавательной и предметной активности учащихся;

Соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному»;

Расширение межпредметных связей. Всестороннее раскрытие взаимосвязи взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

Усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками основных знаний, способов и физических упражнений физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: просвещение, 2010

«**Основы безопасности жизнедеятельности**» 1-11 классы. Под общей редакцией А. Т. Смирнова (М.: «Просвещение», 2008 г. Особенностью программы является интеграция предметов ФК и ОБЖ с целью формирования у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, в организации ЗОЖ, воспитания ответственного отношения к личной безопасности.

Модуль «Основы безопасности жизнедеятельности».

Цель и задачи:

Изучение основ безопасности жизнедеятельности в 5 классах направлено на достижение следующих целей:

Усвоение знаний:

- **об опасных и чрезвычайных ситуациях;**
- **о влиянии их последствий на безопасность личности, общества и государства;**
- **о здоровом образе жизни;**
- **о правах и обязанностях граждан в области безопасности жизнедеятельности.**
- **развитие личных, духовных и физических качеств личности, обеспечивающих безопасное поведение человека в условиях - опасных и чрезвычайных ситуаций природного характера;**
- **освоение знаний: о безопасном поведении человека в опасных и чрезвычайных ситуациях; о здоровье и здоровом образе жизни, о дорожно-транспортной безопасности.**
- **формирование умений: оценки ситуаций, опасных для жизни и здоровья; безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях; оказания первой медицинской помощи при травмах.**

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с обще развивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

Требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;

Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации»;

Федерального закона «О физической культуре и спорте»;

Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;

Примерной программы основного общего образования;

Приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

Практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира

2. Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре.

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.
Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.
Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.
Всестороннее и гармоничное физическое развитие.
Адаптивная физическая культура.
Спортивная подготовка.
Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.
Профессионально-прикладная физическая подготовка.
Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.
Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.
Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.
Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.
Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).
Планирование занятий физической подготовкой.
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.
Организация досуга средствами физической культуры.
Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.
Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.
Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).
Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.
Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.
Спортивно-оздоровительная деятельность с обще развивающей направленностью.
Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.
Акробатические упражнения и комбинации.
Упражнения и комбинации на гимнастической скамейке (девочки).
Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчик

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.
Прыжковые упражнения.
Метание малого мяча на дальность и в цель.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Пионербол игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Упражнения обще развивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Организующие команды и приёмы: понятие направляющего и замыкающего продвижения в колонне: движение в колонне по одному за направляющим (по прямой, змейкой", "противоходом"); перестроение из колонны по одному, в колонну по четыре, дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонны с разведением и слиянием.

Обще развивающие упражнения: упражнения у гимнастической стенки, с палкой (наклоны вперёд, назад, вправо, влево, "выкруты"), с набивными мячами, в движении.

Лазание и перелазание, лазание по шесту в два и три приёма, по гимнастической стенке, скамейке, деревьям. Преодоление естественных и искусственных препятствий с опорой на руки и ноги, с опорой на руки, поочередно переменной правой и левой ногой. Передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам.

Акробатика: кувырок вперёд в группировке, ноги скрестно, в присяд с последующим поворотом кругом, кувырок назад, стойка на лопатках.

Висы и упоры - смешанные; подтягивание из вися.

Упражнения в равновесии: ходьба приставными шагами: повороты на носках, приседания; соскоки прогнувшись.

Спортивные игры

Баскетбол – ведение мяча, остановка прыжком, остановка в шаге; ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении, левой и правой рукой; бросок мяча одной рукой с места; игра в мини-баскетбол

Пионербол – Подачи, прием и передачи мяча. Правила игры.

Ручной мяч - стойка игрока, передвижение, остановка шагом; ведение и передача, ловля мяча двумя руками и передача одной и двумя руками на месте: броски мяча в цель

Футбол - передвижение игроков скрестными и приставными шагами; удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и передней частью подъёма; передвижения вратаря.

1 четверть. Раздел: «Лёгкая атлетика» - 27 часов

-знания о физической культуре

-ходьба и бег

-прыжки

-метание

-подвижные игры на основе лёгкой атлетике

2 четверть

- 2 раздел: «Гимнастика» - 21 час
- акробатика
 - строевые упражнения
 - висы.
 - ОРУ с предметами и без предметов

Зчетверть

- 3 раздел: «Подвижные игры с элементами спорта» - 30 часов
- подвижные игры на основе баскетбола
 - подвижные игры на основе мини-футбола
 - подвижные игры на основе волейбола

4четверть

- 4 раздел: «Лёгкая атлетика, подвижные и спортивные игры» - 24 часа
- подвижные и спортивные игры
 - бег с ускорением
 - челночный бег
 - бег 60м, 30м
 - метание мяча в цель

Урок ОБЖ проводится интегрированным курсом с физической культурой и рассчитан на 34 часа в год.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ОБЖ

ОСНОВЫ КОМПЛЕКСНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни

Пожарная безопасность

Безопасность на дорогах.

Безопасность в быту.

Безопасность на водоёмах.

Экология и безопасность.

Обеспечение безопасности при активном отдыхе в природных условиях

Подготовка к активному отдыху на природе.

Активный отдых на природе и безопасность.

Дальний (внутренний) и выездной туризм, меры безопасности.

Обеспечение безопасности при автономном существовании человека в природной среде.

Обеспечение безопасности

в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера

Чрезвычайные ситуации природного характера. Чрезвычайные ситуации техногенного характера. Современный комплекс проблем безопасности социального характера.

ЗАЩИТА НАСЕЛЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ОТ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ

Организация защиты населения

Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций

Правовые основы обеспечения защиты населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.

Организационные основы по обеспечению защиты населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.

Основные мероприятия, проводимые в Российской Федерации, по защите населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.

ОСНОВЫ ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ ТЕРРОРИЗМУ И ЭКСТРЕМИЗМУ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Экстремизм и терроризм — чрезвычайные опасности

Общества и государства

Основные причины возникновения терроризма и экстремизма.

Противодействие терроризму в мировом сообществе.

Нормативно-правовая база противодействия

Терроризму, экстремизму и наркотизму

В Российской Федерации

Положения Конституции Российской Федерации. Стратегия национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.

Стратегия государственной антинаркотической политики Российской Федерации до 2020 г.

Концепция противодействия терроризму в Российской Федерации.

Содержание законов Российской Федерации о противодействии терроризму и экстремистской деятельности.

Национальный антитеррористический комитет (НАК).

Деятельность Федеральной службы контроля наркотиков России (ФСКН России) по остановке развития наркосистемы, изменению наркоситуации, ликвидации финансовой базы наркомафии.

Профилактика наркозависимости.

Организационные основы системы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации

Роль правоохранительных органов и силовых структур в борьбе с терроризмом и проявлениями экстремизма.

Контртеррористическая операция.

Участие Вооружённых Сил Российской Федерации в борьбе с терроризмом.

Духовно-нравственные основы противодействия терроризму и экстремизму

Роль нравственной позиции и выработка личных качеств в формировании антитеррористического поведения.
Влияние уровня культуры в области безопасности жизнедеятельности на формирование антитеррористического поведения.
Профилактика террористической и экстремистской деятельности.
Ответственность несовершеннолетних за антиобщественное поведение и за участие в террористической и экстремистской деятельности
Уголовный кодекс Российской Федерации об ответственности за антиобщественное поведение, участие в террористической и экстремистской деятельности.
Наказание за участие в террористической и экстремистской деятельности.
Обеспечение личной безопасности при угрозе террористического акта
Взрывы в местах массового скопления людей.
Захват воздушных и морских судов, автомашин и других транспортных средств и удерживание в них заложников. Правила поведения при возможной опасности взрыва. Правила безопасного поведения, если взрыв произошёл. Меры безопасности в случае похищения или захвата в заложники.
Обеспечение безопасности при захвате самолёта. Правила поведения при перестроении.

Здоровый образ жизни и его составляющие

Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Составляющие здорового образа жизни.
Факторы, разрушающие здоровье
Вредные привычки и их влияние на здоровье (курение, употребление алкоголя, наркомания).
Ранние половые связи и их отрицательные последствия для здоровья человека.
Инфекции, передаваемые половым путём, и их профилактика.
Правовые аспекты взаимоотношения полов
Семья в современном обществе.

ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ И ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

Оказание первой помощи
Первая помощь и правила её оказания.
Средства оказания первой помощи.
Основные неинфекционные заболевания и их профилактика.
Наиболее часто встречающиеся инфекционные заболевания, их возбудители, пути передачи, меры профилактики. Первая помощь при неотложных состояниях.
Правила оказания первой помощи при неотложных состояниях.
Первая помощь при массовых поражениях.

3. Характеристика класса, виды уроков. Применяемые технологии.

Характеристика класса	В 5 «б» классе существует организующее ядро – это группа активистов, ребят, которые активно проявляют свои знания, умения и навыки. Эти ученики самостоятельны и настойчивы, требовательны к себе и другим, имеют авторитет внутри коллектива, т.к. проявляют организаторские способности и заботу об отдельных товарищах: Бабашова Виктория, Кондрушина Карина, Комаров Сергей, Смирнов Серафим. Эти дети в основном оказывают положительное влияние на классный коллектив. На них равняются, к их мнению прислушиваются, с ними стараются дружить. В целом, каждый класс - коллектив творческий, склонный к активным формам работы. Однако, классы не способны к длительному произвольному вниманию. У группы учеников есть сложности с переключением, сосредоточенностью, устойчивостью, объемом, распределением внимания. Для того что бы справиться с нарушением внимания, на уроке используются методы повторения информации, акцентирования, стимулирования и др. Преобладающие типы запоминания в классах образный, эмоциональный и механический. В связи с этим, в процессе урока информация подается в виде наглядной демонстрации образов с использованием живых интересных примеров и разъясняется важность и необходимость информации для развития смысловой памяти. Для более эффективного запоминания информация подается как устно (для активации слуховой памяти) так и представлена в письменной форме (для активации зрительной памяти)
Виды уроков	Вводный. Урок изучения нового материала. Урок – совершенствование материала. Урок – закрепление материала, урок-зачет. Урок – игра. Комбинированный урок.
Применяемые технологии	Игровая технология, Технология группового обучения. Здоровье сберегающие технологии. Технология дифференцированного и индивидуального подхода. ИКТ технологии. Технология проблемного обучения

4. Планируемые результаты обучения

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета физическая культура должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Учащиеся получают теоретические знания:

- Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и

самоконтроля

- Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.
- Социально-психологические основы.

Решение задач игровой направленности и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма. Естественные. Физиологические основы деятельности систем организма. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Учащиеся научатся:

- Способы двигательной деятельности:
- Двигательные действия и навыки
- Гимнастика с основами акробатики.
- значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости.
- Основы выполнения гимнастических упражнений, уметь выполнять комплекс ранее освоенных элементов, выполнение комбинаций на гимнастических снарядах.
- Правила и организация соревнований. Помощь в судействе. Страховка во время занятий. Подготовка мест занятий. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Терминология по гимнастике.
- Кроссовая подготовка.

- Правила и организация соревнований. Помощь в судействе. Страховка во время занятий. Подготовка мест занятий. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Терминология по легкой атлетике.

- Бег по пересеченной местности, бег на выносливость.

Лёгкая атлетика.

- Правила и организация соревнований. Помощь в судействе. Страховка во время занятий. Подготовка мест занятий. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Терминология по легкой атлетике.

- старты, бег на короткие, прыжки в длину, метание мяча, толкание набивного мяча, прикладные упражнения.

Спортивные игры.

- индивидуальные и групповые игры с мячом:

- футбол (мини футбол): удары по мячу ногой, остановка мяча ногой, отбор мяча передачи мяча ведение мяча, игра головой, использования корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;

- Баскетбол (мини баскетбол): ведение мяча на месте, ведение мяча в движении, шагом, передачи мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действие нападающих против нескольких защитников.

- Волейбол (упражнения без мяча, упражнения с мячом, передачи через сетку, нижняя прямая подача, прием после подачи тактические действия)

- Командные (игровые) виды спорта: футбол (мини- футбол), баскетбол (мини-баскетбол), волейбол (мини-волейбол). Тактические действия в защите и нападении, учебно-тренировочные игры.

- Правила и организация соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу (мини-волейболу). Помощь в судействе. Страховка во время занятий. Подготовка мест занятий. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Терминология избранной игры.

- Общеразвивающие упражнения: развитие силовых способностей, развитие выносливости, развитие координации, развитие гибкости.

- Осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

- Выполнять специальные упражнения, направленные на закрепление элементов техники футбола (мини- футбола), баскетбола (мини-баскетбола), волейбола (мини-волейбола).

- Технически правильно осуществлять двигательные действия выбранного спорта.
- Проводить самостоятельные занятия по развитию основных качеств, коррекции осанки и телосложения.
- Судейство спортивных соревнований по командным (игровым) видам спорта: футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу (мини-волейболу).
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

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;

Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной

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;

Готовности и способности 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 личного 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.

В области познавательной культуры:

Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

Владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

Способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

Владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

Умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности

Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям

В области эстетической культуры:

Умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

Формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

Владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

Владение умениями:

— в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега, проплывать 50 м;

— в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

— в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять висы на гимнастической перекладине, комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

— в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

Демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

Владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

Владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

Владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе,

Правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

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;

Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

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;

Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

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;

Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Мета предметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

Понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

Проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

Ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

Приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

Закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

Знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

Понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

Восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

Владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

Владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий

Предметные результаты

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

Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

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

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

формирование умений выполнять комплексы обще развивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

Знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

Знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

Способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

Умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

Способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

Способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

Умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

Умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

Умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

Умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

Способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

Умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

Способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

Способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

Способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий

5. Критерии и нормы оценки

1. Для устных ответов определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.
Повышенный	«4»	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки; если учащийся допустил одну ошибку или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно или с небольшой помощью учителя.
Базовый	«3»	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании

		материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.
Пониженный	«2»	Обучающийся не овладел основными знаниями и умениями в соответствии с требованиями программы и допустил больше ошибок и недочетов, чем необходимо для отметки 3.

2. Для письменных ответов (рефератов, работ по ОБЖ) определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Работа выполнена полностью без ошибок и недочетов.
Повышенный	«4»	Работа выполнена полностью, но при наличии в ней не более одной негрубой ошибки и одного недочета, не более трех недочетов
Базовый	«3»	Обучающийся правильно выполнил не менее 2/3 всей работы или допустил не более одной грубой ошибки и двух недочетов, не более одной грубой и одной негрубой ошибки, не более трех негрубых ошибок, одной негрубой ошибки и трех недочетов, при наличии четырех-пяти недочетов.
Пониженный	«2»	Число ошибок и недочетов превысило норму для отметки 3 или правильно выполнено менее 50 % всей работы

3. Для практических занятий владения техникой двигательных умений и навыков

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать
Повышенный	«4»	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок
Базовый	«3»	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях
Пониженный	«2»	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

6. Разделы тематического планирования

№	Название раздела	Количество часов	Контроль
1.	Легкая атлетика	48 часов	Сдача нормативов (тестов) (бег, прыжок в длину, метание мяча на дальность)
2.	Гимнастика с элементами акробатики	24 часа	Сдача на оценку элементы акробатики (кувырок, стойка на лопатках, пережат, мост.) Выполнение акробатической комбинации.
3.	Спортивные и подвижные игры	30 часов	Выполнение на оценку элементов техники игры, игра в команде.
4.	(ОБЖ) Основы комплексной безопасности	22 часа	Устный опрос. 3 проверочные работы
5.	Основы здорового образа жизни	5 часов	Устный опрос. 2 проверочные работы
6.	Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи	8 часов	Устный опрос. 2 проверочные работы.

7. Поурочно- тематическое планирование

№ п/п	Тема урока, содержание.	Кол-во часов	Виды деятельности обучающегося	Вид контроля
	РАЗДЕЛ: Легкая атлетика	12 ч		
	ОБЖ: Человек, среда его обитания, безопасность	4 ч		

	человека			
1	Инструктаж по технике безопасности на уроке по легкой атлетике. Строевая подготовка. Повторение техники бега на короткие дистанции (20 м., 30м., 60м), техники низкого старта, Техники стартового разгона и финиша.		Ответы по т/б. строевые упр. Выполнить бег, упражнения, выделить ошибки.	Фронтальный опрос.
2	Строевая подготовка. Закрепление технике бега на короткие дистанции (20м,30 м,60 м). Сдача контрольного норматива -30 м Развитие координационных способностей, челночный бег 3*10 м.		Выполнить упр. по команде учителя. Выполнить бег, проанализировать ошибки. Контрольный норматив. Упражнение, анализ ошибок.	Корректировка техники бега и правильности дыхания
3	(ОБЖ) Город как среда обитания. Государственные службы безопасности и спасения (ПДД)		Прочитать текст, ответить на вопросы. Сделать записи в тетради.	Проверка конспекта.
4	Закрепление техники метания малого мяча на дальность. Развитие скоростных способностей. Сдача контрольного норматива - челночный бег 3x10 м Строевая подготовка.		Выполнить упр. выделить ошибки. Контрольный норматив. Выполнить упр. анализ ошибок. Выполнить строевые упр. по команде учителя.	Фиксирование результатов
5	Основы истории возникновения и развитие олимпийского движения, физической культуры		Ответить на вопросы. Выполнить упражнения, анализировать ошибки.	Фиксирование результатов

	и отечественного спорта. Совершенствование техники метания малого мяча на дальность. Развитие скоростных способностей. Сдача контрольного норматива - 60 м			
6	(ОБЖ) Жилище человека, особенности жизнеобеспечения жилища.		Устный ответ на вопросы. Прочитать текст, ответить на вопросы. Сделать записи в тетради.	Опрос Д/З.
7	Строевая подготовка. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Развитие скоростно –силовых способностей. Сдача контрольного норматива - метание малого мяча на дальность.		. Выполнить строевые упр. по команде учителя. Выполнить упр. выделить ошибки. Контрольный норматив. Выполнить упр. анализ ошибок	Фиксирование результатов
8	Закрепление техники прыжков в длину с места. Совершенствование техники метания малого мяча в цель. Развитие прыгучести.		Выполнить упр. выделить ошибки.	Фиксирование результатов
9	(ОБЖ) Особенности природных условий в городе.		Устный ответ на вопросы. Прочитать текст, ответить на вопросы. Сделать записи в тетради.	Опрос Д/З.
10	Совершенствование метания малого мяча в цель. Развитие точности движения.		Выполнить упр. выделить ошибки. Соблюдать правила игры.	Корректировка техники метания. Фиксирование результатов

	Развитие координационных способностей. п/и «Снайперы».			
11	Общеразвивающие упражнения в движении. Развитие координационных способностей. Сдача контрольного норматива-метание малого мяча в вертикальную цель.		Выполнить упр. выделить ошибки. Контрольный норматив. Выполнить упр. анализ ошибок	Корректировка техники бега и правильности дыхания
12	(ОБЖ) Взаимоотношения людей, проживающих в городе, и их безопасность.		Устный ответ на вопросы. Прочитать текст, ответить на вопросы. Сделать записи в тетради.	Опрос Д/З.
	Кроссовая подготовка.	9 ч		
	Человек, среда его обитания, безопасность человека	1ч		
	Опасные ситуации техногенного характера	6 ч		
13	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Развитие выносливости с помощью равномерного бега. Развитие координационных способностей. Бег на расстояние и на заданное время. (400-600м)		Выполнить упр. выделить ошибки.	Корректировка техники и тактики бега
14	Совершенствование навыка бега на длинные дистанции. Развитие выносливости. Бег по		Выполнить упр. выделить ошибки. Соблюдать правила игры.	Корректировка техники и тактики бега

	пересечённой местности до 1 км. п/И «Перестрелка»			
15	(ОБЖ) Безопасность в повседневной жизни. Дорожно-транспортные происшествия. (ПДД) Пров. Работа.1.1 -1.4.		Прочитать текст параграфа, записи в тетради. Сделать письменную работу в тетради (ответы на вопросы).	Проверочная письменная работа по пройденному материалу.
16	Совершенствование техники бега на длинные дистанции (600-800м) Развитие выносливости с помощью длительного бега с переходом на ходьбу. Развитие двигательных умений и навыков. Эстафеты.		Выполнить упр. выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники и тактики бега, Фронтальный опрос
17	Совершенствование навыка бега на длинные дистанции. Развитие выносливости. Бег по пересечённой местности до 1 км.		Выполнить упр. выделить ошибки.	Корректировка техники и тактики бега
18	(ОБЖ) Дорожное движение, безопасность участников дорожного движения. Современные транспортные средства – источник повышенной опасности (ПДД)		Прочитать текст параграфа, ответить на вопросы. Сделать записи в тетради.	
19	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Развитие выносливости – при помощи длительного бега. (800-1000м) Игры по выбору детей.		Выполнить упр. выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники и тактики бега
20	Совершенствование навыка бега		Выполнить упр. выделить	Корректировка техники и тактики бега

	на длинные дистанции. Развитие выносливости. Бег с препятствиями.		ошибки.	
21	(ОБЖ) Пешеход. Безопасность пешехода. Дорога- зона повышенной опасности (ПДД)		Устный ответ на вопросы. Прочитать текст, ответить на вопросы. Сделать записи в тетради.	Опрос Д/З.
	Спортивные игры (футбол)	3ч		
22	Инструктаж по технике безопасности при игре в футбол. Развитие координационных способностей. Отработка ударов в ворота, отбор мяча в движении в игре футбол.		Ответы на вопросы по т/б. Выполнить упр. выделить ошибки.	Корректировка движений.
23	Влияние физических упражнений на дыхательную систему. Совершенствование техники прыжков со скакалкой. Развитие прыгучести. Эстафетный бег. Подвижные игры «Третий лишний». Футбол – игра.		Ответы на вопросы. Выполнить упр. выделить ошибки. соблюдать правила игры.	Корректировка техники и тактики игры
24	ОБЖ. Пассажир, безопасность пассажира. ЧС на транспорте. (ПДД)		Устный ответ на вопросы. Прочитать текст, ответить на вопросы. Сделать записи в тетради.	Опрос Д/З.
	Спортивные игры (волейбол)	3 ч		
25	Инструктаж по технике		Ответы на вопросы.	Корректировка движений.

	безопасности при игре в волейбол. Развитие координационных способностей. Обучение техники верхней и нижней подачи. Обучающая игра.		Выполнить упр. выделить ошибки. соблюдать правила игры.	
26	Общеразвивающие упражнения. Сдача контрольного норматива – сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Совершенствование техники верхней и нижней подачи, передачи мяча с места. Обучающая игра.		Выполнить ОРУ. Контрольный норматив, выполнить упр. выделить ошибки. соблюдать правила игры.	Фиксирование результатов
27	(ОБЖ) Водитель. Безопасность велосипедиста. ЧС на транспорте. (ПДД)		Устный ответ на вопросы. Прочитать текст, ответить на вопросы. Сделать записи в тетради.	Опрос Д/З.
	<p>Гимнастика с элементами акробатики</p> <p>Опасные ситуации техногенного характера</p> <p>Опасные ситуации природного характера</p> <p>Опасные ситуации социального характера</p>	<p>18 ч.</p> <p>2ч</p> <p>2 ч</p> <p>2 ч</p>		
28	Инструктаж по технике безопасности на уроках. Строевые упражнения. Перестроения из колонны по одному в колонну по четыре.		Ответы на вопросы по т/б. Выполнить строевые упр. по команде учителя. Выполнить упр. выделить ошибки. соблюдать правила игры.	Корректировка движений.

	Обучение техники кувырка вперед. П/И «Снайперы»			
29	Обучение перестроению из колонны по одному в колонну по четыре. Обучение техники кувырка вперед. Закрепление двигательных умений и навыков. п/и «Перестрелка»		Выполнить строевые упр. по команде учителя. Выполнить упр. выделить ошибки. соблюдать правила игры.	Страховка коррекция движений Фронтальный опрос
30	(ОБЖ) Пожарная безопасность. Проверочная письменная работа 2.1 -2.4.		Прочитать текст параграфа, записи в тетради, сделать письменную работу в тетради.	
31	Развитие координационных способностей. Сдача техники двух кувырков слитно вперед на оценку. Закрепление техники кувырка назад в группировке. Развитие гибкости.		Выполнить упр. выделить ошибки. Контрольный норматив.	Страховка коррекция движений Фронтальный опрос
32	Закрепление техники кувырка назад в группировке. Закрепление техники выполнения упражнения «мост» из положения лежа на спине. п/и «Снайперы». Прыжки на скакалке.		Выполнить упр. выделить ошибки. Соблюдать правила игры.	Страховка коррекция движений
33	. (ОБЖ) Безопасное поведение в бытовых ситуациях.		Устный ответ. Записи в тетради.	Опрос Д/З.
34	Закрепление техники кувырка		Выполнить упр. выделить	Страховка коррекция движений

	назад в группировке. Совершенствование технике двух кувырков слитно вперед. Закрепление техники выполнения упражнения «мост» из положения лежа на спине.		ошибки	
35	Выполнение комбинации из акробатических упражнений. Совершенствование двигательных умений и навыков. Сдача контрольного норматива: акробатическое упражнение.		Выполнить упр. выделить ошибки. Контрольный норматив.	Страховка коррекция движений
36	ОБЖ) Погодные условия и безопасность человека		Устный ответ. Прочитать текст параграфа, ответить на вопросы. Записи в тетради.	Опрос Д/З.
37	Выполнение упражнений в равновесии на гимнастической скамейке. (Ходьба на носках, выпадами, боком; повороты на месте на носках на 90 ,180.) Силовая подготовка (подтягивание в виси). Развитие силовых способностей.		Выполнить упр. выделить ошибки	Страховка коррекция движений Фронтальный опрос
38	Развитие координационных способностей Выполнение упражнений в равновесии на гимнастической скамейке. (Ходьба на носках, выпадами, боком; повороты на месте на носках на 90 ,180.) сек.		Выполнить упр. выделить ошибки	Страховка коррекция движений
39			Письменная работа в тетради	Письменный опрос.

	(ОБЖ) Безопасность на водоемах. Пров. Раб. 3.1 -3.2.		по пройденному материалу.	
40	Развитие силовых способностей сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Сдача контрольного норматива: поднимание туловища из положения лежа на спине за 30с		Выполнить упр. выделить ошибки. Контрольный норматив.	Страховка коррекция движений
41	Силовая подготовка (поднимание прямых ног до угла 90 в висе на гимнастической стенке. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанке развитие силовых способностей и гибкости. Эстафеты.		Ответы на вопросы. Выполнить упр. выделить ошибки	Страховка коррекция движений, Фронтальный опрос.
42	(ОБЖ) Антиобщественное поведение и его опасность.		Устный ответ. Прочитать текст параграфа, ответить на вопросы. Записи в тетради.	
43	Строевая подготовка. Висы на гимнастической стенке. Развитие силовых способностей: подтягивания, упражнения в висах и упорах, прыжки на скакалке. Эстафеты.		Выполнить упр. по команде учителя. Выполнить упр. выделить ошибки.	Страховка коррекция движений
44	Строевая подготовка. Сдача контрольного норматива-подтягивание. Развитие силовых способностей и силовой выносливости (упражнения с гантелями и набивными мячами).		Выполнить упр. по команде учителя. Выполнить упр. выделить ошибки. Контрольный норматив. Соблюдать правила игры.	Страховка коррекция движений

	П/и «Перестрелка»			
45	ОБЖ. Обеспечение безопасности дома.		Устный ответ. Прочитать текст параграфа, ответить на вопросы. Записи в тетради.	Опрос Д/З.
	Спортивные игры (футбол) Опасные ситуации социального характера	3ч. 1 ч		
46	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Развитие координационных способностей. Развитие быстроты реакции. Футбол – игра. Отработка ударов по мячу ногой, остановки мяча ногой, отбора мяча. Подвижные игры.		Ответы на вопросы. по т/б. Выполнить упр. выделить ошибки. Соблюдать правила игры.	Фиксирование результатов Фиксирование результатов
47	Совершенствование двигательных умений и навыков. Развитие координационных способностей. Футбол-игра. Отработка ударов по мячу ногой, остановки мяча ногой, отбора мяча. Подвижные игры.		Выполнить упр. выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники и тактики бега
48	(ОБЖ) Обеспечение личной безопасности на улице.		Устный ответ. Прочитать текст параграфа, ответить на вопросы. Записи в тетради.	
	Спортивные игры (баскетбол)	20ч		

	Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера	6 ч.		
49	Инструктаж по технике безопасности на уроке по спортивным играм. Закрепление техники стоек баскетболиста. Закрепление техники остановки в два шага. Игра.		Ответы на вопросы по т/б. Выполнить упр. выделить ошибки. Соблюдать правила игры.	Корректировка техники и тактики игры Фронтальный опрос
50	ОРУ. Закрепление техники стоек баскетболиста. Закрепление техники остановки в два шага. Закрепление техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди на месте. Игра.		Выполнить ОРУ. Выполнить упр. выделить ошибки. Соблюдать правила игры.	Корректировка техники и тактики игры
51	ОБЖ. ЧС природного характера.		Прочитать текст параграфа, ответить на вопросы. Записи в тетради.	Проверить записи в конспекте.
52	Развитие скоростных способностей. Закрепление техники ведения мяча на месте и в движении. Изучение техники броска одной рукой от плеча на месте. Игра.		Выполнить упр. выделить ошибки. Соблюдать правила игры.	Корректировка техники и тактики игры
53	Повторение терминологии и правила игры по баскетболу. Овладение организаторскими способностями. Совершенствование техники ведения, передачи мяча. Игра.		Ответы на вопросы. Выполнить упр. выделить ошибки. Соблюдать правила игры.	Корректировка техники и тактики игры, Фронтальный опрос.

54	(ОБЖ) Чрезвычайные ситуации техногенного характера ЧС на транспорте. (ПДД)		Устный ответ. Прочитать текст параграфа, ответить на вопросы. Записи в тетради.	Опрос Д/З.
55	Общеразвивающие упражнения. Закрепление техники броска одной рукой от плеча на месте. Игра. Прыжки на скакалке.		Выполнить ОРУ. Выполнить упр. выделить ошибки. Соблюдать правила игры.	Корректировка техники и тактики игры
56	Развитие скоростных способностей. Совершенствование техники броска одной рукой от плеча на месте. Игра.		Выполнить упр. выделить ошибки. Соблюдать правила игры.	Корректировка техники и тактики игры
57	(ОБЖ) Экстремизм и терроризм. Понятия. Причины. пр. раб.4.1-4.2.		Письменная работа в тетради.	Письменный опрос.
58	Общеразвивающие упражнения. Развитие скоростных способностей. Игра-соревнование.		Выполнить ОРУ. Выполнить упр. выделить ошибки. Соблюдать правила игры.	Корректировка техники и тактики игры
59	Общеразвивающие упражнения. Закрепление техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди на месте. Прыжки на скакалке. Учебная игра.		Выполнить ОРУ. Выполнить упр. выделить ошибки. Соблюдать правила игры.	Корректировка техники и тактики игры
60	ОБЖ. Виды террористической деятельности.		Устный ответ. Прочитать текст параграфа, ответить на вопросы. Записи в тетради	Опрос Д/З пар.6.1.

61	Общеразвивающие упражнения. Изучение техники броска мяча в корзину 2-я руками снизу (выполнение штрафного броска). Игра.		Выполнить ОРУ. Выполнить упр. выделить ошибки. Соблюдать правила игры.	Корректировка техники и тактики игры
62	Развитие скоростных способностей. Закрепление техники броска мяча в корзину 2-я руками снизу (выполнение штрафного броска). Игра.		Выполнить упр. выделить ошибки. Соблюдать правила игры.	Корректировка техники и тактики игры
63	ОБЖ. Виды терактов. Последствия.		Устный ответ. Прочитать текст параграфа, ответить на вопросы. Записи в тетради	Опрос Д/З.
64	Развитие скоростных способностей. Совершенствование техники выполнения штрафного броска. Индивидуальные действия в защите. Игра.		Выполнить упр. выделить ошибки. Соблюдать правила игры.	Корректировка техники и тактики игры
65	Развитие скоростных способностей. Сдача техники выполнения штрафного броска. Игра.		Выполнить упр. выделить ошибки. Соблюдать правила игры. Контрольный норматив.	Корректировка техники и тактики игры
66	(ОБЖ) Ответственность несовершеннолетних за антиобщественное поведение.		Устный ответ. Прочитать текст параграфа, ответить на вопросы. Записи в тетради	Опрос Д/З
67	Развитие скоростных способностей. Совершенствование техники		Выполнить упр. выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники и тактики игры, Фронтальный опрос.

	владения мячом. Игра-соревнование.			
68	Развитие скоростных способностей. Сдача техники выполнения бросков в кольцо различными способами. Игра		Выполнить упр. выделить ошибки. Соблюдать правила игры. Контрольный норматив.	Корректировка техники и тактики игры
	Спортивные игры (волейбол)	10 ч		
	Возрастные особенности развития человека и здоровый образ жизни	3 ч		
	Факторы, разрушающие здоровье	1 ч		
69	(ОБЖ) О здоровом образе жизни. Пров. Раб. 6.1 -6.4.		Письменная работа в тетради	Письменный опрос.
70	Закрепление техники ловли и передачи мяча двумя руками. Развитие координационных способностей. Изучение тактических приемов игры. Закрепление техники верхней подачи мяча. Игра.		Выполнить упр. выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники и тактики игры
71	Закрепление техники ловли и передачи мяча двумя руками. Развитие координационных способностей. Изучение тактических приемов игры. Совершенствование техники верхней подачи мяча. Игра.		Выполнить упр. выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники и тактики игры

72	(ОБЖ) Двигательная активность и закаливание организма — необходимое условие укрепления здоровья		Устный ответ. Прочитать текст параграфа, ответить на вопросы. Записи в тетради	Опрос Д/З.
73	ОРУ. Закрепление стойки волейболиста. Обучение нижней прямой подаче через сетку. Передача в парах на месте и после перемещения. Игра.		Выполнить ОРУ. Выполнить упр. выделить ошибки. Соблюдать правила игры.	Корректировка техники и тактики игры
74	Развитие координационных способностей. Закрепление нижней прямой подачи через сетку. Взаимодействие игроков в защите, на задней линии. Игра.		Выполнить упр. выделить ошибки. Соблюдать правила игры.	Корректировка техники и тактики игры
75	(ОБЖ) Рациональное питание. Гигиена питания		Устный ответ. Прочитать текст параграфа, ответить на вопросы. Записи в тетради	Опрос Д/З.
76	Развитие координационных способностей. Сдача техники нижней прямой подачи через сетку на оценку. Взаимодействие игроков в защите, на задней линии. Игра.		Выполнить упр. выделить ошибки. Соблюдать правила игры. Контрольный норматив	Корректировка техники и тактики игры
77	Нападающий удар после подбрасывания партнером. Передача мяча сверху 2-мя руками, в парах. Игра-соревнование.		Выполнить упр. выделить ошибки. Соблюдать правила игры.	Корректировка техники и тактики игры

78	(ОБЖ) Вредные привычки и их влияние на здоровье человека		Устный ответ. Прочитать текст параграфа, ответить на вопросы. Записи в тетради	Опрос Д/З.
	Легкая атлетика. Факторы, разрушающие здоровье Первая медицинская помощь и правила ее оказания	10ч. 1 ч 8 ч		
79	Инструктаж по технике безопасности на уроке по легкой атлетике. Строевая подготовка. Совершенствование техники бега на короткие дистанции(30м.,60м.) Развитие координационных способностей.		Ответы на вопросы. Выполнить упражнения по команде учителя. Выполнить упр. выделить ошибки. Соблюдать правила игры.	Корректировка техники бега и правильности дыхания
80	Строевая подготовка. Совершенствование бега на короткие дистанции. Развитие координационных способностей (челночный бег 3*10 м). Сдача контрольного норматива: бег 30м.		Выполнить упражнения по команде учителя. Выполнить упр. выделить ошибки. Контрольный норматив.	Фиксирование результатов
81	(ОБЖ) Здоровый образ жизни и профилактика вредных привычек		Устный ответ. Прочитать текст параграфа, ответить на вопросы. Записи в тетради	Опрос Д/З.
82	Закрепление техники высокого и		Выполнить упр. выделить	Корректировка техники бега

	низкого старта. Совершенствование бега с ускорением. Развитие скоростных навыков. Сдача контрольного норматива: бег 60м.		ошибки. Контрольный норматив.	
83	Основы знаний о личной гигиене. Совершенствование техники метания малого мяча на дальность. Развитие скоростных способностей. Строевая подготовка.		Ответы на вопросы.	Фиксирование результатов
84	(ОБЖ) Первая медицинская помощь правила оказания. ЧС на транспорте. (ПДД). Пров. Раб. 7.1-8.2.		Письменная работа в тетради	Письменный опрос.
85	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Эстафетный бег. Бег 100 м. п/и «Снайперы».		Выполнить упр. выделить ошибки. Соблюдать правила игры.	Корректировка техники бега
86	Совершенствование техники прыжков в длину с места. Совершенствование техники метания малого мяча в цель. Развитие прыгучести. Сдача контрольного норматива-прыжки в длину с места.		Выполнить упр. выделить ошибки. Контрольный норматив.	Корректировка техники метания. Фиксирование результатов
87	(ОБЖ) Первая медицинская помощь при различных видах		Устный ответ. Прочитать текст параграфа, ответить на вопросы. Записи в тетради	Опрос Д/З.

88	Совершенствование метания малого мяча в цель. Развитие точности движения. Развитие координационных способностей. Сдача контрольного норматива-прыжки в длину с 4-6 шагов.		Выполнить упр. выделить ошибки. Контрольный норматив.	Корректировка техники метания
	Кроссовая подготовка.	10 ч.		
89	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. (200-400 м) Развитие выносливости. Развитие координационных способностей.		Выполнить упр. выделить ошибки	Корректировка техники и тактики бега
90	(ОБЖ) Оказание первой медицинской помощи при ушибах, ссадинах. Пров. Раб по теме ПДД.		Письменная работа.	Опрос Д/З.
91	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Развитие выносливости с помощью равномерного бега. Развитие координационных способностей. Бег на расстояние и на заданное время. (400-600м)		Выполнить упр. выделить ошибки.	Корректировка техники и тактики бега
92	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Развитие выносливости с помощью бега по пресеченной местности (600-800м) Развитие способности реагирование на сигнал. Развитие двигательных умений и навыков.		Выполнить упр. выделить ошибки.	Корректировка техники и тактики бега

93	(ОБЖ) Оказание первой медицинской помощи при ушибах, ссадинах. Практическое занятие.		Устный ответ. Прочитать текст параграфа, ответить на вопросы. Записи в тетради.	Опрос Д/З.
94	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. (800-1000м) Развитие выносливости с помощью длительного бега с переходом на ходьбу. Развитие двигательных умений и навыков.		Выполнить упр. выделить ошибки.	Корректировка техники и тактики бега
95	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. (800-1000 м). Развитие выносливости. Развитие способности реагирование на сигнал. Сдача контрольного норматива-прыжки на скакалке.		Выполнить упр. выделить ошибки. Контрольный норматив.	Фиксирование результатов Корректировка техники и тактики бега
96	(ОБЖ) Оказание первой медицинской помощи при ушибах, ссадинах. Практическое занятие.		Устный ответ. Прочитать текст параграфа, ответить на вопросы. Записи в тетради. Выполнить практическое задание, выделить ошибки.	Опрос Д/З.
97	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Развитие выносливости – при помощи длительного бега до 2км.		Выполнить упр. выделить ошибки.	Корректировка техники и тактики бега
98	Развитие выносливости при длительном беге. Выполнение дыхательных упражнений. Игры на внимание. Совершенствование техники бега на длинные		Выполнить упр. выделить ошибки. Соблюдать правила игры. Контрольный норматив.	Корректировка техники и тактики бега

	дистанции. Сдача контрольного норматива-1000м			
	Спортивные игры.	4ч.		
99	(ОБЖ) Первая медицинская помощь при отравлениях		Устный ответ. Прочитать текст параграфа, ответить на вопросы. Записи в тетради	Опрос Д/З.
100	Совершенствование двигательных умений и навыков. Развитие координационных способностей. Развитие скорости реакции. Футбол – игра. Отработка ударов по мячу ногой, остановки мяча ногой, отбора мяча. Подвижные игры.		Выполнить упр. выделить ошибки. Соблюдать правила игры.	Фиксирование результатов Фиксирование результатов
101	Совершенствование двигательных умений и навыков. Развитие координационных способностей. Развитие силовых способностей. Футбол-игра. Отработка ударов по мячу ногой, остановки мяча ногой, отбора мяча. Подвижные игры.		Выполнить упр. выделить ошибки. Соблюдать правила игры.	Корректировка техники и тактики бега
102	(ОБЖ) Первая медицинская помощь при отравлениях. Проверочная работа.9.0 – 9.3.		Письменная работа.	Письменный опрос.

ПТП при электронном обучении физическая культура

	Часть модуля	Краткое содержание	Количество часов	Используемые ресурсы
Модуль «Легкая атлетика» - 8 часов				
1.	Введение	Режим изучения модуля, используемые электронные ресурсы, платформы, обзор тем теоретического материала.	0,5 час	Zoom, ютуб
	Теоретический материал	Параграфы в учебнике. Презентации по темам: -Инструктаж по технике безопасности на уроке по легкой атлетике - Строевая подготовка - Бег на короткие дистанции (20м,30 м,60 м). - Метания малого мяча на дальность. - Прыжка в длину с места, с разбега.	5 часов	Образовательная платформа школы (облачный диск)
	Самостоятельный контроль знаний	Тестовые задания по темам, интерактивные задания на платформах.	1 час	Платформы: Я класс Решу ВПР LearningApps
	Консультация	Вопросы по теме	0,5час	Zoom
	Итоговый контроль	Контрольная работа в онлайн режиме	1 час	Zoom

ПТП при электронном обучении физическая культура

	Часть модуля	Краткое содержание	Количество часов	Используемые ресурсы
Модуль «Кроссовая подготовка» - 6 часов				
1.	Введение	Режим изучения модуля, используемые электронные ресурсы, платформы, обзор тем теоретического материала.	0,5 час	Zoom, ютуб
	Теоретический материал	Параграфы в учебнике. Презентации по темам: - Техника бега на длинные дистанции. - Развитие выносливости.	3 часа	Образовательная платформа школы (облачный диск)
	Самостоятельный контроль знаний	Тестовые задания по темам, интерактивные задания на платформах.	1 час	Платформы: Я класс Решу ВПР LearningApps
	Консультация	Вопросы по теме	0,5 час	Zoom
	Итоговый контроль	Контрольная работа в онлайн режиме	1 час	Zoom

ПТП при электронном обучении физическая культура

	Часть модуля	Краткое содержание	Количество часов	Используемые ресурсы
Модуль «Спортивные игры» 2 часа				
1.	Введение	Режим изучения модуля, используемые электронные ресурсы, платформы, обзор тем теоретического материала.	0,5 час	Zoom, ютуб
	Теоретический материал	Параграфы в учебнике. Презентации по темам: - т/б на занятиях спортивными играми. - Удары в ворота, отбор мяча в движении в игре футбол.	1 час	Образовательная платформа школы (облачный диск)

	Итоговый контроль	Контрольная работа в онлайн режиме	0,5 час	Zoom

2 вариант ПТП при электронном обучении ОБЖ

	Часть модуля	Краткое содержание	Количество часов	Используемые ресурсы
Модуль «ОБЖ: Человек, среда его обитания, безопасность человека» - 5 часов				
1.	Введение	Режим изучения модуля, используемые электронные ресурсы, платформы, обзор тем теоретического материала.	0,5 часа	Zoom, ютуб
	Теоретический материал	Стр.5-23 в учебнике. Презентации, опорные конспекты, схемы, видеоуроки по темам: Город как среда обитания. Государственные службы безопасности и спасения (ПДД) Жилище человека, особенности жизнеобеспечения жилища. Особенности природных условий в городе. Взаимоотношения людей, проживающих в городе, и их безопасность. Безопасность в повседневной жизни. Дорожно - транспортные происшествия. (ПДД)	3 часов	Образовательная платформа школы (облачный диск)
	Самостоятельный контроль знаний	Тестовые задания по темам, интерактивные задания на платформах.		Платформы: Я класс Решу ВПР
	Консультация	Вопросы по теме	0,5	Zoom
	Итоговый контроль	Контрольная работа в онлайн режиме	1 час	Zoom

8. Перечень методических, учебно - методических материалов, использованной литературы, материально – техническое обеспечение, в том числе применяемые при электронном обучении с использованием дистанционных образовательных технологий.

№	Наименование	Количество
1.	Рабочие программы по физической культуре	1
2.	Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М.Я. Виленского. В.И Ляха. 1-4 класс: В.И. Лях. «Физическая культура» М, Просвещение,2013г. 5-6-7класс: М.Я. Виленский. Москва «Просвещение» 2017 год. 8-9 класс: В.И. Лях. Москва. «Просвещение» 2014 год. 10-11 класс: В.И. Лях. Москва. «Просвещение» 2014 год.	60 шт. 45 шт. 20 шт. 20 шт.
3.	Плакаты методические	1шт
	Учебник ОБЖ. 5 класс.	30 шт.
4.	Стенка гимнастическая	5шт
5.	Рулетка измерительная (10м, 50м)	1шт
6.	Номера нагрудные	25шт
7.	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	1шт
8.	Мячи баскетбольные для мини-игры	10шт
9.	Жилетки игровые с номерами	20шт
10.	Сетка волейбольная	1шт
11.	Мячи волейбольные	6шт
12.	Мячи футбольные	4шт

13.	Скамейка гимнастическая жесткая	4шт
14.	Комплект навесного оборудования	4шт
15.	Маты гимнастические	4шт
16.	Мяч набивной (1 кг, 2кг)	6шт
17.	Мяч малый (теннисный)	4шт
18.	Скакалка гимнастическая	15шт
19.	Обруч гимнастический	20шт
20.	Гантели 1,5 кг.	10 пар.
21.	Конусы для разметки	10шт
22.	Мячи резиновые	10шт
23.	Свисток спортивный	2шт
24.	Секундомер	2шт
25.	Ступенька универсальная (для степ-теста)	10шт
26.	Аптечка медицинская	1шт
27.	Спортивный зал (игровой)	1ед.
28.	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	1ед.
29.	Сектор для прыжков в длину	1ед.
30.	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	1ед.
31.	Площадка игровая баскетбольная	1ед.
32.	Площадка игровая волейбольная	1ед.

Дистанционные технологии:

Платформы: Я класс. Решу ВПР

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа №386
Кировского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
ГБОУ СОШ №386
Кировского района Санкт – Петербурга
(протокол №1 от 27.08.20.)

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора ГБОУ СОШ №386
Кировского района Санкт – Петербурга
Протокол № 51 от 27.08.20.)

Рабочая программа
Учебного предмета «Физическая культура»

Для 6 б класса

Учитель Ботвина Наталья Евгеньевна

Срок реализации 2020-2021 учебный год

Санкт-Петербург
2020 год

Пояснительная записка

Программа может быть реализована с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

При реализации программы может применяться форма организации образовательной деятельности, основанная на модульном принципе представления содержания образовательной программы.

При реализации программы с применением исключительно электронного обучения, дистанционных образовательных технологий должны быть созданы условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды, включающей в себя

- электронные информационные ресурсы: учебники, методические материалы и т.д. в электронном виде
- электронные образовательные ресурсы: перечисление платформ
- совокупность информационных технологий, телекоммуникационных технологий, соответствующих технологических средств и обеспечивающей освоение обучающимися образовательных программ в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся: перечисление технологий и мессенджеров: Zoom, скайп, вотсап и т.д.

Программа разработана на 102 часа в год. Программа содержит в себе 2 модуля:» Физическая культура» (68 ч) и «Основы безопасности жизнедеятельности» (34ч)

Цель программы по физической культуре: формирование у учащихся основ здорового образа жизни развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Решение **задач** физического воспитания учащихся направлена на:

- Содействие гармоничному физическому развитию, закреплению навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- Обучение основам базовых видов двигательных действий;
- Дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий быстрота и точность реагирования на сигналы, согласованности движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- Формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- Выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- Углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- Выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- Воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- Содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Необходимость разработки данной программы направлена на:

- Реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса, региональными условиями и видами учебного учреждения;
- Реализацию принципа достаточности и сообразности учебного процесса, формирование познавательной и предметной активности учащихся;
- Соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному»;
- Расширение межпредметных связей. Всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: просвещение, 2010) и Программы общеобразовательных учреждений «Основы безопасности жизнедеятельности» 1-11 классы под общей редакцией А. Т. Смирнова (М.: «Просвещение», 2008 г.).

Особенностью программы является интеграция предметов ФК и ОБЖ с целью формирования у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, в организации ЗОЖ, воспитания ответственного отношения к личной безопасности.

Изучение основ безопасности жизнедеятельности в 6 классах направлено на достижение следующих целей:

- усвоение знаний:
 - об опасных и чрезвычайных ситуациях;
 - о влиянии их последствий на безопасность личности, общества и государства;
 - о здоровом образе жизни;
 - о правах и обязанностях граждан в области безопасности жизнедеятельности.
- развитие личных, духовных и физических качеств личности, обеспечивающих безопасное поведение человека в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций природного характера;
- освоение знаний: о безопасном поведении человека в опасных и чрезвычайных ситуациях; о здоровье и здоровом образе жизни; о дорожно-транспортной безопасности.
- формирование умений: оценки ситуаций, опасных для жизни и здоровья; безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях; оказания первой медицинской помощи при травмах.

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

Требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;

Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации»;

Федерального закона «О физической культуре и спорте»;

Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;

Примерной программы основного общего образования;

Приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

2. Содержание учебного курса

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Упражнения и комбинации на гимнастической скамейке.

Упражнения и висы на гимнастической перекладине.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Организуемые команды и приёмы: понятие направляющего и замыкающего продвижения в колонне: движение в колонне по одному за направляющим (по прямой, "змейкой", "противоходом"); перестроение из колонны по одному, в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонны с разведением и слиянием.

Общеразвивающие упражнения: упражнения у гимнастической стенки, с палкой (наклоны вперёд, назад, вправо, влево, "выкруты"), с набивными мячами, в движении.

Лазание и перелазание: лазание по шесту в два и три приёма, по гимнастической стенке, скамейке, Преодоление естественных и искусственных препятствий с опорой на руки и ноги, с опорой на руки, поочередно переменной правой и левой ногой. Передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам.

Акробатика: кувырок вперёд в группировке, ноги скрестно, в присед с последующим поворотом кругом, кувырок назад, стойка на лопатках.

Висы и упоры - смешанные; подтягивание из вися.

Упражнения в равновесии: ходьба приставными шагами: повороты на носках, приседания; соскоки прогнувшись. Спортивные игры

Баскетбол - стойка баскетболиста, передвижение игрока в стойке; остановка прыжком, остановка в шаге; ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении, левой и правой рукой; бросок мяча одной рукой с места; игра в мини-баскетбол.

Волейбол - стойка игрока, передвижение, верхняя и нижняя передача мяча, нижняя подача.

Ручной мяч - стойка игрока, передвижение, остановка шагом; ведение и передача, ловля мяча двумя руками и передача одной и двумя руками на месте: броски мяча в цель

Футбол - передвижение игроков скрестными и приставными шагами; удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и передней частью подъёма; передвижения вратаря.

1 четверть. Раздел: «Лёгкая атлетика» - 27 часов

-знания о физической культуре

-ходьба и бег

-прыжки

-метание

-подвижные игры на основе лёгкой атлетике

2 четверть

Раздел: «Гимнастика» - 21 час

-акробатика

-строевые упражнения.

-лазание

-ОРУ с предметами и без

-подвижные игры

3 четверть

Раздел: «Подвижные игры с элементами спорта» - 30 часов

-подвижные игры на основе баскетбола

- подвижные игры на основе мини-футбола

- подвижные игры на основе волейбола

4четверть

Раздел: «Лёгкая атлетика, подвижные и спортивные игры» - 24 часа

-подвижные игры

-бег с ускорением

-челночный бег

-бег 60м, 30м.

Урок ОБЖ проводится интегрированным курсом с физической культурой и рассчитан на 34 часа в год.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ОБЖ

ОСНОВЫ КОМПЛЕКСНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни

Пожарная безопасность.

Безопасность на дорогах.

Безопасность в быту.

Безопасность на водоёмах.

Экология и безопасность.

Обеспечение безопасности при активном отдыхе в природных условиях

Подготовка к активному отдыху на природе.

Активный отдых на природе и безопасность.

Дальний (внутренний) и выездной туризм, меры безопасности.

Обеспечение безопасности при автономном существовании человека в природной среде.

Обеспечение безопасности

В чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера

Чрезвычайные ситуации природного характера. Чрезвычайные ситуации техногенного характера. Современный комплекс проблем безопасности социального характера. Дорожно – транспортная безопасность.

ЗАЩИТА НАСЕЛЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ОТ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ

Организация защиты населения

Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций

Правовые основы обеспечения защиты населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.

Организационные основы по обеспечению защиты населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.

Основные мероприятия, проводимые в Российской Федерации, по защите населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.

ОСНОВЫ ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ ТЕРРОРИЗМУ И ЭКСТРЕМИЗМУ

В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Экстремизм и терроризм — чрезвычайные опасности

Для общества и государства

Основные причины возникновения терроризма и экстремизма.

Противодействие терроризму в мировом сообществе.

Нормативно-правовая база противодействия

Терроризму, экстремизму и наркотизму

В Российской Федерации

Положения Конституции Российской Федерации. Стратегия национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.

Стратегия государственной антинаркотической политики Российской Федерации до 2020 г.

Концепция противодействия терроризму в Российской Федерации.

Содержание законов Российской Федерации о противодействии терроризму и экстремистской деятельности.

Национальный антитеррористический комитет (НАК).

Деятельность Федеральной службы контроля наркотиков России (ФСКН России) по остановке развития наркосистемы, изменению наркоситуации, ликвидации финансовой базы наркомафии.

Профилактика наркозависимости.

Организационные основы системы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации

Роль правоохранительных органов и силовых структур в борьбе с терроризмом и проявлениями экстремизма.

Контртеррористическая операция.

Участие Вооружённых Сил Российской Федерации в борьбе с терроризмом.

Духовно-нравственные основы противодействия терроризму и экстремизму

Роль нравственной позиции и выработка личных качеств в формировании антитеррористического поведения.

Влияние уровня культуры в области безопасности жизнедеятельности на формирование антитеррористического поведения.

Профилактика террористической и экстремистской деятельности.

Ответственность несовершеннолетних за антиобщественное поведение и за участие в террористической и экстремистской деятельности

Уголовный кодекс Российской Федерации об ответственности за антиобщественное поведение, участие в террористической и экстремистской деятельности.

Наказание за участие в террористической и экстремистской деятельности.

Обеспечение личной безопасности при угрозе террористического акта

Взрывы в местах массового скопления людей.

Захват воздушных и морских судов, автомашин и других транспортных средств и удерживание в них заложников. Правила поведения при возможной опасности взрыва. Правила безопасного поведения, если взрыв произошёл. Меры безопасности в случае похищения или захвата в заложники.

Обеспечение безопасности при захвате самолёта. Правила поведения при перестрелке.

Основы здорового образа жизни

Здоровый образ жизни и его составляющие.

Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Составляющие здорового образа жизни.

Факторы, разрушающие здоровье

Вредные привычки и их влияние на здоровье (курение, употребление алкоголя, наркомания).

Ранние половые связи и их отрицательные последствия для здоровья человека.

Инфекции, передаваемые половым путём, и их профилактика.

Правовые аспекты взаимоотношения полов

Семья в современном обществе.

ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ И ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

Оказание первой помощи

Первая помощь и правила её оказания.

Средства оказания первой помощи.

Основные неинфекционные заболевания и их профилактика.

Наиболее часто встречающиеся инфекционные заболевания, их возбудители, пути передачи, меры профилактики. Первая помощь при неотложных состояниях.

Правила оказания первой помощи при неотложных состояниях.

Первая помощь при массовых поражениях

Комплекс простейших мероприятий по оказанию первой помощи при массовых поражениях

3. Характеристика класса, виды уроков. Применяемые технологии.

	6 б класс	
Характеристика класса	В классе 25 учеников. Из них 12 мальчиков, 13 девочек. 9 учащихся имеют подготовительную группу здоровья по медицинским	

	<p>показаниям. 1 учащийся освобожден от практических занятий на уроке, (Гончаренко В) для оценивания таких учащихся предусмотрены теоретические формы ответа. (Рефераты, доклады, устные ответы, работа с учебником по ФК). Уровень физической подготовленности в классе выше среднего. Отношение к уроку позитивное, дисциплина благоприятная, но есть учащиеся, которые могут провоцировать конфликты, нарушать дисциплину и требуют индивидуального подхода в процессе урока. (Велькин М, Дробот В, Нехаев Д, Павлов А,) Класс не способен к длительному произвольному вниманию. У группы учеников есть сложности с переключением и распределением внимания, сосредоточенностью, усвоением учебного материала. Для того, чтобы справляться с этими нарушениями, на уроке используются методы повторения информации, акцентирования, стимулирования и др. В процессе урока информация подается в виде наглядной демонстрации образов с использованием живых интересных примеров и разъясняется важность и необходимость информации. Для данного класса лучше всего использовать методы и технологии, которые позволяют организовать разнообразную деятельность и полную загруженность учащихся во время урока, не позволяющую им переключать внимание на посторонние отвлечения. На уроках необходимо развивать интерес обучающихся к предметам, Реакция на задания, замечания, оценки – положительные. Учащиеся активно принимают участие в соревнованиях. Ребята подвижны и активны, все любят играть в подвижные игры, могут самостоятельно организовать свою игровую деятельность. В процессе урока всегда удается выполнить поставленные цели и задачи.</p>	
Виды уроков	Вводный. Урок изучения нового материала. Урок – совершенствование материала. Урок – закрепление материала, урок-зачет. Урок – игра. Комбинированный урок.	
Применяемые технологии	Игровая технология, Технология группового обучения. Здоровье сберегающие технологии. Технология дифференцированного и индивидуального подхода. ИКТ технологии. Технология проблемного обучения.	

4. Планируемые результаты обучения

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета физическая культура должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Учащиеся получают теоретические знания:

- Основы истории физической культуры в России (СССР);
- Педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитанием физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- Биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- Возрастные особенности развития ведущих психических процессов физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- Психофункциональные особенности собственного организма;
- Индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья повышения физической подготовленности;
- Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- Правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями

Учащиеся научатся:

Способы двигательной деятельности:

- Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

- Разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- Управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- Пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, мета предметных и предметных результатов по физической культуре.

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;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной

- 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;
- готовности и способности 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 личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками.
- 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.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:

— в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега, проплывать 50 м;

— в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

— в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять висы, гимнастическую комбинацию из 4-5 элементов на гимнастической скамейке, выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (де

— в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе,
- правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание. Мета предметные результаты
- 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;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 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;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 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;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Мета предметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

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

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью

(оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

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

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

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и мета предметные, проявляются в разных областях культуры. В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

5. Критерии и нормы оценки

1. Для устных ответов определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.
Повышенный	«4»	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки; если учащийся допустил одну ошибку или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно или с небольшой помощью учителя.
Базовый	«3»	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.
Пониженный	«2»	Обучающийся не овладел основными знаниями и умениями в соответствии с требованиями программы и допустил больше ошибок и недочетов, чем необходимо для отметки 3.

2. Для письменных ответов (рефераты, работы по ОБЖ) определяются следующие критерии

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Работа выполнена полностью без ошибок и недочетов.
Повышенный	«4»	Работа выполнена полностью, но при наличии в ней не более одной негрубой ошибки и одного недочета, не более трех недочетов
Базовый	«3»	Обучающийся правильно выполнил не менее 2/3 всей работы или допустил не более одной грубой ошибки и двух недочетов, не более одной грубой и одной негрубой ошибки, не более трех негрубых ошибок, одной негрубой ошибки и трех недочетов, при наличии четырех-пяти недочетов.
Пониженный	«2»	Число ошибок и недочетов превысило норму для отметки 3 или правильно выполнено менее 50 % всей работы

3. Для практических занятий владения техникой двигательных умений и навыков

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать
Повышенный	«4»	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но

		допустил не более двух незначительных ошибок
Базовый	«3»	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях
Пониженный	«2»	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

6. Разделы тематического планирования

№	Название раздела	Количество часов	Контроль
1.	Легкая атлетика	16 часов	Сдача нормативов (тестов) (бег, прыжок в длину, метание мяча на дальность)
2.	Гимнастика с элементами акробатики	18 часов	Сдача на оценку элементы акробатики (кувырок, стойка на лопатках, перекат, мост.) Выполнение акробатической комбинации.
3.	Спортивные и подвижные игры	34 часа	Выполнение на оценку элементов техники игры, игра в команде.
4.	(ОБЖ) Основы комплексной безопасности	21 час	Устный опрос. 3 проверочные работы
5.	Основы здорового образа жизни	5 часов	Устный опрос. 2 проверочные работы
6.	Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи	8 часов	Устный опрос. 2 проверочные работы.

7. Поурочно - тематическое планирование

№ п/п	Содержание (Разделы, темы)	Кол-во часов	Виды деятельности обучающихся	Вид контроля
	<p align="center">Легкая атлетика</p> <p align="center">Подготовка к активному отдыху на природе</p>	<p align="center">11ч.</p> <p align="center">3 ч.</p>		
1	<p>Инструктаж по технике безопасности на уроке по легкой атлетике.</p> <p>Высокий старт от 15 до 30 м.</p> <p>Бег с ускорением от 30 до 50м.</p> <p>Эстафеты с элементами л\а</p>	1	<p>Ответить на вопросы по т/б.</p> <p>Выполнить упражнения, выделить ошибки.</p> <p>Соблюдать правила игры.</p>	Фронтальный опрос.
2	<p>Высокий старт от 15 до 30 м.</p> <p>Бег с ускорением от 30 до 50м.</p> <p>Метание малого мяча с места на дальность отскока</p>	1	<p>Выполнить упражнения, выделить ошибки.</p>	Корректировка техники бега и правильности дыхания
3	<p>(ОБЖ) Природа и человек</p>	1	<p>Прочитать текст параграфа, ответить на вопросы, сделать записи в тетради.</p>	Повторение
4	<p>Метание малого мяча с места на дальность</p>	1	<p>Выполнить упражнения, выделить ошибки.</p>	Корректировка техники бега и правильности дыхания

	Бег на 60 м. - контроль			
5	<p>Метания на дальность теннисного мяча и мяча 150 гр.</p> <p>Бег на 1200м.</p> <p>Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.</p>	1	. Выполнить упражнения, выделить ошибки	Корректировка техники бега и правильности дыхания
6	(ОБЖ) Ориентирование на местности	1	Устный ответ на вопросы. Прочитать текст параграфа, ответить на вопросы, сделать записи в тетради.	Опрос Д/З.
7	<p>Прыжки в длину с места.</p> <p>Метание в горизонтальную и вертикальную цель.</p> <p>Скоростной бег до 50м.</p>	1	Выполнить упражнения, выделить ошибки	Корректировка техники бега и правильности дыхания
8	<p>Прыжок в длину с места</p> <p>Скоростной бег до 50м.</p>	1	Выполнить упражнения, выделить ошибки	Корректировка техники бега и правильности дыхания
9		1	Устный ответ на вопросы. Прочитать текст параграфа, ответить на вопросы,	Опрос Д/З.

	(ОБЖ) Определение своего местонахождения и направления движения на местности.		сделать записи в тетради.	
10	Старты из различных и. п. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Бег на 2000 м. (юноши), 1500 м. (девушки) - контроль	1	Выполнить упражнения, выделить ошибки	Корректировка техники бега и правильности дыхания
11	Бросок набивного мяча (2-3 кг) двумя руками с места Бег в равномерном темпе – до 20 мин, девочки – до 15 мин. Бег с ускорением	1	Выполнить упражнения, выделить ошибки	Корректировка техники бега и правильности дыхания
	Кроссовая подготовка. Подготовка к активному отдыху на природе Активный отдых на природе и безопасность	9 ч 1 ч 2 ч		
12	(ОБЖ) Подготовка к выходу на природу. Определение	1	Устный ответ на вопросы. Прочитать текст параграфа, ответить на вопросы, сделать записи в тетради	Опрос Д/З.

	места для бивака и организация бивачных работ. Определение необходимого снаряжения для похода			
13	Бег с гандикапом, командами, в парах. Бег на расстояние и на заданное время. (400-600м)	1	Выполнить упражнения, выделить ошибки	Корректировка техники и тактики бега
14	Бег с препятствиями. Бег с гандикапом, командами, в парах.	1	Выполнить упражнения, выделить ошибки	Корректировка техники и тактики бега
15	(ОБЖ) Общие правила безопасности во время активного отдыха на природе. Подготовка и проведение пеших походов на равнинной и горной местности Проверочная раб 1 -1.6.	1	Устный ответ на вопросы. Прочитать текст параграфа, ответить на вопросы. Письменная работа.	Опрос Д/З.
16	Круговая тренировка. Кросс до 3 км.	1	Выполнить упражнения, выделить ошибки.	Корректировка техники и тактики бега
17	Бег на выносливость. Бег с гандикапом	1	Выполнить упражнения, выделить ошибки.	Корректировка техники и тактики бега

18	(ОБЖ) Подготовка и проведение лыжных походов.	1	Устный ответ на вопросы. Прочитать текст параграфа, ответить на вопросы.	Опрос Д/З
19	Бег в парах. Бег с препятствиями.	1	Выполнить упражнения, выделить ошибки.	Корректировка техники и тактики бега
20	Бег в равномерном темпе – до 25 мин, девочки – до 20 мин. Бег командами,	1	Выполнить упражнения, выделить ошибки.	Корректировка техники и тактики бега
	Спортивные игры – футбол	3 ч		
	Активный отдых на природе и безопасность	1 ч		
21	(ОБЖ) Водные походы и обеспечение безопасности на воде. Велосипедные походы и безопасность туристов. Проверочная раб 2.1-2.5.	1	Устный ответ на вопросы. Прочитать текст параграфа, ответить на вопросы. Письменная работа.	Опрос Д/З
22	Стойки игрока, перемещения	1	Выполнить упражнения,	Корректировка техники и тактики игры

	<p>в стойке, ускорения.</p> <p>Удары на точность (меткость) попадания мячом</p> <p>Учебная игра в мини-футбол</p>		<p>выделить ошибки.</p> <p>Соблюдать правила игры.</p>	
23	<p>Игра вратаря.</p> <p>Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.</p> <p>Учебная игра в мини-футбол</p>	1	<p>Выполнить упражнения, выделить ошибки.</p> <p>Соблюдать правила игры.</p>	Корректировка техники и тактики игры
	<p>Спортивные игры – волейбол</p> <p>Дальний (внутренний) и выездной туризм. Меры безопасности</p>	<p>4 ч</p> <p>2 ч</p>		
24	<p>(ОБЖ) Основные факторы, оказывающие влияние на безопасность человека в дальнем и выездном туризме.</p>	1	<p>Устный ответ на вопросы.</p> <p>Прочитать текст параграфа, ответить на вопросы. Записи в тетради.</p>	Опрос Д/З,
25	<p>Изучение терминологии и правил игры.</p> <p>Нижняя прямая подача.</p> <p>Учебная игра.</p>	1	<p>Выполнить упражнения, выделить ошибки.</p> <p>Соблюдать правила игры.</p>	Корректировка техники и тактики игры

26	<p>Нижняя прямая подача.</p> <p>Игровые задания на укороченной площадке</p> <p>Учебная игра.</p>	1	<p>Выполнить упражнения, выделить ошибки.</p> <p>Соблюдать правила игры.</p>	Корректировка техники и тактики игры
27	(ОБЖ) Акклиматизация человека в различных климатических условиях	1	<p>Устный ответ на вопросы.</p> <p>Прочитать текст параграфа, ответить на вопросы. Записи в тетради</p>	Опрос Д/З,
	<p>Гимнастика с элементами акробатики</p> <p>Дальний (внутренний) и выездной туризм. Меры безопасности</p> <p>Обеспечение безопасности при автономном существовании</p>	<p>18 ч.</p> <p>3 ч</p> <p>4 ч</p>		
28	<p>Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики.</p> <p>Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге.</p> <p>Подъем переворотом в упор махом и силой.</p>	1	<p>Ответить на вопросы по т/б, Выполнить упражнения, выделить ошибки.</p>	Корректировка движений.

29	<p>Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге.</p> <p>Подъем переворотом в упор махом и силой.</p>	1	Выполнить упражнения, выделить ошибки.	<p>Страховка коррекция движений</p> <p>Фронтальный опрос</p>
30	(ОБЖ) Акклиматизация в горной местности	1	Устный ответ на вопросы. Прочитать текст параграфа, ответить на вопросы. Записи в тетради.	Опрос Д/З.
31	<p>Перестроение из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.</p> <p>Подъем махом вперед в сед ноги врозь.</p>	1	Выполнить упражнения, выделить ошибки.	<p>Страховка коррекция движений</p> <p>Фронтальный опрос</p>
32	Висы. Разновидности висов.	1	Выполнить упражнения, выделить ошибки.	Страховка коррекция движений
33	(ОБЖ) Обеспечение личной безопасности на транспорте (водном, воздушном, автомобильном)	1	Устный ответ на вопросы. Прочитать текст параграфа, ответить на вопросы. Записи в тетради.	Опрос Д/З
34	Висы. Разновидности висов.	1	Выполнить упражнения, выделить ошибки.	Страховка коррекция движений
35		1	Устный ответ на вопросы. Прочитать текст параграфа,	Опрос Д/З

	(ОБЖ) Автономное пребывание человека в природной среде. Проверочная раб 3.1 -3.6.		ответить на вопросы. Письменная работа в тетради.	
36	Подтягивания в висе.	1	Выполнить упражнения, выделить ошибки.	Страховка коррекция движений, Фронтальный опрос.
37	Виды кувырков. Кувырок из упора присев.	1	Выполнить упражнения, выделить ошибки.	Страховка коррекция движений Фронтальный опрос
38	(ОБЖ) Добровольная автономия человека в природной среде.	1	Устный ответ на вопросы. Прочитать текст параграфа, ответить на вопросы. Записи в тетради.	Опрос Д/З
39	Два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью рук.	1	Выполнить упражнения, выделить ошибки.	Страховка коррекция движений
40	Акробатическая комбинация Два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с	1	Выполнить упражнения, выделить ошибки.	Страховка коррекция движений

	помощью рук.			
41	(ОБЖ) Вынужденная автономия человека в природной среде.	1	Устный ответ на вопросы. Прочитать текст параграфа, ответить на вопросы. Записи в тетради.	Опрос Д/З
42	Упражнения на гимнастической скамейке. Акробатическая комбинация. Контроль.	1	Выполнить упражнения, выделить ошибки. Контрольный норматив.	Страховка коррекция движений
43	Висы. Контроль. Упражнения на гимнастической стенке.	1	Выполнить упражнения, выделить ошибки. Контрольный норматив	Страховка коррекция движений
44	(ОБЖ) Обеспечение жизнедеятельности человека в природной среде при автономном существовании.	1	Устный ответ на вопросы. Прочитать текст параграфа, ответить на вопросы. Записи в тетради.	Опрос Д/З
45	Длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Подтягивания на перекладине.	1	Выполнить упражнения, выделить ошибки.	Страховка коррекция движений
	Спортивные игры (волейбол)	3 ч		

	Опасные ситуации в природных условиях	1 ч		
46	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты.	1	Выполнить упражнения, выделить ошибки.	
47	(ОБЖ) Опасные погодные явления. Проверочная раб. 4.1 -4.4.	1	Устный ответ на вопросы. Прочитать текст параграфа, ответить на вопросы. Письменная работа в тетради.	Опрос Д/З
48	Стойки и передвижения игрока. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Игра по упрощенным правилам.	1	Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдение правил игры.	
	Спортивные игры – баскетбол	20 ч.		
	Опасные ситуации в природных условиях	3 ч		
	Опасные ситуации техногенного характера	4 ч		
49	Инструктаж по технике безопасности на уроке по спортивным играм Перемещения в стойке.	1	Ответы на вопросы по т/б. Выполнить упражнения, выделить ошибки.	Корректировка техники и тактики игры

	Передачи мяча			
50	(ОБЖ) Обеспечение безопасности при встрече с дикими животными в природных условиях.	1	Устный ответ на вопросы. Прочитать текст параграфа, ответить на вопросы.	Опрос Д/З.
51	Стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком после ведения	1	Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдение правил игры.	Корректировка техники и тактики игры
52	Перемещения в стойке. Передачи мяча в движении.	1		Корректировка техники и тактики игры
53	(ОБЖ) Укусы насекомых и защита от них.	1	Устный ответ на вопросы. Прочитать текст параграфа, ответить на вопросы	Опрос Д/З.
54	Ведение мяча Перехват мяча.	1	Выполнить упражнения, выделить ошибки.	Корректировка техники и тактики игры
55	Ведение мяча с сопротивлением соперника.	1	Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдение правил игры.	Корректировка техники и тактики игры

	<p>Перехват мяча.</p> <p>Учебная игра в баскетбол</p>			
56	<p>(ОБЖ) Клещевой энцефалит и его профилактика.</p>	1	<p>Устный ответ на вопросы. Прочитать текст параграфа, ответить на вопросы. Записи в тетради.</p>	Опрос Д/З.
57	<p>Остановка двумя шагами и прыжком.</p> <p>Повороты без мяча и с мячом.</p> <p>Учебная игра в стритбол,</p>	1	<p>Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдение правил игры.</p>	Корректировка техники и тактики игры
58	<p>Остановка двумя шагами и прыжком.</p> <p>Повороты без мяча и с мячом.</p>	1	<p>Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдение правил игры.</p>	Корректировка техники и тактики игры
59	<p>(ОБЖ) Дисциплина на дороге - путь к дорожной безопасности. (ПДД) Проверочная раб. 5.1 -5.4.</p>	1	<p>Устный ответ на вопросы. Прочитать текст параграфа, ответить на вопросы. Письменная работа в тетради.</p>	Опрос Д/З.
60	<p>Вырывание и выбивание мяча.</p>	1	<p>Выполнить упражнения, выделить ошибки.</p>	Корректировка техники и тактики игры

	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке			
61	<p>Ведение мяча на месте, в движении по прямой,</p> <p>Личная защита в игровых взаимодействиях 2:2,</p> <p>Броски одной и двумя руками с места и в движении.</p>	1	Выполнить упражнения, выделить ошибки.	Корректировка техники и тактики игры
62	(ОБЖ) Дисциплина на дороге - путь к дорожной безопасности (ПДД)	1	Устный ответ на вопросы. Прочитать текст параграфа, ответить на вопросы.	Опрос Д/З.
63	<p>Ведение мяча с изменением направления.</p> <p>Ловля и передача мяча двумя руками от груди</p> <p>Учебная игра в баскетбол.</p>	1	Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры.	Корректировка техники и тактики игры
64	<p>Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении.</p> <p>Учебная игра в стритбол,</p>	1	Выполнить упражнения, выделить ошибки.	Корректировка техники и тактики игры

65	(ОБЖ) Дисциплина на дороге - путь к дорожной безопасности (ПДД)	1	Устный ответ на вопросы. Прочитать текст параграфа, ответить на вопросы.	Опрос Д/З.
66	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Взаимодействие трех игроков.	1	Выполнить упражнения, выделить ошибки.	Корректировка техники и тактики игры
67	ОРУ. Бросок мяча двумя руками от головы. Быстрый прорыв (2Х1). Учебная игра – соревнование.		Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	
68	(ОБЖ) Опасность на дороге. Как ее избежать (ПДД)		Устный ответ на вопросы. Прочитать текст параграфа, ответить на вопросы.	
	Спортивные игры – волейбол Опасные ситуации техногенного характера Возрастные особенности развития человека и здоровый образ жизни	10 ч. 1 ч 2 ч		Опрос Д/З
69	Инструктаж по ТБ на уроке спортивных игр	1	Ответить на вопросы по т/б. Выполнить упражнения,	Корректировка техники и тактики игры

	<p>Стойка игрока. Передвижения в стойке.</p> <p>Передача мяча двумя руками сверху вперед.</p>		выделить ошибки.	
70	<p>Нижняя прямая подача.</p> <p>Игровые задания на укороченной площадке</p> <p>Учебная игра.</p>	1	<p>Выполнить упражнения, выделить ошибки.</p> <p>Соблюдать правила игры.</p>	Корректировка техники и тактики игры
71	<p>(ОБЖ) Работа водителя и поведение пешехода (ПДД)</p>	1	<p>Устный ответ на вопросы. Прочитать текст параграфа, ответить на вопросы.</p>	Опрос Д/З
72	<p>ОРУ в парах</p> <p>Стойка и передвижения игрока.</p> <p>Учебная игра в стритбол.</p>	1	<p>Выполнить упражнения, выделить ошибки.</p> <p>Соблюдать правила игры.</p>	Корректировка техники и тактики игры
73	<p>Изучение терминологии и правил игры.</p> <p>Нижняя прямая подача.</p>	1	<p>Выполнить упражнения, выделить ошибки.</p>	Корректировка техники и тактики игры
74	<p>(ОБЖ) Личная гигиена и оказание первой медицин-</p>	1	<p>Прочитать текст параграфа, ответить на вопросы. Письменная работа в тетради.</p>	Опрос Д/З

	ской помощи в природных условиях. Пров. Работа по ПДД.			
75	<p>Передача мяча 2-я руками сверху парох.</p> <p>Прием мяча снизу 2-я руками над собой и на сетку.</p> <p>Учебная игра.</p>	1	<p>Выполнить упражнения, выделить ошибки.</p> <p>Соблюдать правила игры.</p>	Корректировка техники и тактики игры, Фронтальный опрос.
76	<p>Нижняя прямая подача с 3-6 м.</p> <p>Передача мяча снизу 2-я руками</p> <p>Игра в мини-волейбол.</p>	1	<p>Выполнить упражнения, выделить ошибки.</p> <p>Соблюдать правила игры.</p>	Корректировка техники и тактики игры
77	(ОБЖ) Оказание первой медицинской помощи при травмах	1	Прочитать текст параграфа, ответить на вопросы.	Опрос Д/З
78	Комбинация из освоенных элементов (прием - подача – удар). Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.		<p>Выполнить упражнения, выделить ошибки.</p> <p>Соблюдать правила игры.</p>	
	Легкая атлетика	10 ч.		

	<p>Возрастные особенности развития человека и здоровый образ жизни</p> <p>Здоровье человека и факторы, на него влияющие</p>	<p>2 ч</p> <p>6 ч</p>		
79	<p>Инструктаж по технике безопасности на уроке по легкой атлетике</p> <p>Высокий старт от 15 до 30 м.</p> <p>Скоростной бег до 50м.</p> <p>Бег в равномерном темпе до 15 мин.</p>	1	<p>Ответить на вопросы по т/б. Выполнить упражнения, выделить ошибки.</p>	<p>Корректировка техники бега и правильности дыхания</p>
80	<p>(ОБЖ) Оказание первой медицинской помощи при тепловом и солнечном ударах, отморожении и ожоге</p>	1	<p>Прочитать текст параграфа, ответить на вопросы. Записи в тетради.</p>	<p>Опрос Д/З.</p>
81	<p>Бег с ускорением от 30 до 50м.</p> <p>Метание малого мяча с места на дальность</p>	1	<p>Выполнить упражнения, выделить ошибки.</p>	<p>Корректировка техники бега и правильности дыхания</p>

82	<p>Метание малого мяча с места на дальность</p> <p>Бег на 1200м.</p>	1	<p>Выполнить упражнения, выделить ошибки.</p>	<p>Корректировка техники бега и правильности дыхания</p>
83	<p>(ОБЖ) Оказание первой медицинской помощи при укусах змей и насекомых</p>	1	<p>Прочитать текст параграфа, ответить на вопросы. Записи в тетради.</p>	<p>Опрос Д/З.</p>
84	<p>Прыжки в длину с места.</p> <p>Бег в равномерном темпе – до 20 мин, девочки – до 15 мин.</p> <p>Эстафеты с максимальной скоростью</p>	1	<p>Выполнить упражнения, выделить ошибки.</p>	<p>Корректировка техники бега и правильности дыхания</p>
85	<p>Прыжки в длину с места – контроль</p> <p>Бросок набивного мяча (2-3 кг) двумя руками</p> <p>Бег на 1200м.</p>	1	<p>Выполнить упражнения, выделить ошибки.</p>	<p>Корректировка техники бега и правильности дыхания</p>
86	<p>(ОБЖ) ЗОЖ. Профилактика утомления. Проверочная раб 6.1 -6.4.</p>	1	<p>Прочитать текст параграфа, ответить на вопросы. Записи в тетради.</p>	<p>Опрос Д/З</p>

87	Челночный бег 3*10 м. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Бег на 2000 м. (юноши), 1500 м. (девушки) - контроль	1	Выполнить упражнения, выделить ошибки.	Корректировка техники бега и правильности дыхания
88	Челночный бег 3*10 м. - контроль Эстафеты с ускорением, с максимальной скоростью. Челночный бег 3*10 м.	1	Выполнить упражнения, выделить ошибки.	Корректировка техники бега и правильности дыхания
	Кроссовая подготовка.	9 ч		
89	(ОБЖ) Компьютер и его влияние на здоровье человека.	1	Прочитать текст параграфа, ответить на вопросы. Записи в тетради.	Опрос Д/З
90	Круговая тренировка. Эстафеты, старты из различных и. п.	1	Выполнить упражнения, выделить ошибки.	Корректировка техники бега
91	Бег в парах. Бег на 2000 м. (юноши), 1500 м. (дев)	1	Выполнить упражнения, выделить ошибки.	Корректировка техники бега

92	(ОБЖ) Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека	1	Прочитать текст параграфа, ответить на вопросы. Записи в тетради.	Опрос Д/З
93	Бег командами Кросс до 3 км.	1	Выполнить упражнения, выделить ошибки.	Корректировка техники бега
94	Бег командами Круговая тренировка. Кросс до 3 км.	1	Выполнить упражнения, выделить ошибки.	Корректировка техники бега
95	(ОБЖ) Влияние социальной среды на развитие и здоровье человека	1	Прочитать текст параграфа, ответить на вопросы. Записи в тетради.	Опрос Д/З
96	Бег с гандикапом Круговая тренировка. Бег в равномерном темпе – до 25 мин, девочки – до 20 мин.	1	Выполнить упражнения, выделить ошибки.	Корректировка техники бега
97	Бег с гандикапом Бег на 2000 м. (юноши), 1500	1	Выполнить упражнения, выделить ошибки.	Корректировка техники и тактики бега

	м. (девушки) - контроль			
	Спортивные игры - футбол	5 ч		
98	(ОБЖ) Влияние наркотиков и других психоактивных веществ на здоровье	1	Прочитать текст параграфа, ответить на вопросы. Записи в тетради.	Опрос Д/З
99	Стойки игрока, перемещения в стойке Удары на точность попадания мячом в цель. Игра вратаря.	1	Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдение правил игры.	Корректировка техники и тактики игры
100	Ускорения, старты из различных положений. Удары на меткость попадания мячом в цель. Учебная игра в мини-футбол	1	Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдение правил игры.	Корректировка техники и тактики игры
101	(ОБЖ) Профилактика употребления наркотиков и других психоактивных веществ. Проверочная раб 7.1 -7.6.	1	Прочитать текст параграфа, ответить на вопросы. Письменная работа в тетради.	Опрос Д/З

102	<p>Ведение мяча с активным сопротивлением защитника Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы</p> <p>Учебная игра в мини-футбол</p>	1	<p>Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдение правил игры.</p>	Корректировка техники и тактики игры
-----	--	---	---	--------------------------------------

ПТП при электронном обучении по предмету Физическая культура.

	Часть модуля	Краткое содержание	Количество часов	Используемые ресурсы
Модуль «Легкая атлетика» - 8 часов				
1.	Введение	Режим изучения модуля, используемые электронные ресурсы, платформы, обзор тем теоретического материала.	0,5 час	Zoom, ютуб
	Теоретический материал	<p>Параграфы в учебнике. Презентации по темам:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Инструктаж по технике безопасности на уроке по легкой атлетике - Строевая подготовка - ОРУ. - Бег на короткие дистанции (20м,30 м,60 м). - Метания малого мяча на дальность. - Прыжка в длину с места, с разбега. 	5 часов	Образовательная платформа школы (облачный диск)
	Самостоятельный контроль знаний	Тестовые задания по темам, интерактивные задания на платформах.	1 час	Платформы: Я класс Решу ВПР LearningApps
	Консультация	Вопросы по теме	0,5 час	Zoom

	Итоговый контроль	Контрольная работа в онлайн режиме	1 час	Zoom
--	--------------------------	---	--------------	-------------

ПТП при электронном обучении по предмету Физическая культура

	Часть модуля	Краткое содержание	Количество часов	Используемые ресурсы
Модуль «Кроссовая подготовка» - 6 часов				
1.	Введение	Режим изучения модуля, используемые электронные ресурсы, платформы, обзор тем теоретического материала.	0,5 час	Zoom, ютуб
	Теоретический материал	Параграфы в учебнике. Презентации по темам: - т/б на занятиях - Бег на длинные дистанции. - Развитие выносливости.	3 часа	Образовательная платформа школы (облачный диск)
	Самостоятельный контроль знаний	Тестовые задания по темам, интерактивные задания на платформах.	1 час	Платформы: Я класс Решу ВПР LearningApps
	Консультация	Вопросы по теме	0,5 час	Zoom
	Итоговый контроль	Контрольная работа в онлайн режиме	1 час	Zoom

ПТП при электронном обучении по предмету Физическая культура.

	Часть модуля	Краткое содержание	Количество часов	Используемые ресурсы
Модуль «Спортивные игры» - 2 часа				
1.	Введение	Режим изучения модуля, используемые электронные ресурсы, платформы, обзор тем теоретического материала.	0,5 час	Zoom, ютуб
	Теоретический материал	Параграфы в учебнике. Презентации по темам: -Инструктаж по технике безопасности на	1 час	Образовательная платформа

		уроке по футболу. - Стойки игрока, перемещения в стойке, удары мяча.		школы (облачный диск)
	Консультация	Вопросы по теме		
	Итоговый контроль	Контрольная работа в онлайн режиме	0,5 час	Zoom

2 вариант ПТП при электронном обучении ОБЖ

	Часть модуля	Краткое содержание	Количество часов	Используемые ресурсы
Модуль :Подготовка к активному отдыху на природе. Активный отдых на природе и безопасность-6 часов				
1.	Введение	Режим изучения модуля, используемые электронные ресурсы, платформы, обзор тем теоретического материала.	0,5 ч.	Zoom, ютуб
	Теоретический материал	Стр. 8-58 в учебнике. Презентации, опорные конспекты, схемы, видеоуроки по темам: Природа и человек Ориентирование на местности Определение своего местонахождения и направления движения на местности. Подготовка к выходу на природу. Определение места для бивака и	3 часов	Образовательная платформа школы (облачный диск)

	<p>организация бивачных работ. Определение необходимого снаряжения для похода Общие правила безопасности во время активного отдыха на природе. Подготовка и проведение пеших походов на равнинной и горной местности Подготовка и проведение лыжных походов. Водные походы и обеспечение безопасности на воде. Велосипедные походы и безопасность туристов Водные походы и обеспечение безопасности на воде. Велосипедные походы и безопасность туристов</p>		
Самостоятельный контроль знаний	Тестовые задания по темам, интерактивные задания на платформах.	1 ч.	Платформы: Я класс Решу ВПР
Консультация	Вопросы по теме	0,5 ч.	Zoom
Итоговый контроль	Контрольная работа в онлайн режиме	1 час	Zoom

8. Перечень методических, учебно - методических материалов, использованной литературы, материально – техническое обеспечение, в том числе применяемые при электронном обучении с использованием дистанционных образовательных технологий.

№	Наименование	Количество
1.	Рабочие программы по физической культуре	1
2.	Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М.Я.Виленского. В.И Ляха. 1-4 класс: В.И. Лях. «Физическая культура» М, Просвещение,2013г. 5-6-7класс: М.Я. Виленский. Москва «Просвещение» 2017 год.	60 шт. 45 шт. 20 шт.

	8-9 класс: В.И. Лях. Москва. «Просвещение» 2014 год. 10-11 класс: В.И. Лях. Москва. «Просвещение» 2014 год.	20 шт.
3.	Плакаты методические	1шт
4.	Учебник ОБЖ. 6 класс.	30 шт.
4.	Стенка гимнастическая	5шт
5.	Рулетка измерительная (10м, 50м)	1шт
6.	Номера нагрудные	25шт
7.	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	1шт
8.	Мячи баскетбольные для мини-игры	10шт
9.	Жилетки игровые с номерами	20шт
10.	Сетка волейбольная	1шт
11.	Мячи волейбольные	6шт
12.	Мячи футбольные	4шт

13.	Скамейка гимнастическая жесткая	4шт
14.	Комплект навесного оборудования	4шт
15.	Маты гимнастические	4шт
16.	Мяч набивной (1 кг, 2кг)	6шт
17.	Мяч малый (теннисный)	4шт
18.	Скакалка гимнастическая	15шт
19.	Обруч гимнастический	20шт
20.	Гантели 1,5 кг.	10 пар.
21.	Конусы для разметки	10шт
22.	Мячи резиновые	10шт
23.	Свисток спортивный	2шт
24.	Секундомер	2шт
25.	Ступенька универсальная (для степ-теста)	10шт
26.	Аптечка медицинская	1шт
27.	Спортивные зал (игровой)	1ед.
28.	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	1ед.
29.	Сектор для прыжков в длину	1ед.
30.	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	1ед.
31.	Площадка игровая баскетбольная	1ед.
32.	Площадка игровая волейбольная	1ед.

Дистанционные технологии:

Платформы: Я класс. Решу ВПР, ютуб.

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа №386
Кировского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТО Педагогическим советом ГБОУ СОШ №386 Кировского района Санкт – Петербурга (протокол № 1 от «27» августа 2020 г.)	УТВЕРЖДЕНО Приказом директора ГБОУ СОШ №386 Кировского района Санкт – Петербурга № 51 от «27» августа 2020 г.
--	--

**Рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»**

для 6 а класса

учитель Жакежанов Марат Махмутович

Срок реализации 2020-2021 учебный год

**Санкт-Петербург
2020 год**

Пояснительная записка

Программа разработана на 102 часа в год. Программа содержит в себе 2 модуля:» Физическая культура» (68 ч) и «Основы безопасности жизнедеятельности» (34ч)

Цель программы по физической культуре: формирование у учащихся основ здорового образа жизни развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Решение **задач** физического воспитания учащихся направлена на:

- Содействие гармоничному физическому развитию, закреплению навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- Обучение основам базовых видов двигательных действий;
- Дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий быстрота и точность реагирования на сигналы, согласованности движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- Формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- Выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- Углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- Выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- Воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- Содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Необходимость разработки данной программы направлена на:

- Реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса, региональными условиями и видами учебного учреждения;
- Реализацию принципа достаточности и сообразности учебного процесса, формирование познавательной и предметной активности учащихся;
- Соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному»;
- Расширение меж предметных связей. Всестороннее раскрытие взаимосвязи взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы «**Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов**» под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: просвещение, 2010) и Программы общеобразовательных учреждений «**Основы безопасности жизнедеятельности**» 1-11 классы под общей редакцией А. Т. Смирнова (М.; «Просвещение», 2008 г.). Особенностью программы является интеграция предметов ФК и ОБЖ с целью формирования у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, в организации ЗОЖ, воспитания ответственного отношения к личной безопасности.

Изучение основ безопасности жизнедеятельности в 6 классах направлено на достижение следующих *целей*:

- *усвоение* знаний:

- об опасных и чрезвычайных ситуациях;

- о влиянии их последствий на безопасность личности, общества и государства;

- о здоровом образе жизни;

- о правах и обязанностях граждан в области безопасности жизнедеятельности.

- *развитие* личных, духовных и физических качеств личности, обеспечивающих безопасное поведение человека в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций природного характера;

- *освоение* знаний: о безопасном поведении человека в опасных и чрезвычайных ситуациях; о здоровье и здоровом образе жизни; о дорожно-транспортной безопасности.

- *формирование* умений: оценки ситуаций, опасных для жизни и здоровья; безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях; оказания первой медицинской помощи при травмах.

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;

Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации»;

Федерального закона «О физической культуре и спорте»;

Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;

примерной программы основного общего образования;

приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

Программа может быть реализована с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

При реализации программы может применяться форма организации образовательной деятельности, основанная на модульном принципе представления содержания образовательной программы.

При реализации программы с применением исключительно электронного обучения, дистанционных образовательных технологий должны быть созданы условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды, включающей в себя

- электронные информационные ресурсы: учебники, методические материалы и т.д. в электронном виде
- электронные образовательные ресурсы: перечисление платформ
- совокупность информационных технологий, телекоммуникационных технологий, соответствующих технологических средств и обеспечивающей освоение обучающимися образовательных программ в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся: перечисление технологий и мессенджеров: Zoom, скайп, вотсап и т.д.

2. Содержание учебного курса

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Упражнения и комбинации на гимнастической скамейке.

Упражнения и висы на гимнастической перекладине.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Организующие команды и приёмы: понятие направляющего и замыкающего продвижения в колонне: движение в колонне по одному за направляющим (по прямой "змейкой", "противоходом"); перестроение из колонны по

одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонны с разведением и слиянием.

Общеразвивающие упражнения: упражнения у гимнастической стенки, с палкой (наклоны вперёд, назад, вправо, влево, "выкруты"), с набивными мячами, в движении.

Лазание и перелазание: лазание по шесту в два и три приёма, по гимнастической стенке, скамейке, Преодоление естественных и искусственных препятствий с опорой на руки и ноги, с опорой на руки, поочередно переменной правой и левой ногой. Передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам.

Акробатика: кувырок вперёд в группировке, ноги скрестно, в присяд с последующим поворотом кругом, кувырок назад, стойка на лопатках.

Висы и упоры - смешанные; подтягивание из вися.

Упражнения в равновесии: ходьба приставными шагами: повороты на носках, приседания; соскоки прогнувшись. Спортивные игры

баскетбол - стойка баскетболиста, передвижение игрока в стойке; остановка прыжком, остановка в шаге; ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении, левой и правой рукой; бросок мяча одной рукой с места; игра в мини-баскетбол.

Волейбол - стойка игрока, передвижение, верхняя и нижняя передача мяча, нижняя подача.

Ручной мяч - стойка игрока, передвижение, остановка шагом; ведение и передача, ловля мяча двумя руками и передача одной и двумя руками на месте: броски мяча в цель

Футбол - передвижение игроков скрестными и приставными шагами; удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и передней частью подъёма; передвижения вратаря.

1 четверть. раздел: «Лёгкая атлетика» - 27 часов

-знания о физической культуре

-ходьба и бег

-прыжки

-метание

-подвижные игры на основе лёгкой атлетике

2четверть

раздел: «Гимнастика» - 21 час

-акробатика

-строевые упражнения.

-лазание

-ОРУ с предметами и без

-подвижные игры

3четверть

раздел: «Подвижные игры с элементами спорта» - 30 часов

-подвижные игры на основе баскетбола

- подвижные игры на основе мини-футбола

- подвижные игры на основе волейбола

4четверть

раздел: «Лёгкая атлетика, подвижные и спортивные игры» - 24 часа

-подвижные игры

-бег с ускорением

-челночный бег

-бег 60м, 30м.

Урок ОБЖ проводится интегрированным курсом с физической культурой и рассчитан на 34 часа в год.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ОБЖ

ОСНОВЫ КОМПЛЕКСНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни

Пожарная безопасность.

Безопасность на дорогах.

Безопасность в быту.

Безопасность на водоёмах.

Экология и безопасность.

Обеспечение безопасности при активном отдыхе в природных условиях

Подготовка к активному отдыху на природе.

Активный отдых на природе и безопасность.

Дальний (внутренний) и выездной туризм, меры безопасности.

Обеспечение безопасности при автономном существовании человека в природной среде.

Обеспечение безопасности

в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера

Чрезвычайные ситуации природного характера. Чрезвычайные ситуации техногенного характера. Современный комплекс проблем безопасности социального характера. Дорожно – транспортная безопасность.

ЗАЩИТА НАСЕЛЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ОТ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ

Организация защиты населения

Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций

Правовые основы обеспечения защиты населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.

Организационные основы по обеспечению защиты населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.

Основные мероприятия, проводимые в Российской Федерации, по защите населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.

ОСНОВЫ ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ ТЕРРОРИЗМУ И ЭКСТРЕМИЗМУ

в РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Экстремизм и терроризм — чрезвычайные опасности

для общества и государства

Основные причины возникновения терроризма и экстремизма.

Противодействие терроризму в мировом сообществе.

Нормативно-правовая база противодействия

терроризму, экстремизму и наркотизму

в Российской Федерации

Положения Конституции Российской Федерации. Стратегия национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.

Стратегия государственной антинаркотической политики Российской Федерации до 2020 г.

Концепция противодействия терроризму в Российской Федерации.

Содержание законов Российской Федерации о противодействии терроризму и экстремистской деятельности.

Национальный антитеррористический комитет (НАК).

Деятельность Федеральной службы контроля наркотиков России (ФСКН России) по остановке развития наркосистемы, изменению наркоситуации, ликвидации финансовой базы наркомафии.

Профилактика наркозависимости.

Организационные основы системы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации

Роль правоохранительных органов и силовых структур в борьбе с терроризмом и проявлениями экстремизма.

Контртеррористическая операция.

Участие Вооружённых Сил Российской Федерации в борьбе с терроризмом.

Духовно-нравственные основы противодействия терроризму и экстремизму

Роль нравственной позиции и выработка личных качеств в формировании антитеррористического поведения.

Влияние уровня культуры в области безопасности жизнедеятельности на формирование антитеррористического поведения.

Профилактика террористической и экстремистской деятельности.

Ответственность несовершеннолетних за антиобщественное поведение и за участие в террористической и экстремистской деятельности

Уголовный кодекс Российской Федерации об ответственности за антиобщественное поведение, участие в террористической и экстремистской деятельности.

Наказание за участие в террористической и экстремистской деятельности.

Обеспечение личной безопасности при угрозе террористического акта

Взрывы в местах массового скопления людей.

Захват воздушных и морских судов, автомашин и других транспортных средств и удерживание в них заложников. Правила поведения при возможной опасности взрыва. Правила безопасного поведения, если взрыв произошёл. Меры безопасности в случае похищения или захвата в заложники.

Обеспечение безопасности при захвате самолёта. Правила поведения при перестрелке.

ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Здоровый образ жизни и его составляющие.

Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Составляющие здорового образа жизни.

Факторы, разрушающие здоровье

Вредные привычки и их влияние на здоровье (курение, употребление алкоголя, наркомания).

Ранние половые связи и их отрицательные последствия для здоровья человека.

Инфекции, передаваемые половым путём, и их профилактика.

Правовые аспекты взаимоотношения полов

Семья в современном обществе.

ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ И ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

Оказание первой помощи

Первая помощь и правила её оказания.

Средства оказания первой помощи.

Основные неинфекционные заболевания и их профилактика.

Наиболее часто встречающиеся инфекционные заболевания, их возбудители, пути передачи, меры профилактики.

Первая помощь при неотложных состояниях.

Правила оказания первой помощи при неотложных состояниях.

Первая помощь при массовых поражениях

Комплекс простейших мероприятий по оказанию первой помощи при массовых поражениях

3. Характеристика класса, виды уроков. Применяемые технологии.

	6 а класс	
Характеристика класса	<p>В классе 29 учеников. Из них 16 мальчиков, 13 девочек. 10 учащихся имеют подготовительную группу здоровья по медицинским показаниям. Уровень физической подготовленности в классе средний. Отношение к уроку позитивное, дисциплина благоприятная, но есть учащиеся, которые могут провоцировать конфликты, нарушать дисциплину и требуют индивидуального подхода в процессе урока (Голубев М.,Иванов А.,Кожемякин И.,Песенко А.,Салихбеков Р.,Соколов А.) Класс не способен к длительному произвольному вниманию. У группы учеников есть сложности с переключением и распределением внимания, сосредоточенностью, усвоением учебного материала. Для того, чтобы справляться с этими нарушениями, на уроке используются методы повторения информации, акцентирования, стимулирования и др. В процессе урока информация подается в виде наглядной демонстрации образов с использованием живых интересных примеров и разъясняется важность и необходимость информации. Для данного класса лучше всего использовать</p>	

	<p>методы и технологии, которые позволяют организовать разнообразную деятельность и полную загруженность учащихся во время урока, не позволяющую им переключать внимание на посторонние отвлечения. На уроках необходимо развивать интерес обучающихся к предметам, Реакция на задания, замечания, оценки – положительные. Учащиеся активно принимают участие в соревнованиях. Ребята подвижны и активны, все любят играть в подвижные игры, могут самостоятельно организовать свою игровую деятельность. В процессе урока всегда удается выполнить поставленные цели и задачи.</p>	
Виды уроков	<p>Вводный. Урок изучения нового материала. Урок – совершенствование материала. Урок – закрепление материала, урок-зачет. Урок – игра. Комбинированный урок.</p>	
Применяемые технологии	<p>Игровая технология, Технология группового обучения. Здоровье сберегающие технологии. Технология дифференцированного и индивидуального подхода. ИКТ технологии. Технология проблемного обучения.</p>	

4. Планируемые результаты обучения.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета физическая культура должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» учащийся

Научится:

- Основам истории физической культуры в России (СССР);

- Педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитанием физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- Биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- Возрастные особенности развития ведущих психических процессов физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- Психофункциональные особенности собственного организма;
- Индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья повышения физической подготовленности;
- Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- Правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Учащийся научится:

Способам двигательной деятельности:

- Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- Разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- Управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- Пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, мета предметных и предметных результатов по физической культуре.

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;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной
- 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;
- готовности и способности 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.
- 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.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они

включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:

— в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега, проплывать 50 м;

— в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

— в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять висы, гимнастическую комбинацию из 4-5 элементов на гимнастической скамейке, выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (де

— в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе,
- правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание. Мета предметные результаты
- 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;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 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;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 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;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Мета предметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

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

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

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

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

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых

видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и мета предметные, проявляются в разных областях культуры. В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

5. Критерии и нормы оценки

1. Для устных ответов определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.
Повышенный	«4»	За тот же ответ, если в нем содержатся

		небольшие неточности и незначительные ошибки; если учащийся допустил одну ошибку или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно или с небольшой помощью учителя.
Базовый	«3»	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.
Пониженный	«2»	Обучающийся не овладел основными знаниями и умениями в соответствии с требованиями программы и допустил больше ошибок и недочетов, чем необходимо для отметки 3.

2. Для письменных ответов(ОБЖ, рефераты по ФК) определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Работа выполнена полностью без ошибок и недочетов.
Повышенный	«4»	Работа выполнена полностью, но при наличии в ней не более одной негрубой ошибки и одного недочета, не более трех

		недочетов
Базовый	«3»	Обучающийся правильно выполнил не менее 2/3 всей работы или допустил не более одной грубой ошибки и двух недочетов, не более одной грубой и одной негрубой ошибки, не более трех негрубых ошибок, одной негрубой ошибки и трех недочетов, при наличии четырех-пяти недочетов.
Пониженный	«2»	Число ошибок и недочетов превысило норму для отметки 3 или правильно выполнено менее 50 % всей работы

3. Для практических занятий владения техникой двигательных умений и навыков

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик

		понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать
Повышенный	«4»	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок
Базовый	«3»	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях
Пониженный	«2»	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

6. Разделы тематического планирования

№	Название раздела	Количество часов	Контроль
1.	Легкая атлетика	16 часов	Сдача нормативов (тестов) (бег, прыжок в длину, метание мяча на дальность)
2.	Гимнастика с элементами акробатики	18 часов	Сдача на оценку элементы акробатики (кувырок, стойка на

			лопатках, пережат, мост.) Выполнение акробатической комбинации.
3.	Спортивные и подвижные игры	34 часа	Выполнение на оценку элементов техники игры, игра в команде.
4.	(ОБЖ) Основы комплексной безопасности	21 час	Устный опрос. 3 проверочные работы
5.	Основы здорового образа жизни	5 часов	Устный опрос. 2 проверочные работы
6.	Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи	8 часов	Устный опрос. 2 проверочные работы.

7. Поурочно – тематическое планирование

№ п/п	Содержание (разделы, темы)	Кол-во часов	Виды деятельности обучающихся	Вид контроля
	Легкая атлетика	11ч.		
	Подготовка к активному	3 ч.		

	отдыху на природе			
1	<p>Инструктаж по технике безопасности на уроке по легкой атлетике.</p> <p>Высокий старт от 15 до 30 м.</p> <p>Бег с ускорением от 30 до 50м.</p> <p>Эстафеты с элементами л\а</p>	1	<p>Выполняют инструктаж по технике безопасности на уроке. Бегают с в/старта, с ускорением.</p>	Фронтальный опрос.
2	<p>Высокий старт от 15 до 30 м.</p> <p>Бег с ускорением от 30 до 50м.</p> <p>Метание малого мяча с места на дальность отскока</p>	1	<p>Бегают с в/старта, с ускорением. Метают малый мяч на дальность.</p>	Корректировка техники бега и правильность дыхания
3		1	<p>Теория.</p>	Повторение
4	<p>Метание малого мяча с места на дальность</p> <p>Бег на 60 м. - контроль</p>	1	<p>Метают мяч на дальность. Бегают на 60м.</p>	Корректировка техники бега и правильность дыхания

<p>5</p>	<p>Метания на дальность тен. мяча и мяча 150 гр.</p> <p>Бег на 1200м.</p> <p>Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.</p>	<p>1</p>	<p>Метают мяч на дальность. Бегают 1200м. Прыгают в длину с разбега.</p>	<p>Корректировка техники бега и правильность и дыхания</p>
<p>6</p>	<p>(ОБЖ) Ориентирование на местности</p>	<p>1</p>	<p>Теория.</p>	<p>Опрос Д/З.</p>
<p>7</p>	<p>Прыжки в длину с места.</p> <p>Метание в горизонтальную и вертикальную цель.</p> <p>Скоростной бег до 50м.</p>	<p>1</p>	<p>Прыгают в длину. Метают мяч в цель. Бегают 50м.</p>	<p>Корректировка техники бега и правильность и дыхания</p>
<p>8</p>	<p>Прыжок в длину с места</p> <p>Скоростной бег до 50м.</p>	<p>1</p>	<p>Прыгают в длину с места. Бегают 50 м.</p>	<p>Корректировка техники бега и правильность и дыхания</p>
<p>9</p>	<p>(ОБЖ) Определение своего местонахождения и направления движения на местности.</p>	<p>1</p>	<p>Теория.</p>	<p>Опрос Д/З.</p>

<p>10</p>	<p>Старты из различных и. п.</p> <p>Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.</p> <p>Бег на 2000 м. (юноши), 1500 м. (девушки) - контроль</p>	<p>1</p>	<p>Выполняют старты из различных и .п. Прыгают в длину с разбега. Бегают кросс.</p>	<p>Корректировка техники бега и правильность дыхания</p>
<p>11</p>	<p>Бросок набивного мяча (2-3 кг) двумя руками с места</p> <p>Бег в равномерном темпе – до 20 мин, девочки – до 15 мин.</p> <p>Бег с ускорением</p>	<p>1</p>	<p>Бегают равномерным темпом до 20 мин., бегают с ускорением. Бросают набивной мяч.</p>	<p>Корректировка техники бега и правильность дыхания</p>
	<p>Кроссовая подготовка.</p> <p>Подготовка к активному отдыху на природе</p> <p>Активный отдых на природе и безопасность</p>	<p>9 ч</p> <p>1 ч</p> <p>2 ч</p>		
<p>12</p>	<p>(ОБЖ) Подготовка к выходу на природу. Определение места для бивака и организация бивачных работ. Определение необходимого снаряжения</p>	<p>1</p>	<p>Теория.</p>	<p>Опрос Д/З.</p>

	для похода			
13	Бег с гандикапом, командами, в парах. Бег на расстояние и на заданное время. (400-600м)	1	Бегают с гандикапом, командами, в парах. Бегают 400-600м.	Корректировка техники и тактики бега
14	Бег с препятствиями. Бег с гандикапом, командами, в парах.	1	Бегают с гандикапом, командами, в парах. Бегают с препятствиями.	Корректировка техники и тактики бега
15	(ОБЖ) Общие правила безопасности во время активного отдыха на природе. Подготовка и проведение пеших походов на равнинной и горной местности Пров. раб 1 -1.6.	1	Теория.	Опрос Д/З.
16	Круговая тренировка. Кросс до 3 км.	1	Бегают кросс до 3 км. Выполняют круговую тренировку.	Корректировка техники и тактики бега
17	Бег на выносливость. Бег с гандикапом	1	Бегают на выносливость, с гандикапом.	Корректировка техники и тактики бега

18	(ОБЖ) Подготовка и проведение лыжных походов.	1	Теория.	Опрос Д/З
19	Бег в парах. Бег с препятствиями.	1	Бегают в парах. Бегают с препятствиями.	Корректировка техники и тактики бега
20	Бег в равномерном темпе – до 25 мин, девочки – до 20 мин. Бег командами,	1	Бегают в равномерном темпе. Бегают командами.	Корректировка техники и тактики бега
	Спортивные игры – футбол Активный отдых на природе и безопасность	3 ч 1 ч		
21	(ОБЖ) Водные походы и обеспечение безопасности на воде. Велосипедные походы и безопасность туристов. Пров. раб 2.1-	1	Теория.	Опрос Д/З

	2.5.			
22	<p>Стойки игрока, перемещения в стойке, ускорения.</p> <p>Удары на точность (меткость) попадания мячом</p> <p>Учебная игра в мини-футбол</p>	1	Выполняют упражнения технической подготовки: удары по мячу, стойка игрока, перемещения. Играют.	Корректировка техники и тактики игры
23	<p>Игра вратаря.</p> <p>Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.</p> <p>Учебная игра в мини-футбол</p>	1	Выполняют упражнения для вратаря, удары по мячу. Играют.	Корректировка техники и тактики игры
	<p>Спортивные игры – волейбол</p> <p>Дальний (внутренний) и выездной туризм. Меры безопасности</p>	<p>4 ч</p> <p>2 ч</p>		
24	(ОБЖ) Основные	1	Теория	Опрос Д/З,

	факторы, оказывающие влияние на безопасность человека в дальнем и выездном туризме.			
25	Изучение терминологии и правил игры. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1	Изучают правила игры в волейбол. Отрабатывают нижнюю прямую подачу. Играют.	Корректировка техники и тактики игры
26	Нижняя прямая подача. Игровые задания на укороченной площадке Учебная игра.	1	Отрабатывают нижнюю прямую подачу. Выполняют игровые задания. Играют.	Корректировка техники и тактики игры
27	(ОБЖ) Акклиматизация человека в различных климатических условиях	1	Теория.	Опрос Д/З,
	Гимнастика с элементами акробатики Дальний (внутренний) и выездной туризм. Меры безопасности Обеспечение безопасности при автономном	18 ч. 3 ч 4 ч		

	существовании			
28	<p>Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики.</p> <p>Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге.</p> <p>Подъем переворотом в упор махом и силой.</p>	1	<p>Проходят инструктаж по ТБ. Выполняют строевые упражнения. Выполняют подъем переворотом в упор, махом и силой.</p>	<p>Корректировка движений.</p>
29	<p>Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге.</p> <p>Подъем переворотом в упор махом и силой.</p>	1	<p>Выполняют строевые упражнения. Выполняют подъем переворотом в упор, махом и силой.</p>	<p>Страховка коррекция движений</p> <p>Фронтальный опрос</p>
30	<p>(ОБЖ) Акклиматизация в горной местности</p>	1	<p>Теория.</p>	<p>Опрос Д/З.</p>
31	<p>Перестроение из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.</p> <p>Подъем махом вперед в сед ноги врозь.</p>	1	<p>Выполняют строевые упражнения в движении. Выполняют подъем махом вперед в сед ноги врозь.</p>	<p>Страховка коррекция движений</p> <p>Фронтальный опрос</p>

32	Висы. Разновидности висов.	1	Выполняют упражнение висы.	Страховка коррекция движений
33	(ОБЖ) Обеспечение личной безопасности на транспорте (водном, воздушном, автомобильном)	1	Теория.	Опрос Д/З
34	Висы. Разновидности висов.	1	Отрабатывают технику висы.	Страховка коррекция движений
35	(ОБЖ) Автономное пребывание человека в природной среде. Пров. раб 3.1 -3.6.	1	Теория.	Опрос Д/З
36	Подтягивания в вися.	1	Выполняют упражнение подтягивание в вися.	Страховка коррекция движений, Фронтальный опрос.
37	Виды кувырков. Кувырок из упора присев.	1	Совершенствуют технику кувырков.	Страховка коррекция движений Фронтальный опрос
38		1		Опрос Д/З

	(ОБЖ) Добровольная автономия человека в природной среде.		Теория.	
39	Два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью рук.	1	Отрабатывают технику два кувырка вперед слитно. Выполняют упражнение «мост».	Страховка коррекция движений
40	Акробатическая комбинация Два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью рук.	1	Отрабатывают технику два кувырка вперед слитно. Выполняют упражнение «мост».	Страховка коррекция движений
41	(ОБЖ) Вынужденная автономия человека в природной среде.	1	Теория.	Опрос Д/З
42	Упражнения на гимнастической скамейке. Акробатическая комбинация. Контроль.	1	Выполняют упражнения на гимн. скамейке, акробатическую комбинацию. Осуществляют контроль.	Страховка коррекция движений

43	Висы. Контроль. Упражнения на гимнастической стенке.	1	Выполняют висы. Осуществляют контроль.	Страховка коррекция движений
44	(ОБЖ) Обеспечение жизнедеятельности человека в природной среде при автономном существовании.	1	Теория.	Опрос Д/З
45	Длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Подтягивания на перекладине.	1	Выполняют длинный кувырок с разбега. Подтягиваются на перекладине.	Страховка коррекция движений
	Спортивные игры (волейбол) Опасные ситуации в природных условиях	3 ч 1 ч		
46	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты.	1	Выполняют передачу мяча в парах через сетку. Выполняют игровые задания.	
47	(ОБЖ) Опасные погодные явления. Пров. раб. 4.1 - 4.4.	1	Теория.	Опрос Д/З

48	Стойки и передвижения игрока. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Игра по упрощенным правилам.	1	Выполняют технические умения игрока-стойка и передвижения. Выполняют прием мяча снизу после подачи. Играют.	
	Спортивные игры – баскетбол Опасные ситуации в природных условиях Опасные ситуации техногенного характера	20 ч. 3 ч 4 ч		
49	Инструктаж по технике безопасности на уроке по спортивным играм Перемещения в стойке. Передачи мяча	1	Проходят инструктаж по ТБ. Выполняют перемещения в стойке и передачи мяча.	Корректировка техники и тактики игры
50	(ОБЖ) Обеспечение безопасности при встрече с дикими животными в природных условиях.	1	Теория.	Опрос Д/З.
51	Стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной	1	Выполняют стойку игрока, разные виды перемещений. Выполняют остановку после ведения.	Корректировка техники и тактики игры

	вперед. Остановка двумя шагами и прыжком после ведения			
52	Перемещения в стойке. Передачи мяча в движении.	1	Перемещаются в стойке. Выполняют передачи мяча в движении.	Корректировка техники и тактики игры
53	(ОБЖ) Укусы насекомых и защита от них.	1	Теория	Опрос Д/З.
54	Ведение мяча Перехват мяча.	1	Выполняют упражнения на технику-ведение и перехват мяча.	Корректировка техники и тактики игры
55	Ведение мяча с сопротивлением соперника. Перехват мяча. Учебная игра в баскетбол	1	Выполняют упражнения на технику-ведение(дриблинг) и перехват мяча. Играют.	Корректировка техники и тактики игры
56	(ОБЖ) Клещевой энцефалит и его профилактика.	1	Теория.	Опрос Д/З.
57	Остановка двумя шагами	1	Выполняют упражнения:	Корректировка техники и тактики игры

	и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Учебная игра в стритбол,		остановка двумя шагами и прыжком, повороты с мячом и без. Играют	тактики игры
58	Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	1	Выполняют упражнения: остановка двумя шагами и прыжком, повороты с мячом и без.	Корректировка техники и тактики игры
59	(ОБЖ) Дисциплина на дороге - путь к дорожной безопасности. (ПДД) Пров. раб. 5.1 -5.4.	1	Теория.	Опрос Д/З.
60	Вырывание и выбивание мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке	1	Выполняют ведение мяча. Выполняют отбор мяча.	Корректировка техники и тактики игры
61	Ведение мяча на месте, в движении по прямой, Личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, Броски одной и двумя руками с места и в движении.	1	Выполняют ведение мяча, броски одной и двумя руками с места и в движении. Выполняют защитные действия.	Корректировка техники и тактики игры

62	(ОБЖ) Дисциплина на дороге - путь к дорожной безопасности (ПДД)	1	Теория.	Опрос Д/З.
63	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча двумя руками от груди Учебная игра в баскетбол.	1	Выполняют ведение мяча, ловлю и передачи мяча. Играют.	Корректировка техники и тактики игры
64	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Учебная игра в стритбол,	1	Выполняют передачи и ловлю мяча. Играют.	Корректировка техники и тактики игры
65	(ОБЖ) Дисциплина на дороге - путь к дорожной безопасности (ПДД)	1	Теория.	Опрос Д/З.
66	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	Выполняют комбинации элементов техники. Учатся взаимодействовать на площадке.	Корректировка техники и тактики игры

	Взаимодействие трех игроков.			
67	ОРУ. Бросок мяча двумя руками от головы. Быстрый прорыв (2Х1). Учебная игра – соревнование.		Выполняют броски мяча от головы двумя руками. Отрабатывают быстрый прорыв. Играют	
68	(ОБЖ) Опасность на дороге. Как ее избежать (ПДД)		Теория.	
	Спортивные игры – волейбол Опасные ситуации техногенного характера Возрастные особенности развития человека и здоровый образ жизни	10 ч. 1 ч 2 ч		Опрос Д/З
69	Инструктаж по ТБ на уроке спортивных игр Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед.	1	Проходят инструктаж по ТБ. Выполняют стойку игрока, передвижения в стойке, передачи мяча двумя руками сверху.	Корректировка техники и тактики игры
70	Нижняя прямая подача.	1	Изучают нижнюю прямую	Корректировка

	Игровые задания на укороченной площадке Учебная игра.		подачу. Выполняют игровые задания. Играют.	техники и тактики игры
71	(ОБЖ) Работа водителя и поведение пешехода (ПДД)	1	Теория.	Опрос Д/З
72	ОРУ в парах Стойка и передвижения игрока. Учебная игра в стритбол.	1	Выполняют ОРУ в парах. Закрепляют технику стойки игрока и технику передвижения. Играют.	Корректировка техники и тактики игры
73	Изучение терминологии и правил игры. Нижняя прямая подача.	1	Отрабатывают нижнюю прямую подачу. Изучают правила игры.	Корректировка техники и тактики игры
74	(ОБЖ) Личная гигиена и оказание первой медицинской помощи в природных условиях. Пров. Работа по ПДД.	1	Теория.	Опрос Д/З
75	Передача мяча 2-я руками сверху парам.	1	Выполняют передачи и прием мяча двумя руками. Играют.	Корректировка техники и тактики игры, Фронтальный

	<p>Прием мяча снизу 2-я руками над собой и на сетку.</p> <p>Учебная игра.</p>			опрос.
76	<p>Нижняя прямая подача с 3-6 м.</p> <p>Передача мяча снизу 2-я руками</p> <p>Игра в мини-волейбол.</p>	1	Отрабатывают нижнюю прямую подачу и передачи мяча снизу 2-мя руками. Играют.	Корректировка техники и тактики игры
77	<p>(ОБЖ) Оказание первой медицинской помощи при травмах</p>	1	Теория.	Опрос Д/З
78	<p>Комбинация из освоенных элементов (прием - подача – удар). Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.</p>		Выполняют комбинацию из элементов(подача-прием-удар). Играют.	
	<p>Легкая атлетика</p> <p>Возрастные особенности развития человека и здоровый образ жизни</p> <p>Здоровье человека и факторы, на него</p>	<p>10 ч.</p> <p>2 ч</p> <p>6 ч</p>		

	влияющие			
79	<p>Инструктаж по технике безопасности на уроке по легкой атлетике</p> <p>Высокий старт от 15 до 30 м.</p> <p>Скоростной бег до 50м.</p> <p>Бег в равномерном темпе до 15 мин.</p>	1	<p>Проходят инструктаж по ТБ. Отрабатывают в/старт, выполняют скоростной бег и бег равномерный до 15 мин.</p>	<p>Корректировка техники бега и правильность дыхания</p>
80	<p>(ОБЖ) Оказание первой медицинской помощи при тепловом и солнечном ударах, отморожении и ожоге</p>	1	<p>Теория.</p>	<p>Опрос Д/З.</p>
81	<p>Бег с ускорением от 30 до 50м.</p> <p>Метание малого мяча с места на дальность</p>	1	<p>Бегают с ускорением. Метают малый мяч на дальность</p>	<p>Корректировка техники бега и правильность дыхания</p>
82	<p>Метание малого мяча с места на дальность</p>	1	<p>Метают малый мяч на дальность, бегают кросс -1200м.</p>	<p>Корректировка техники бега и правильность дыхания</p>

	Бег на 1200м.			
83	(ОБЖ) Оказание первой медицинской помощи при укусах змей и насекомых	1	Теория.	Опрос Д/З.
84	Прыжки в длину с места. Бег в равномерном темпе – до 20 мин, девочки – до 15 мин. Эстафеты с максимальной скоростью	1	Прыгают в длину с места. Бегают в равномерном темпе. Выполняют эстафеты с макс. скоростью.	Корректировка техники бега и правильность дыхания
85	Прыжки в длину с места – контроль Бросок набивного мяча (2-3 кг) двумя руками Бег на 1200м.	1	Прыгают в длину с места на оценку. Бросают набивной мяч двумя руками. Бегают 1200м.	Корректировка техники бега и правильность дыхания
86	(ОБЖ) ЗОЖ. Профилактика утомления.Пров. раб 6.1 - 6.4.	1	Теория.	Опрос Д/З
87	Челночный бег 3*10 м.	1	Бегают челнок 3х10м. Прыгают в длину с разбега. Бегают	Корректировка техники бега и

	<p>Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.</p> <p>Бег на 2000 м. (юноши), 1500 м. (девушки) - контроль</p>		кросс-2000м, 1500м.	правильность и дыхания
88	<p>Челночный бег 3*10 м. - контроль</p> <p>Эстафеты с ускорением, с максимальной скоростью.</p> <p>Челночный бег 3*10 м.</p>	1	Бегают челнок 3x10м.- контроль. Выполняют эстафеты с макс. скоростью.	Корректировка техники бега и правильность дыхания
	Кроссовая подготовка.	9 ч		
89	(ОБЖ) Компьютер и его влияние на здоровье	1	Теория.	Опрос Д/З
90	<p>Круговая тренировка.</p> <p>Эстафеты, старты из различных и. п.</p>	1	Работают методом круговой тренировки. Бегают эстафеты .	Корректировка техники бега
91	<p>Бег в парах.</p> <p>Бег на 2000 м. (юноши), 1500 м. (дев)</p>	1	Бегают в парах. Бегают кросс.	Корректировка техники бега

92	(ОБЖ) Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека	1	Теория.	Опрос Д/З
93	Бег командами Кросс до 3 км.	1	Бегают командами. Бегают кросс до 3 км.	Корректировка техники бега
94	Бег командами Круговая тренировка. Кросс до 3 км.	1	Бегают командами. Бегают кросс до 3 км. Работают методом круговой тренировки.	Корректировка техники бега
95	(ОБЖ) Влияние социальной среды на развитие и здоровье человека	1	Теория.	Опрос Д/З
96	Бег с гандикапом Круговая тренировка. Бег в равномерном темпе – до 25 мин, девочки – до 20 мин.	1	Работают методом круговой тренировки. Бегают с гандикапом. Бегают кросс по времени.	Корректировка техники бега
97	Бег с гандикапом	1	Бегают кросс-2000м, 1500м. Бегают с гандикапом.	Корректировка техники и тактики бега

	Бег на 2000 м. (юноши), 1500 м. (девушки) - контроль			
	Спортивные игры - футбол	5 ч		
98	(ОБЖ) Влияние наркотиков и других психоактивных веществ на здоровье	1	Теория	Опрос Д/З
99	Стойки игрока, перемещения в стойке Удары на точность попадания мячом в цель. Игра вратаря.	1	Выполняют удары на точность попадания мячом в цель. Выполняют стойку игрока и перемещения в стойке. Приобретают навыки игры вратаря.	Корректиров ка техники и тактики игры
100	Ускорения, старты из различных положений. Удары на меткость попадания мячом в цель. Учебная игра в мини- футбол	1	Выполняют удары на точность попадания мячом в цель. Выполняют ускорения из различных положений. Играют.	Корректиров ка техники и тактики игры
101	(ОБЖ) Профилактика	1	Теория.	Опрос Д/З

	употребления наркотиков и других психоактивных веществ. Пров. раб 7.1 - 7.6.			
102	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы Учебная игра в мини-футбол	1	Выполняют дриблинг, удары по катящемуся мячу. Играют в мини-футбол.	Корректировка техники и тактики игры

2 вариант ПТП при электронном обучении

	Часть модуля	Краткое содержание	Количество часов	Используемые ресурсы
Модуль «Легкая атлетика» - __8__ часов				
1.	Введение	Режим изучения модуля, используемые электронные ресурсы, платформы, обзор тем теоретического материала.	0,5 часа	Zoom, ютуб
	Теоретический материал	Инструктаж по технике безопасности на уроке по легкой атлетике. Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50м. Эстафеты с элементами л\а Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50м. Метание малого мяча с места на дальность отскока	6 часов	Образовательная платформа школы (облачный диск)

	<p>Метание малого мяча с места на дальность Бег на 60 м. - контроль</p> <p>Метания на дальность тен. мяча и мяча 150 гр.</p> <p>Бег на 1200м. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.</p> <p>Прыжки в длину с места.</p> <p>Метание в горизонтальную и вертикальную цель. Скоростной бег до 50м.</p> <p>Прыжок в длину с места Скоростной бег до 50м.</p> <p>Старты из различных и. п.</p> <p>Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Бег на 2000 м. (юноши), 1500 м. (девушки) - контроль</p> <p>Бросок набивного мяча (2-3 кг) двумя руками с места</p> <p>Бег в равномерном темпе – до 20 мин, девочки – до 15 мин. Бег с ускорением</p>		
Самостоятельный контроль знаний	Тестовые задания по темам, интерактивные задания на платформах.		Платформы: Я класс Решу ВПР LearningApps
Консультация	Вопросы по теме	0,5 часа	Zoom
Итоговый	Контрольная работа в онлайн режиме	1 час	Zoom

	контроль			
--	-----------------	--	--	--

2 вариант ПТП при электронном обучении

Часть модуля	Краткое содержание	Количество часов	Используемые ресурсы
--------------	--------------------	------------------	----------------------

Модуль «Кроссовая подготовка» - 6 часов

1.	Введение	Режим изучения модуля, используемые электронные ресурсы, платформы, обзор тем теоретического материала.	0,5 часа	Zoom, ютуб
	Теоретический материал	Бег с гандикапом, командами, в парах. Бег на расстояние и на заданное время. (400-600м) Бег с препятствиями. Бег с гандикапом, командами, в парах. Круговая тренировка. Кросс до 3 км. Бег на выносливость. Бег с гандикапом Бег в парах. Бег с препятствиями. Бег в равномерном темпе – до 25 мин, девочки – до 20 мин. Бег командами,	4 часа	Образовательная платформа школы (облачный диск)
	Самостоятельный контроль знаний	Тестовые задания по темам, интерактивные задания на платформах.		Платформы: Я класс Решу ВПР LearningApps
	Консультация	Вопросы по теме	0,5 часа	Zoom
	Итоговый контроль	Контрольная работа в онлайн режиме	1 час	Zoom

2 вариант ПТП при электронном обучении

Часть модуля	Краткое содержание	Количество часов	Используемые ресурсы
--------------	--------------------	------------------	----------------------

Модуль «Спортивные игры» - 4 часа

1.	Введение	Режим изучения модуля, используемые электронные ресурсы, платформы, обзор тем теоретического материала.	0,5 часа	Zoom, ютуб
	Теоретический материал	Стойки игрока, перемещения в стойке, ускорения. Удары на точность (меткость) попадания мячом Учебная игра в мини-футбол	1 час	Образовательная платформа школы (облачный диск)
	Самостоятельный контроль знаний	Тестовые задания по темам, интерактивные задания на платформах.		Платформы: Я класс Решу ВПР LearningApps
	Консультация	Вопросы по теме	0,5 часа	Zoom
	Итоговый контроль	Контрольная работа в онлайн режиме		Zoom

2 вариант ПТП при электронном обучении ОБЖ

	Часть модуля	Краткое содержание	Количество часов	Используемые ресурсы
Модуль :Подготовка к активному отдыху на природе. Активный отдых на природе и безопасность-6 часов				
1.	Введение	Режим изучения модуля, используемые электронные ресурсы, платформы, обзор тем теоретического материала.	0,5 ч.	Zoom, ютуб
	Теоретический материал	Стр. 8-58 в учебнике. Презентации, опорные конспекты, схемы, видеоуроки по темам:	3 часов	Образовательная платформа школы

	<p>Природа и человек Ориентирование на местности Определение своего местонахождения и направления движения на местности. Подготовка к выходу на природу. Определение места для бивака и организация бивачных работ. Определение необходимого снаряжения для похода Общие правила безопасности во время активного отдыха на природе. Подготовка и проведение пеших походов на равнинной и горной местности Подготовка и проведение лыжных походов. Водные походы и обеспечение безопасности на воде. Велосипедные походы и безопасность туристов Водные походы и обеспечение безопасности на воде. Велосипедные походы и безопасность туристов</p>		(облачный диск)
Самостоятельный контроль знаний	Тестовые задания по темам, интерактивные задания на платформах.	1 ч.	Платформы: Я класс Решу ВПР
Консультация	Вопросы по теме	0,5 ч.	Zoom
Итоговый контроль	Контрольная работа в онлайн режиме	1 час	Zoom

8.Перечень методических, учебно - методических материалов, использованной литературы, материально – техническое обеспечение, в том числе применяемые при электронном обучении с использованием дистанционных образовательных технологий.

		КОЛИЧЕСТВО	
		1	
13.	Скамейка гимнастическая жесткая	4шт	
14.	Комплект навесного оборудования	60 шт. 4шт	
15.	Маты гимнастические	45 шт. 4шт	
16.	Мяч набивной (1 кг, 2кг)	20 шт. 6шт	
17.	Мяч малый (теннисный)	20 шт. 4шт	
18.	Скакалка гимнастическая	1шт 15шт	
19.	Обруч гимнастический	30 шт. 20шт	
20.	Гантели 1,5 кг.	5шт 10 пар.	
21.	Конусы для разметки	1шт 10шт	
22.	Мячи резиновые	25шт 10шт	
23.	Свисток спортивный	1шт 2шт	
24.	секундомер	10шт 2шт	
25.	Ступенька универсальная (для степ-теста)	20шт 10шт	
26.	Аптечка медицинская	1шт 1шт	
27.	Спортивные зал (игровой)	6шт 1ед.	
28.	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	4шт 1ед.	
29.	Сектор для прыжков в длину	1ед.	
30.	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	1ед.	
31.	Площадка игровая баскетбольная	1ед.	
32.	Площадка игровая волейбольная	1ед.	

Дистанционные технологии:

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа №386
Кировского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
ГБОУ СОШ №386
Кировского района Санкт – Петербурга
(протокол №1 от 27.08.20)

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора ГБОУ СОШ №386
Кировского района Санкт – Петербурга
Протокол № 51 от 27.08.20.

Рабочая программа

Учебного предмета «Физическая культура»

для 7 б класса

Учитель Ботвина Наталья Евгеньевна

Срок реализации 2020-2021 учебный год

Санкт-Петербург
2020 год

1. Пояснительная записка

Программа может быть реализована с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. При реализации программы может применяться форма организации образовательной деятельности, основанная на модульном принципе представления содержания образовательной программы.

При реализации программы с применением исключительно электронного обучения, дистанционных образовательных технологий должны быть созданы условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды, включающей в себя

- электронные информационные ресурсы: учебники, методические материалы и т.д. в электронном виде
- электронные образовательные ресурсы: перечисление платформ
- совокупность информационных технологий, телекоммуникационных технологий, соответствующих технологических средств и обеспечивающей освоение обучающимися образовательных программ в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся: перечисление технологий и мессенджеров: Zoom, скайп, вотсап и т.д.

Программа рассчитана на 102 часа в год и состоит из 2 модулей: «Физическая культура» (68 час) и «Основы безопасности жизнедеятельности» (34 часа)

Цель программы по физической культуре является формирование у учащихся основной (средней) школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Решение **задач** физического воспитания учащихся направлена на:

- Содействие гармоничному физическому развитию, закреплению навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- Обучение основам базовых видов двигательных действий;
- Дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласованности движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- Формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- Выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- Углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- Выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- Воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

- Содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Необходимость разработки данной программы направлена на:

- Реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса, региональными условиями и видами учебного учреждения;
- Реализацию принципа достаточности и сообразности учебного процесса, формирование познавательной и предметной активности учащихся;
- Соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному»;
- Расширение меж предметных связей. Всестороннее раскрытие взаимосвязи взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.
- Усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками основных знаний, способов и физических упражнений физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: просвещение, 2010). «Основы безопасности жизнедеятельности» 1-11 классы Под общей редакцией А. Т. Смирнова (М.; «Просвещение», 2008 г.). Особенностью программы является интеграция предметов ФК и ОБЖ с целью формирования у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, в организации ЗОЖ, воспитания ответственного отношения к личной безопасности.

Изучение основ безопасности жизнедеятельности в 5 классах направлено на достижение следующих целей:

- усвоение знаний:
- об опасных и чрезвычайных ситуациях;
- о влиянии их последствий на безопасность личности, общества и государства;
- о здоровом образе жизни;
- о правах и обязанностях граждан в области безопасности жизнедеятельности.
- развитие личных, духовных и физических качеств личности, обеспечивающих безопасное поведение человека в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций природного характера;
- освоение знаний: о безопасном поведении человека в опасных и чрезвычайных ситуациях.
- формирование умений: оценки ситуаций, опасных для жизни и здоровья; безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях; оказания первой медицинской помощи при травмах

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

Требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;

Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации»;

Федерального закона «О физической культуре и спорте»;

Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;

Примерной программы основного общего образования;

Приказа минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

Практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира

2. Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической скамейке.

Упражнения и висы на перекладине.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого м

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Организующие команды и приёмы: понятие направляющего и замыкающего продвижения в колонне: движение в колонне по одному за направляющим (по прямой, "змейкой", "противоходом"); перестроение из колонны по одному, в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонны с разведением и слиянием.

Общеразвивающие упражнения: упражнения у гимнастической стенки, с палкой (наклоны вперёд, назад, вправо, влево, "выкруты"), с набивными мячами, в движении.

Лазание и перелазание: по гимнастической стенке, скамейке, преодоление естественных и искусственных препятствий с опорой на руки и ноги, с опорой на руки, поочередно переменной правой и левой ногой. Передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам.

Акробатика: кувырок вперёд в группировке, ноги скрестно, в присед с последующим поворотом кругом, кувырок назад, стойка на лопатках.

Висы и упоры - смешанные; подтягивание из вися.

Упражнения в равновесии: ходьба приставными шагами: повороты на носках, приседания; соскоки прогнувшись.

Спортивные игры

Баскетбол - стойка баскетболиста, передвижение игрока в стойке; остановка прыжком, остановка в шаге; ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении, левой и правой рукой; бросок мяча одной рукой с места; игра в мини-баскетбол.

Волейбол - стойка игрока, передвижение, верхняя и нижняя передача мяча, нижняя подача.

Ручной мяч - стойка игрока, передвижение, остановка шагом; ведение и передача, ловля мяча двумя руками и передача одной и двумя руками на месте: броски мяча в цель

Футбол - передвижение игроков скрестными и приставными шагами; удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и передней частью подъёма; передвижения вратаря.

1 четверть. Раздел: «Лёгкая атлетика» - 27 часов

-знания о физической культуре

-ходьба и бег

-прыжки

-метание

-подвижные игры на основе лёгкой атлетике

2четверть

Раздел: «Гимнастика» - 21час

-акробатика

-строевые упражнения

-лазание

-ОРУ с предметами и без

-подвижные игры

3четверть

Раздел: «Подвижные игры с элементами спорта» - 30 часов

-подвижные игры на основе баскетбола

- подвижные игры на основе мини-футбола

- подвижные игры на основе волейбола

4четверть

Раздел: «Лёгкая атлетика, подвижные и спортивные игры» - 24 часа

-подвижные игры

-бег с ускорением

-челночный бег

-бег 60м, 30м

-метание мяча в цель и на дальность

Урок ОБЖ проводится интегрированным курсом с физической культурой и рассчитан на 34 часа в год.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ОБЖ

ОСНОВЫ КОМПЛЕКСНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни

Пожарная безопасность.

Безопасность на дорогах.

Безопасность в быту.

Безопасность на водоёмах.

Экология и безопасность.

Обеспечение безопасности при активном отдыхе в природных условиях

Подготовка к активному отдыху на природе.

Активный отдых на природе и безопасность.

Дальний (внутренний) и выездной туризм, меры безопасности.

Обеспечение безопасности при автономном существовании человека в природной среде.

Обеспечение безопасности

В чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера

Чрезвычайные ситуации природного характера. Чрезвычайные ситуации техногенного характера. Современный комплекс проблем безопасности социального характера.

ЗАЩИТА НАСЕЛЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ОТ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ

Организация защиты населения

Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций

Правовые основы обеспечения защиты населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.

Организационные основы по обеспечению защиты населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.

Основные мероприятия, проводимые в Российской Федерации, по защите населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.

ОСНОВЫ ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ ТЕРРОРИЗМУ И ЭКСТРЕМИЗМУ

В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Экстремизм и терроризм — чрезвычайные опасности

Для общества и государства

Основные причины возникновения терроризма и экстремизма.

Противодействие терроризму в мировом сообществе.

Нормативно-правовая база противодействия

Терроризму, экстремизму и наркотизму

В Российской Федерации

Положения Конституции Российской Федерации. Стратегия национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.

Стратегия государственной антинаркотической политики Российской Федерации до 2020 г.

Концепция противодействия терроризму в Российской Федерации.

Содержание законов Российской Федерации о противодействии терроризму и экстремистской деятельности.

Национальный антитеррористический комитет (НАК).

Деятельность Федеральной службы контроля наркотиков России (ФСКН России) по остановке развития наркосистемы, изменению наркоситуации, ликвидации финансовой базы наркомафии.

Профилактика наркозависимости.

Организационные основы системы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации

Роль правоохранительных органов и силовых структур в борьбе с терроризмом и проявлениями экстремизма.

Контртеррористическая операция.

Участие Вооружённых Сил Российской Федерации в борьбе с терроризмом.

Духовно-нравственные основы противодействия терроризму и экстремизму

Роль нравственной позиции и выработка личных качеств в формировании антитеррористического поведения.

Влияние уровня культуры в области безопасности жизнедеятельности на формирование антитеррористического поведения.

Профилактика террористической и экстремистской деятельности.

Ответственность несовершеннолетних за антиобщественное поведение и за участие в террористической и экстремистской деятельности

Уголовный кодекс Российской Федерации об ответственности за антиобщественное поведение, участие в террористической и экстремистской деятельности.

Наказание за участие в террористической и экстремистской деятельности.

Обеспечение личной безопасности при угрозе террористического акта

Взрывы в местах массового скопления людей.

Захват воздушных и морских судов, автомашин и других транспортных средств и удерживание в них заложников. Правила поведения при возможной опасности взрыва. Правила безопасного поведения, если взрыв произошёл. Меры безопасности в случае похищения или захвата в заложники.

Обеспечение безопасности при захвате самолёта. Правила поведения при перестрелке.

Основы здорового образа жизни

Здоровый образ жизни и его составляющие

Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Составляющие здорового образа жизни.

Факторы, разрушающие здоровье

Вредные привычки и их влияние на здоровье (курение, употребление алкоголя, наркомания).

Ранние половые связи и их отрицательные последствия для здоровья человека.

Инфекции, передаваемые половым путём, и их профилактика.

Правовые аспекты взаимоотношения полов

Семья в современном обществе.

ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ И ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

Оказание первой помощи

Первая помощь и правила её оказания.

Средства оказания первой помощи.

Основные неинфекционные заболевания и их профилактика.

Наиболее часто встречающиеся инфекционные заболевания, их возбудители, пути передачи, меры профилактики. Первая помощь при неотложных состояниях.

Правила оказания первой помощи при неотложных состояниях.

Первая помощь при массовых поражениях

Комплекс простейших мероприятий по оказанию первой помощи при массовых поражениях.

3. Характеристика класса, виды уроков. Применяемые технологии.

	7 б класс	
Характеристика класса	В классе 26 учеников. Из них 14 мальчиков, 12 девочек. 8 учащихся имеют подготовительную группу здоровья по медицинским показаниям, учащихся освобожденных от практических занятий на уроке – нет. Уровень физической подготовленности в классе выше среднего. Отношение к уроку позитивное, дисциплина благоприятная, но есть учащиеся, которые могут провоцировать конфликты, нарушать дисциплину и требуют индивидуального подхода в процессе урока. (Федоров С, Шевчук Т.) Класс не способен к длительному произвольному вниманию. В процессе урока информация подается в виде наглядной демонстрации образов с использованием живых интересных примеров и разъясняется важность и необходимость информации. Для данного класса лучше всего использовать методы и технологии, которые позволяют организовать разнообразную деятельность и полную загруженность учащихся во время урока, не позволяющую им переключать внимание на посторонние отвлечения. На уроках необходимо развивать интерес обучающихся к предметам, Реакция на задания, замечания, оценки – положительные. Учащиеся активно принимают участие в соревнованиях. Ребята подвижны и активны, все любят играть в подвижные игры, могут самостоятельно организовать свою игровую деятельность. В процессе урока всегда удается выполнить поставленные цели и задачи.	
Виды уроков	Вводный. Урок изучения нового материала. Урок – совершенствование	

	материала. Урок – закрепление материала, урок-зачет. Урок – игра. Комбинированный урок.	
Применяемые технологии	Игровая технология, Технология группового обучения. Здоровье сберегающие технологии. Технология дифференцированного и индивидуального подхода. ИКТ технологии. Технология проблемного обучения.	

4. Планируемые результаты обучения

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета физическая культура должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» Учащиеся получают теоретические знания:

- Основы истории физической культуры в России (СССР);
- Педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитанием физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- Биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- Возрастные особенности развития ведущих психических процессов физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой психофункциональные особенности собственного организма;
- Индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья повышения физической подготовленности;
- Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- Правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями

Учащиеся научатся:

Способы двигательной деятельности:

- Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- Разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

- Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
 - Управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
 - Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
 - Пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.
- В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, мета предметных и предметных результатов по физической культуре.

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;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной
- 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;
- готовности и способности 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 личного 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.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности

В области физической культуры:

- владение умениями:

— в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега, проплывать 50 м;

— в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

— в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки)

— в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе,

- правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Мета предметные результаты

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры: бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических

действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и мета предметные, проявляются в разных областях культуры. В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни. области нравственной культуры:
- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

5. Критерии и нормы оценки

1. Для устных ответов определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.
Повышенный	«4»	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки; если учащийся допустил одну ошибку или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно или с небольшой помощью учителя.
Базовый	«3»	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.
Пониженный	«2»	Обучающийся не овладел основными знаниями и умениями в соответствии с требованиями программы и допустил больше ошибок и недочетов, чем необходимо для отметки 3.

2. Для письменных ответов (рефератов по ФК, работ по ОБЖ) определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Работа выполнена полностью без ошибок и недочетов.
Повышенный	«4»	Работа выполнена полностью, но при наличии в ней не более одной негрубой ошибки и одного недочета, не более трех недочетов
Базовый	«3»	Обучающийся правильно выполнил не менее 2/3 всей работы или допустил не более одной грубой ошибки и двух недочетов, не более одной грубой и одной негрубой ошибки, не более трех негрубых ошибок, одной негрубой ошибки и трех недочетов, при наличии четырех-пяти недочетов.
Пониженный	«2»	Число ошибок и недочетов превысило норму для отметки 3 или правильно выполнено менее 50 % всей работы

3. Для практических занятий владения техникой двигательных умений и навыков

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать
Повышенный	«4»	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок
Базовый	«3»	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях
Пониженный	«2»	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

6. Разделы тематического планирования

№	Название раздела	Количество часов	Контроль
1.	Легкая атлетика	16 часов	Сдача нормативов (тестов) (бег, прыжок в длину, метание мяча на дальность)
2.	Гимнастика с элементами акробатики	18 часов	Сдача на оценку элементы акробатики (кувырок, стойка на лопатках, перекат, мост.) Выполнение акробатической комбинации.
3.	Спортивные и подвижные игры	34 часа	Выполнение на оценку элементов техники игры, игра в команде.
4.	(ОБЖ) Основы комплексной безопасности	21 час	Устный опрос. 3 проверочные работы
5.	Основы здорового образа жизни	5 часов	Устный опрос. 2 проверочные работы
6.	Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи	8 часов	Устный опрос. 2 проверочные работы.

7. Поурочно-тематическое планирование

№ п/п	Содержание (Разделы, темы)	Кол- во часов	Виды деятельности обучающихся	Вид контроля
	<p style="text-align: center;">Легкая атлетика</p> <p style="text-align: center;">Общие понятия об опасных и чрезвычайных ситуациях</p> <p style="text-align: center;">Чрезвычайные ситуации геологического происхождения, их причины и последствия</p>	<p style="text-align: center;">11ч.</p> <p style="text-align: center;">3 ч.</p> <p style="text-align: center;">3 ч.</p>		
1	<p>Инструктаж по технике безопасности на уроке по легкой атлетике.</p> <p>Строевая подготовка.</p> <p>Техника бега на короткие дистанции.</p> <p>Бег с низкого старта.</p>	1	<p>Ответить на вопросы по т/б.</p> <p>Выполнить упражнения по команде учителя, выполнить упражнения, выделить ошибки.</p>	Фронтальный опрос.
2	<p>Строевая подготовка.</p> <p>Челночный бег 3*10 м.</p> <p>Техника бега на короткие дистанции.</p>	1	<p>Выполнить упражнения по команде учителя, выполнить упражнения, выделить ошибки.</p>	Корректировка техники бега и правильности дыхания
3.	ОБЖ – Общие понятия об опасности,	1	Прочитать текст	

	ЧС природного характера.		параграфа, ответить на вопросы в тетради.	
4	Строевая подготовка. Метания малого мяча на дальность. Развитие скоростных способностей Сдача контрольного норматива - челночный бег 3x10 м.	1	Выполнить упражнения по команде учителя, выполнить упражнения, выделить ошибки. Контрольный норматив.	Фиксирование результатов
5	Строевая подготовка. Метание малого мяча на дальность. Развитие скоростных способностей. Сдача контрольного норматива - 60 м	1	Выполнить упражнения по команде учителя, выполнить упражнения, выделить ошибки. Контрольный норматив.	Фиксирование результатов
6.	ОБЖ -Общая характеристика природных явлений	1	Ответить на вопросы. Прочитать текст параграфа, ответить на вопросы в тетради.	Опрос Д/З.
7	Строевая подготовка. Метания малого мяча на дальность.	1	Выполнить упражнения по команде учителя, выполнить	Фиксирование результатов

	<p>Прыжок в длину с места.</p> <p>Сдача контрольного норматива - метание малого мяча на дальность.</p>		<p>упражнения, выделить ошибки.</p> <p>Контрольный норматив</p>	
8	<p>Бег с ускорением от 70 до 80 метров.</p> <p>Прыжок в длину с места.</p> <p>Метания малого мяча в цель.</p> <p>Сдача контрольного норматива - прыжка в длину с места.</p>	1	<p>Выполнить упражнения по команде учителя, выполнить упражнения, выделить ошибки.</p> <p>Контрольный норматив</p>	Фиксирование результатов
9.	<p>Опасные и чрезвычайные ситуации природного характера. (ОБЖ).</p>	1	<p>Ответить на вопросы.</p> <p>Прочитать текст параграфа, ответить на вопросы в тетради.</p>	Опрос Д/З.
10	<p>Общеразвивающие упражнения с предметами.</p> <p>Метание малого мяча в вертикальную цель.</p> <p>Развитие координационных способностей.</p> <p>Бег с ускорением, с максимальной скоростью.</p>	1	<p>Выполнить ОРУ.</p> <p>Выполнить упражнения, выделить ошибки,</p>	Корректировка техники метания. Фиксирование результатов

11.	<p>Общеразвивающие упражнения в движении.</p> <p>Бег с ускорением</p> <p>Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.</p> <p>Техника бега на короткие дистанции.</p>	1	<p>Выполнить упражнения, выделить ошибки.</p>	<p>Корректировка техники бега и правильности дыхания</p>
	Кроссовая подготовка.	9 ч		
12	<p>ОБЖ -Землетрясение. Причины возникновения землетрясения и его последствия. Проверочная работа 1.0 -1.3.</p>	1	<p>Прочитать текст параграфа, ответить на вопросы в тетради. Письменная работа в тетради.</p>	<p>Опрос Д/З.</p>
13	<p>Строевая подготовка</p> <p>Техника бега на длинные дистанции.</p> <p>Бег с гандикапом, командами.</p> <p>Развитие выносливости - Кросс до 15 мин.</p>	1	<p>Выполнить упражнения по команде учителя, выполнить упражнения, выделить ошибки.</p>	<p>Корректировка техники и тактики бега</p>
14.	<p>ОРУ в парах</p> <p>Техника бега на длинные дистанции.</p>	1	<p>Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить</p>	<p>Корректировка техники и тактики бега</p>

	<p>Развитие выносливости - Кросс до 15 мин.</p> <p>Эстафеты</p>		ошибки,	
15	<p>ОБЖ -Правила безопасного поведения населения при землетрясении</p>	1	Прочитать текст параграфа, ответить на вопросы в тетради.	Опрос Д/З.
16	<p>Строевая подготовка</p> <p>Техника бега на длинные дистанции (600-800м).</p> <p>Эстафеты с максимальной скоростью.</p> <p>Бег с препятствиями</p>	1	Выполнить упражнения по команде учителя, выполнить упражнения, выделить ошибки	Корректировка техники и тактики бега, Фронтальный опрос
17.	<p>Совершенствование навыка бега на длинные дистанции. Развитие выносливости.</p> <p>Бег с препятствиями.</p>	1	Выполнить упражнения, выделить ошибки	Корректировка техники и тактики бега
18	<p>ОБЖ - Вулканы, извержение вулканов, расположение вулканов на Земле. Обвалы и снежные лавины</p>	1	Прочитать текст параграфа, ответить на вопросы в тетради.	Опрос Д/З.
19	ОРУ с предметами	1	Выполнить	

	Бег с гандикапом, командами. Бег в равномерном темпе – до 25 мин, девочки – до 20 мин.		упражнения, выделить ошибки.	Корректировка техники и тактики бега
20.	ОРУ в парах Бег с ускорением Бег на 2000 м. (юноши), 1500 м. (девушки).	1	Выполнить упражнения, выделить ошибки.	Корректировка техники и тактики бега Фиксирование результатов
	Футбол Чрезвычайные ситуации метеорологического происхождения, их причины и последствия Чрезвычайные ситуации гидрологического происхождения, их причины и последствия	7 ч. 2 ч. 1 ч.		
21	ОБЖ -Ураганы и бури, причины их возникновения, возможные. Проверочная раб 2.1 -2.6.	1	Прочитать текст параграфа, ответить на вопросы. Письменная работа в тетради.	Опрос Д\З.
22.	Удары по мячу внешней частью подъема. Стойки, перемещения, остановки, повороты, ускорения.	1	Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать	Корректировка техники и тактики игры

	<p>Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.</p> <p>Учебная игра в мини-футбол</p>		правила игры.	
23	<p>Перехват мяча.</p> <p>Отработка ударов по мячу ногой, остановки мяча ногой, отбора мяча.</p> <p>Учебная игра в мини-футбол</p>	1	<p>Выполнить упражнения, выделить ошибки.</p> <p>Соблюдать правила игры</p>	Корректировка техники и тактики игры
24	<p>ОБЖ –Смерчи.</p>	1	<p>Прочитать текст параграфа, ответить на вопросы</p>	Опрос Д\З.
25.	<p>Тактика свободного нападения.</p> <p>Остановки мяча ногой, отбор мяча.</p> <p>Учебная игра в мини-футбол</p>	1	<p>Выполнить упражнения, выделить ошибки.</p> <p>Соблюдать правила игры</p>	Корректировка техники и тактики игры
26	<p>Стойки, перемещения, остановки, повороты</p> <p>Удары по воротам на точность.</p> <p>Учебная игра в мини-футбол</p>	1	<p>Выполнить упражнения, выделить ошибки.</p> <p>Соблюдать правила игры</p>	Корректировка техники и тактики игры
27	<p>ОБЖ -Наводнения. Виды наводнений и их причины.</p>	1	<p>Прочитать текст параграфа, ответить на вопросы.</p>	Опрос Д\З

	Проверочная раб 3.1 -3.3.		Проверочная работа.	
	Гимнастика с элементами акробатики	18 ч.		
	Чрезвычайные ситуации гидрологического происхождения, их причины и последствия	2 ч.		
	Чрезвычайные ситуации биологического происхождения, их причины и последствия	3 ч.		
	Чрезвычайные ситуации геологического происхождения и защита населения	1 ч.		
28	Техника безопасности. Теоретические сведения. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты.	1	Ответить на вопросы по т/б. Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения и выделить ошибки.	Страховка коррекция движений
29	. ОРУ. СУ на гибкость. Упражнения на гимнастической скамейке.	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения и выделить ошибки.	Страховка коррекция движений
30	. ОБЖ -Рекомендации населению по действиям при угрозе и во время наводнения	1	Прочитать текст параграфа, ответить на вопросы	Опрос Д/З.

31	Выполнение строевых упр. СУ на гибкость. Упр. На гимнастической скамейке.	1	Выполнить упражнения по команде учителя. Выполнить упражнения и выделить ошибки.	Страховка коррекция движений
32.	ОРУ. Подтягивание в висе. Упражнение на гимнастической скамейке. Эстафеты.	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения и выделить ошибки.	Страховка коррекция движений
33	ОБЖ -. Сели и их характеристика. Цунами и их характеристика	1	Прочитать текст параграфа, ответить на вопросы	Опрос Д/З.
34	ОРУ. Эстафеты. Висы. Разновидности висов.	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения и выделить ошибки.	Страховка коррекция движений
35.	ОРУ. СУ на гибкость. Висы. Разновидности висов.	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения и выделить ошибки.	Страховка коррекция движений
36	ОБЖ - Лесные и торфяные пожары и их характеристика. Проверочная раб. 4.1 -4.8.	1	Прочитать текст параграфа, ответить на вопросы. Проверочная работа.	Опрос Д/З

37	ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. Упражнения в висе.	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения и выделить ошибки.	Страховка коррекция движений
38.	ОРУ. СУ. Комплекс гимнастических упражнений с предметами. Подтягивание в висе.	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения и выделить ошибки.	Страховка коррекция движений
39	ОБЖ - Эпидемии. Инфекционные заболевания.	1	Прочитать текст параграфа, ответить на вопросы.	Опрос Д/З
40	Кувырок вперед в стойку на лопатках (М). Кувырок назад в полушпагат (Д). ОРУ. Эстафеты.	1	Выполнить упражнения и выделить ошибки	Страховка коррекция движений
41.	Кувырок вперед в стойку на лопатках (М). «Мост» из положения стоя без помощи. (Д) ОРУ. Эстафеты.	1	Выполнить упражнения и выделить ошибки	Страховка коррекция движений
42	ОБЖ - Движение пешеходов. Безопасность. (ПДД)	1	Прочитать текст параграфа, ответить на вопросы.	Опрос Д/З
43	ОРУ. Развитие силовых способностей. Эстафеты. Лазания, перелазания.	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения и выделить ошибки.	Страховка коррекция движений

44	ОФП. СУ гимнастические. Лазания, перелазания. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	1	Выполнить упражнения и выделить ошибки	Страховка коррекция движений
45	ОБЖ – Терроризм и экстремизм.	1	Прочитать текст параграфа, ответить на вопросы.	Опрос Д/З
	Спортивные игры (волейбол) Чрезвычайные ситуации геологического происхождения и защита населения	3 ч. 1 ч.		
46	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты.	1	Выполнить упражнения и выделить ошибки	Корректировка Техники, исполнение
47.	Приём снизу двумя руками. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	1	Выполнить упражнения и выделить ошибки	Корректировка Техники, исполнение
48	ОБЖ - Оползни, их последствия, защита населения	1	Прочитать текст параграфа, ответить на вопросы.	Опрос Д/З
	Спортивные игры (баскетбол) Чрезвычайные ситуации метеорологического и защита населения	20 ч. 1 ч.		

	<p>Чрезвычайные ситуации гидрологического происхождения и защита населения</p> <p>Чрезвычайные ситуации биологического происхождения и защита населения</p> <p>Чрезвычайные ситуации техногенного характера</p>	<p>2 ч.</p> <p>1 ч.</p> <p>4 ч.</p>		
49	ТБ на уроке. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Игра.	1	<p>Ответить на вопросы по т/б.</p> <p>Выполнить упражнения и выделить ошибки.</p> <p>Соблюдать правила игры.</p>	Фиксирование результатов
50	Стойки и передвижения игрока. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	1	<p>Выполнить упражнения и выделить ошибки.</p> <p>Соблюдать правила игры.</p>	Корректировка техники и тактики игры Фиксирование результатов
51	ОБЖ- Защита населения от последствий ураганов и бурь.	1	<p>Ответить на вопросы.</p> <p>Прочитать текст параграфа, ответить на вопросы.</p>	Опрос Д/З.

52	Стойки и передвижения игрока. Нижняя прямая подача мяча. Игра.	1	Выполнить упражнения и выделить ошибки. Соблюдать правила игры.	Корректировка движений.
53	Стойки и передвижения игрока. Нижняя прямая подача мяча. Игра.	1	Выполнить упражнения и выделить ошибки. Соблюдать правила игры.	Страховка коррекция движений Фронтальный опрос
54	ОБЖ - Защита населения от последствий наводнений	1	Ответить на вопросы. Прочитать текст параграфа, ответить на вопросы.	Опрос Д/З.
55	Комбинация из освоенных элементов (прием - подача – удар). Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	1	Выполнить упражнения и выделить ошибки. Соблюдать правила игры.	Страховка коррекция движений Фронтальный опрос
56	Правила баскетбола. Передвижения игрока. Повороты с мячом.	1	Выполнить упражнения и выделить ошибки. Соблюдать правила игры.	Страховка коррекция движений
57	ОБЖ - Защита населения от цунами.	1	Ответить на вопросы.	Опрос Д/З.

			Прочитать текст параграфа, ответить на вопросы.	
58	Бросок мяча в движении. Остановка прыжком. Игра.	1	Выполнить упражнения и выделить ошибки. Соблюдать правила игры.	Страховка коррекция движений
59	ОБЖ - Профилактика лесных и торфяных пожаров, защита	1	Ответить на вопросы. Прочитать текст параграфа, ответить на вопросы.	Опрос Д/З
60	Повороты с мячом. Передача мяча одной рукой от плеча. Ведение мяча в движении. Игра.	1	Выполнить упражнения и выделить ошибки. Соблюдать правила игры.	Страховка коррекция движений, Фронтальный опрос.
61	Бросок мяча в движении. Развитие координационных способностей. Игра в одно кольцо.	1	Выполнить упражнения и выделить ошибки. Соблюдать правила игры.	Страховка коррекция движений Фронтальный опрос
62	ОБЖ -. Сигналы светофора и регулировщика (ПДД)	1	Ответить на вопросы. Прочитать текст параграфа,	Опрос Д/З

			ответить на вопросы.	
63	Бросок мяча в движении. Позиционное нападение с изменением позиций. Игра.	1	Выполнить упражнения и выделить ошибки. Соблюдать правила игры.	Страховка коррекция движений
64	Передача мяча различными способами. Бросок мяча двумя руками от головы. Учебная игра.	1	Выполнить упражнения и выделить ошибки. Соблюдать правила игры.	Страховка коррекция движений
65	ОБЖ- Обязанности пассажиров и правила перевозки людей. (ПДД)	1	Ответить на вопросы. Прочитать текст параграфа, ответить на вопросы.	Опрос Д/З
66	ОРУ. Бросок мяча двумя руками от головы. Быстрый прорыв (2X1). Учебная игра.	1		
67	Передача мяча двумя руками от груди. Развитие координационных способностей. Учебная игра.		Выполнить упражнения и выделить ошибки. Соблюдать правила игры.	Страховка коррекция движений Фронтальный опрос
68	ОБЖ – Дорожные знаки и дорожная разметка (ПДД)		Ответить на вопросы.	Опрос Д/З

			Прочитать текст параграфа, ответить на вопросы.	
	<p>Спортивные игры (волейбол)</p> <p>Чрезвычайные ситуации техногенного характера</p> <p>Здоровый образ жизни и его значение для гармоничного развития человека</p>	<p>10 ч.</p> <p>1 ч.</p> <p>2 ч.</p>		
69	<p>Инструктаж по ТБ на уроке спортивных игр</p> <p>Стойка игрока. Передвижения в стойке.</p> <p>Передача мяча двумя руками сверху вперед.</p>	1	<p>Ответить на вопросы по т/б.</p> <p>Выполнить упражнения и выделить ошибки.</p>	Корректировка техники и тактики игры
70	<p>Нижняя прямая подача.</p> <p>Игровые задания на укороченной площадке</p> <p>Учебная игра.</p>	1	<p>Выполнить упражнения и выделить ошибки.</p> <p>Соблюдать правила игры</p>	Корректировка техники и тактики игры
71	<p>ОБЖ – Опасные бытовые привычки на дороге. (ПДД)</p>	1	<p>Ответить на вопросы.</p> <p>Прочитать текст параграфа, ответить на вопросы.</p>	Опрос Д/З.

72	ОРУ в парах Стойка и передвижения игрока. Учебная игра в стрит бол.	1	Выполнить упражнения и выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники и тактики игры
73	Изучение терминологии и правил игры. Нижняя прямая подача.	1	Выполнить упражнения и выделить ошибки.	Корректировка техники и тактики игры
74	ОБЖ - Психологическая уравновешенность. ЗОЖ. Проверочная раб. ПДД.	1	Ответить на вопросы. Прочитать текст параграфа, ответить на вопросы.	Опрос Д/З.
75	Передача мяча 2-я руками сверху парах. Прием мяча снизу 2-я руками над собой и на сетку. Учебная игра.	1	Выполнить упражнения и выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники и тактики игры, Фронтальный опрос.
76	Нижняя прямая подача с 3-6 м. Передача мяча снизу 2-я руками Игра в мини-волейбол.	1	Выполнить упражнения и выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники и тактики игры
77		1	Ответить на вопросы.	Опрос Д/З.

	ОБЖ - Стресс и его влияние на человека		Прочитать текст параграфа, ответить на вопросы.	
78	Комбинация из освоенных элементов (прием - подача – удар). Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	1	Выполнить упражнения и выделить ошибки. Соблюдать правила игры	
	Легкая атлетика. Здоровый образ жизни и его значение для гармоничного развития человека	10 ч. 3 ч.		
79	Инструктаж по ТБ на уроке по л/а Техника бега на короткие дистанции (20м., 30м.). Развитие координационных способностей.	1	Ответить на вопросы по т/б. Выполнить упражнения и выделить ошибки.	Фиксиро-вание результатов
80	ОБЖ - Анатомо-физиологические особенности человека	1	Ответить на вопросы. Прочитать текст параграфа, ответить на вопросы.	Опрос Д/З.
81	Метания малого мяча на дальность.	1	Выполнить	Корректировка техники бега

	<p>Развитие скоростных способностей.</p> <p>Сдача контрольного норматива: бег 30м.</p>		<p>упражнения и выделить ошибки.</p> <p>Контрольный норматив.</p>	
82	<p>Техника высокого и низкого старта.</p> <p>Бег с ускорением</p> <p>Развитие скоростных навыков.</p>	1	<p>Выполнить упражнения и выделить ошибки.</p>	<p>Фиксирование результатов</p>
83	<p>ОБЖ - Формирование личности подростка при взаимоотношениях со сверстниками</p>	1	<p>Ответить на вопросы.</p> <p>Прочитать текст параграфа, ответить на вопросы.</p>	<p>Опрос Д/З</p>
84	<p>Метания малого мяча на дальность.</p> <p>Бег с ускорением</p>	1	<p>Выполнить упражнения и выделить ошибки.</p>	<p>Корректировка техники бега</p>
85	<p>Техник бега на короткие дистанции.</p> <p>Эстафетный бег.</p>	1	<p>Выполнить упражнения и выделить ошибки.</p>	<p>Корректировка техники и тактики бега</p>
86	<p>ОБЖ – Формирование личности во взаимоотношениях со сверстниками</p>	1	<p>Ответить на вопросы.</p> <p>Прочитать текст параграфа, ответить на вопросы.</p>	<p>Опрос Д/З</p>

87	Метания малого мяча в цель. Прыжки в длину с места.	1	Выполнить упражнения и выделить ошибки.	Корректировка техники метания
88	Сдача норматива: метания мяча в цель. Прыжки в длину с места.	1	Выполнить упражнения и выделить ошибки. Контрольный норматив.	Корректировка техники метания
	Кроссовая подготовка. Здоровый образ жизни и его значение для гармоничного развития человека Первая медицинская помощь при неотложных состояниях	9 ч. 1 ч. 2 ч.		
89	ОБЖ - Формирование взаимоотношений со сверстниками Взаимоотношения подростка и общества. Ответственность несовершеннолетних противоположного пола	1	Ответить на вопросы. Прочитать текст параграфа, ответить на вопросы.	Опрос Д/З
90	Техника бега на длинные дистанции. (200-400м.). Развитие выносливости – бег.	1	Выполнить упражнения и выделить ошибки.	Корректировка техники и тактики бега
91	Техника бега на длинные дистанции.	1	Выполнить	Корректировка техники и тактики бега

	(200-400м.). Бег на расстояние и заданное время. (400-600м)		упражнения и выделить ошибки.	
92	ОБЖ - Общие правила оказания первой медицинской помощи. Пров. раб. Тетрадь.	1	Ответить на вопросы. Прочитать текст параграфа, ответить на вопросы. Письменная работа.	Опрос Д/З
93	Длительный бег с переходом на ходьбу. Бег с препятствиями (600-800м)	1	Выполнить упражнения и выделить ошибки.	Корректировка техники и тактики бега
94	Длительный бег с переходом на ходьбу. Бег с препятствиями (800-1000 м)	1	Выполнить упражнения и выделить ошибки.	Корректировка техники и тактики бега
95	ОБЖ - Оказание первой медицинской помощи при наружном кровотечении	1	Ответить на вопросы. Прочитать текст параграфа, ответить на вопросы.	Опрос Д/З
96	Техники бега на длинные дистанции Длительный бег – 1500 м.	1	Выполнить упражнения и выделить ошибки.	Корректировка техники и тактики бега

97	<p>Выполнение дыхательных упражнений.</p> <p>Игры на внимание.</p> <p>Сдача норматива-1000м</p>	1	<p>Выполнить упражнения и выделить ошибки.</p> <p>Соблюдать правила игры.</p>	Корректировка техники и тактики бега
	<p>Спортивные игры (футбол)</p> <p>Первая медицинская помощь при неотложных состояниях</p>	5 ч. 2 ч.		
98	ОБЖ - Оказание первой медицинской помощи при ушибах и переломах	1	<p>Ответить на вопросы.</p> <p>Прочитать текст параграфа, ответить на вопросы.</p>	Опрос Д/З
99	<p>ОРУ в движении</p> <p>Стойки, перемещения, остановки, повороты, ускорения.</p> <p>Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема.</p> <p>Учебная игра в мини-футбол.</p>	1	<p>Выполнить ОРУ.</p> <p>Выполнить упражнения и выделить ошибки.</p> <p>Соблюдать правила игры.</p>	Корректировка движений.
100	<p>ОРУ с предметами</p> <p>Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема.</p> <p>Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.</p>	1	<p>Выполнить упражнения и выделить ошибки.</p> <p>Соблюдать правила игры.</p>	Корректировка техники и тактики игры

	Учебная игра в мини-футбол.			
101	ОБЖ - Общие правила транспортировки пострадавшего. Проверочная раб 8.1-8.4.	1	Ответить на вопросы. Прочитать текст параграфа, ответить на вопросы.	Опрос Д/З
102	ОРУ с мячами Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Удары по воротам на точность. Учебная игра в мини-футбол.	1	Выполнить упражнения и выделить ошибки. Соблюдать правила игры.	Корректировка движений.

ПТТ при электронном обучении по предмету Физическая культура.

	Часть модуля	Краткое содержание	Количество часов	Используемые ресурсы
Модуль «Легкая атлетика» - 8 часов				
1.	Введение	Режим изучения модуля, используемые электронные ресурсы, платформы, обзор тем теоретического материала.	1 час	Zoom, ютуб
	Теоретический материал	Параграфы в учебнике. Презентации по темам: - Инструктаж по технике безопасности на уроке по легкой атлетике.	4 часа	Образовательная платформа школы (облачный

		<ul style="list-style-type: none"> - ОРУ. - Строевая подготовка. - Техника бега на короткие дистанции. - Метание мяча. - Прыжок в длину с места, с разбега. 		диск)
	Самостоятельный контроль знаний	Тестовые задания по темам, интерактивные задания на платформах.	1 час	Платформы: Я класс Решу ВПР LearningApps
	Консультация	Вопросы по теме	1 час	Zoom
	Итоговый контроль	Контрольная работа в онлайн режиме	1 час	Zoom

ПТП при электронном обучении по предмету Физическая культура.

	Часть модуля	Краткое содержание	Количество часов	Используемые ресурсы
Модуль «Кроссовая подготовка» - 6 часов				
1.	Введение	Режим изучения модуля, используемые электронные ресурсы, платформы, обзор тем теоретического материала.	0,5 час	Zoom, ютуб
	Теоретический материал	Параграфы в учебнике. Презентации по темам: - Техника бега на длинные дистанции. - Развитие выносливости.	3 часа	Образовательная платформа школы (облачный диск)
	Самостоятельный контроль знаний	Тестовые задания по темам, интерактивные задания на платформах.	1 час	Платформы: Я класс Решу ВПР LearningApps
	Консультация	Вопросы по теме	0,5 час	Zoom
	Итоговый контроль	Контрольная работа в онлайн режиме	1 час	Zoom

ПТП при электронном обучении по предмету Физическая культура.

	Часть модуля	Краткое содержание	Количество во часов	Используемые ресурсы
Модуль «Спортивные игры» - 2 часа				
1.	Введение	Режим изучения модуля, используемые электронные ресурсы, платформы, обзор тем теоретического материала.		Zoom, ютуб
	Теоретический материал	Параграфы в учебнике. Презентации по темам: - т/ б на занятиях спортивными играми. - Стойки, перемещения, остановки, повороты, ускорения. - удары по мячу ногой, остановки мяча ногой, отбора мяча.	1 час	Образовательная платформа школы (облачный диск)
	Самостоятельный контроль знаний	Тестовые задания по темам, интерактивные задания на платформах.		Платформы: Я класс Решу ВПР LearningApps
	Консультация	Вопросы по теме		Zoom
	Итоговый контроль	Контрольная работа в онлайн режиме	1 час	Zoom

2 вариант ПТП при электронном обучении ОБЖ

	Часть модуля	Краткое содержание	Количество часов	Используемые ресурсы
Модуль «Чрезвычайные ситуации геологического происхождения, их причины и последствия» - 6 часов				
1.	Введение	Режим изучения модуля, используемые электронные ресурсы, платформы, обзор тем теоретического материала.	0,5 час	Zoom, ютуб
	Теоретический	Стр. 5-58 в учебнике. Презентации,	3 часов	Образовательна

материал	опорные конспекты, схемы, видеоуроки по темам: Общие понятия об опасности, ЧС природного характера Общая характеристика природных явлений Опасные и чрезвычайные ситуации природного характера. Землетрясение. Причины возникновения землетрясения и его последствия. Правила безопасного поведения населения при землетрясении Вулканы, извержение вулканов, расположение вулканов на Земле. Обвалы и снежные лавины		я платформа школы (облачный диск)
Самостоятельный контроль знаний	Тестовые задания по темам, интерактивные задания на платформах.	1 ч.	Платформы: Я класс Решу ВПР
Консультация	Вопросы по теме	0,5 ч.	Zoom
Итоговый контроль	Контрольная работа в онлайн режиме	1 час	Zoom

8. Перечень методических, учебно - методических материалов, использованной литературы, материально - техническое обеспечение, в том числе применяемые при электронном обучении с использованием дистанционных образовательных технологий.

№	Наименование	Количество
1.	Рабочие программы по физической культуре	1
2.	Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М.Я. Виленского. В.И Ляха. 1-4 класс: В.И. Лях. «Физическая культура» М, Просвещение, 2013г.	60 шт. 45 шт.

	5-6-7класс: М.Я. Виленский. Москва «Просвещение» 2017 год. 8-9 класс: В.И. Лях. Москва. «Просвещение» 2014 год. 10-11 класс: В.И. Лях. Москва. «Просвещение» 2014 год.	20 шт. 20 шт.
3.	Плакаты методические	1шт
4.	Учебник ОБЖ. 6 класс.	30 шт.
4.	Стенка гимнастическая	5шт
5.	Рулетка измерительная (10м, 50м)	1шт
6.	Номера нагрудные	25шт
7.	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	1шт
8.	Мячи баскетбольные для мини-игры	10шт
9.	Жилетки игровые с номерами	20шт
10.	Сетка волейбольная	1шт
11.	Мячи волейбольные	6шт
12.	Мячи футбольные	4шт

13.	Скамейка гимнастическая жесткая	4шт
14.	Комплект навесного оборудования	4шт
15.	Маты гимнастические	4шт
16.	Мяч набивной (1 кг, 2кг)	6шт
17.	Мяч малый (теннисный)	4шт
18.	Скакалка гимнастическая	15шт
19.	Обруч гимнастический	20шт
20.	Гантели 1,5 кг.	10 пар.
21.	Конусы для разметки	10шт
22.	Мячи резиновые	10шт
23.	Свисток спортивный	2шт
24.	Секундомер	2шт
25.	Ступенька универсальная (для степ-теста)	10шт
26.	Аптечка медицинская	1шт
27.	Спортивные зал (игровой)	1ед.
28.	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	1ед.
29.	Сектор для прыжков в длину	1ед.
30.	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	1ед.
31.	Площадка игровая баскетбольная	1ед.
32.	Площадка игровая волейбольная	1ед.

Дистанционные технологии:

Платформы: Я класс. Решу ВПР, ютуб.

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа №386
Кировского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТО Педагогическим советом ГБОУ СОШ №386 Кировского района Санкт – Петербурга (протокол № 1 от «27» августа 2020 г.)	УТВЕРЖДЕНО Приказом директора ГБОУ СОШ №386 Кировского района Санкт – Петербурга № 51 от «27» августа 2020 г.
--	--

Рабочая программа

учебного предмета «Физическая культура»

для 7 а класса

**учитель Жакежанов Марат Махмутович
Срок реализации 2020-2021 учебный год**

**Санкт-Петербург
2020 год**

1. Пояснительная записка

Программа рассчитана на 102 часа в год и состоит из 2 модулей: «Физическая культура» (68 час) и «Основы безопасности жизнедеятельности» (34 часа)

Цель программы по физической культуре является формирование у учащихся основной (средней) школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Решение **задач** физического воспитания учащихся направлена на:

- Содействие гармоничному физическому развитию, закреплению навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- Обучение основам базовых видов двигательных действий;
- Дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий быстрота и точность реагирования на сигналы, согласованности движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- Формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- Выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- Углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- Выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- Воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- Содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Необходимость разработки данной программы направлена на:

- Реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса, региональными условиями и видам учебного учреждения;
- Реализацию принципа достаточности и сообразности учебного процесса, формирование познавательной и предметной активности учащихся;
- Соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному»;
- Расширение меж предметных связей. Всестороннее раскрытие взаимосвязи взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.
- Усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками основных знаний, способов и физических упражнений физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы «**Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов**» под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: просвещение, 2010). «**Основы безопасности жизнедеятельности**» **1-11 классы** Под общей редакцией А. Т. Смирнова (М.; «Просвещение», 2008 г.). Особенностью программы является интеграция предметов ФК и ОБЖ с целью формирования у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, в организации ЗОЖ, воспитания ответственного отношения к личной безопасности.

Изучение основ безопасности жизнедеятельности в 7 классах направлено на достижение следующих *целей*:

- *усвоение* знаний:

- об опасных и чрезвычайных ситуациях;

- о влиянии их последствий на безопасность личности, общества и государства;

- о здоровом образе жизни;

- о правах и обязанностях граждан в области безопасности жизнедеятельности.

- *развитие* личных, духовных и физических качеств личности, обеспечивающих безопасное поведение человека в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций природного характера;

- *освоение* знаний: о безопасном поведении человека в опасных и чрезвычайных ситуациях.

- *формирование* умений: оценки ситуаций, опасных для жизни и здоровья; безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях; оказания первой медицинской помощи при травмах;

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;

Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации»;

Федерального закона «О физической культуре и спорте»;

Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;

примерной программы основного общего образования;

приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

Программа может быть реализована с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

При реализации программы может применяться форма организации образовательной деятельности, основанная на модульном принципе представления содержания образовательной программы.

При реализации программы с применением исключительно электронного обучения, дистанционных образовательных технологий должны быть созданы условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды, включающей в себя

- электронные информационные ресурсы: учебники, методические материалы и т.д. в электронном виде
- электронные образовательные ресурсы: перечисление платформ
- совокупность информационных технологий, телекоммуникационных технологий, соответствующих технологических средств и обеспечивающей освоение обучающимися образовательных программ в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся: перечисление технологий и мессенджеров: Zoom, скайп, вотсап и т.д.

2. Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической скамейке.

Упражнения и висы на перекладине.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого м

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Организуемые команды и приёмы: понятие направляющего и замыкающего продвижения в колонне: движение в колонне по одному за направляющим (по прямой "змейкой", "противоходом"); перестроение из колонны по одному в колону по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колоны с разведением и слиянием.

Общеразвивающие упражнения: упражнения у гимнастической стенки, с палкой (наклоны вперёд, назад, вправо, влево, "выкруты"), с набивными мячами, в движении.

Лазание и перелазание: по гимнастической стенке, скамейке, преодоление естественных и искусственных препятствий с опорой на руки и ноги, с опорой на руки, поочередно переменной правой и левой ногой. Передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам.

Акробатика: кувырок вперёд в группировке, ноги скрестно, в присяд с последующим поворотом кругом, кувырок назад, стойка на лопатках.

Висы и упоры - смешанные; подтягивание из вися.

Упражнения в равновесии: ходьба приставными шагами: повороты на носках, приседания; соскоки прогнувшись.

спортивные игры

Баскетбол - стойка баскетболиста, передвижение игрока в стойке; остановка прыжком, остановка в шаге; ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении, левой и правой рукой; бросок мяча одной рукой с места; игра в мини-баскетбол.

Волейбол - стойка игрока, передвижение, верхняя и нижняя передача мяча, нижняя подача.

Ручной мяч - стойка игрока, передвижение, остановка шагом; ведение и передача, ловля мяча двумя руками и передача одной и двумя руками на месте: броски мяча в цель

Футбол - передвижение игроков скрестными и приставными шагами; удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и передней частью подъёма; передвижения вратаря.

1 четверть. раздел: «Лёгкая атлетика» - 27 часов

-знания о физической культуре

-ходьба и бег

-прыжки

-метание

-подвижные игры на основе лёгкой атлетике

2четверть

раздел: «Гимнастика» - 21час

-акробатика

-строевые упражнения

-лазание

-ОРУ с предметами и без

-подвижные игры

3четверть

раздел: «Подвижные игры с элементами спорта» - 30 часов

-подвижные игры на основе баскетбола

- подвижные игры на основе мини-футбола

- подвижные игры на основе волейбола

4четверть

раздел: «Лёгкая атлетика, подвижные и спортивные игры» - 24 часа

-подвижные игры

-бег с ускорением

-челночный бег

-бег 60м, 30м

-метание мяча в цель и на дальность

Урок ОБЖ проводится интегрированным курсом с физической культурой и рассчитан на 34 часа в год.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ОБЖ

ОСНОВЫ КОМПЛЕКСНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни

Пожарная безопасность.

Безопасность на дорогах.

Безопасность в быту.

Безопасность на водоёмах.

Экология и безопасность.

Обеспечение безопасности при активном отдыхе в природных условиях

Подготовка к активному отдыху на природе.

Активный отдых на природе и безопасность.

Дальний (внутренний) и выездной туризм, меры безопасности.

Обеспечение безопасности при автономном существовании человека в природной среде.

Обеспечение безопасности

в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера

Чрезвычайные ситуации природного характера. Чрезвычайные ситуации техногенного характера.
Современный комплекс проблем безопасности социального характера.

ЗАЩИТА НАСЕЛЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ОТ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ

Организация защиты населения

Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций

Правовые основы обеспечения защиты населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.

Организационные основы по обеспечению защиты населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.

Основные мероприятия, проводимые в Российской Федерации, по защите населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.

ОСНОВЫ ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ ТЕРРОРИЗМУ И ЭКСТРЕМИЗМУ

В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Экстремизм и терроризм — чрезвычайные опасности

для общества и государства

Основные причины возникновения терроризма и экстремизма.

Противодействие терроризму в мировом сообществе.

Нормативно-правовая база противодействия

терроризму, экстремизму и наркотизму

в Российской Федерации

Положения Конституции Российской Федерации. Стратегия национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.

Стратегия государственной антинаркотической политики Российской Федерации до 2020 г.

Концепция противодействия терроризму в Российской Федерации.

Содержание законов Российской Федерации о противодействии терроризму и экстремистской деятельности.

Национальный антитеррористический комитет (НАК).

Деятельность Федеральной службы контроля наркотиков России (ФСКН России) по остановке развития наркосистемы, изменению наркоситуации, ликвидации финансовой базы наркомафии.

Профилактика наркозависимости.

Организационные основы системы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации

Роль правоохранительных органов и силовых структур в борьбе с терроризмом и проявлениями экстремизма.

Контртеррористическая операция.

Участие Вооружённых Сил Российской Федерации в борьбе с терроризмом.

Духовно-нравственные основы противодействия терроризму и экстремизму

Роль нравственной позиции и выработка личных качеств в формировании антитеррористического поведения.

Влияние уровня культуры в области безопасности жизнедеятельности на формирование антитеррористического поведения.

Профилактика террористической и экстремистской деятельности.

Ответственность несовершеннолетних за антиобщественное поведение и за участие в террористической и экстремистской деятельности

Уголовный кодекс Российской Федерации об ответственности за антиобщественное поведение, участие в террористической и экстремистской деятельности.

Наказание за участие в террористической и экстремистской деятельности.

Обеспечение личной безопасности при угрозе террористического акта

Взрывы в местах массового скопления людей.

Захват воздушных и морских судов, автомашин и других транспортных средств и удерживание в них заложников. Правила поведения при возможной опасности взрыва. Правила безопасного поведения, если взрыв произошёл. Меры безопасности в случае похищения или захвата в заложники.

Обеспечение безопасности при захвате самолёта. Правила поведения при перестрелке.

Основы здорового образа жизни

Здоровый образ жизни и его составляющие

Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Составляющие здорового образа жизни.

Факторы, разрушающие здоровье

Вредные привычки и их влияние на здоровье (курение, употребление алкоголя, наркомания).

Ранние половые связи и их отрицательные последствия для здоровья человека.

Инфекции, передаваемые половым путём, и их профилактика.

Правовые аспекты взаимоотношения полов

Семья в современном обществе.

ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ И ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

Оказание первой помощи

Первая помощь и правила её оказания.

Средства оказания первой помощи.

Основные неинфекционные заболевания и их профилактика.

Наиболее часто встречающиеся инфекционные заболевания, их возбудители, пути передачи, меры профилактики. Первая помощь при неотложных состояниях.

Правила оказания первой помощи при неотложных состояниях.

Первая помощь при массовых поражениях

Комплекс простейших мероприятий по оказанию первой помощи при массовых поражениях.

3. Характеристика класса, виды уроков. Применяемые технологии.

	7 а класс	
Характеристика класса	В классе 30 учеников. Из них 8 мальчиков, 22 девочки. Уровень	

	<p>физической подготовленности в классе выше среднего. Отношение к уроку позитивное, дисциплина благоприятная, но есть учащиеся, которые могут провоцировать конфликты, нарушать дисциплину и требуют индивидуального подхода в процессе урока(Голубев Н.,Парамонов Д.,). Класс не способен к длительному произвольному вниманию. В процессе урока информация подается в виде наглядной демонстрации образов с использованием живых интересных примеров и разъясняется важность и необходимость информации. Для данного класса лучше всего использовать методы и технологии, которые позволяют организовать разнообразную деятельность и полную загруженность учащихся во время урока, не позволяющую им переключать внимание на посторонние отвлечения. На уроках необходимо развивать интерес обучающихся к предметам, Реакция на задания, замечания, оценки – положительные. Учащиеся активно принимают участие в соревнованиях. Ребята подвижны и активны, все любят играть в подвижные игры, могут самостоятельно организовать свою игровую деятельность. В процессе урока всегда удается выполнить поставленные цели и задачи.</p>	
Виды уроков	<p>Вводный. Урок изучения нового материала. Урок – совершенствование материала. Урок – закрепление материала, урок-зачет. Урок – игра. Комбинированный урок.</p>	
Применяемые технологии	<p>Игровая технология, Технология группового обучения. Здоровье сберегающие технологии. Технология дифференцированного и индивидуального подхода. ИКТ технологии. Технология проблемного обучения.</p>	

4. Планируемые результаты обучения.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета физическая культура должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» учащийся

НАУЧИТСЯ:

- Основам истории физической культуры в России (СССР);
- Педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитанием физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- Биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- Возрастные особенности развития ведущих психических процессов физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой психофункциональные особенности собственного организма;
- Индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья повышения физической подготовленности;
- Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- Правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

НАУЧИТСЯ:

Способам двигательной деятельности:

- Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- Разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- Управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- Пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, мета предметных и предметных результатов по физической культуре.

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;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной
- 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;
- готовности и способности 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 личного 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.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям

.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности

В области физической культуры:

- владение умениями:

— в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега, проплывать 50 м;

— в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

— в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки)

— в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе,

- правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Мета предметные результаты

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры: бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и мета предметные, проявляются в разных областях культуры. В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни. области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

5. Критерии и нормы оценки

1. Для устных ответов определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.
Повышенный	«4»	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки; если учащийся допустил одну ошибку или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно или с небольшой помощью учителя.
Базовый	«3»	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.
Пониженный	«2»	Обучающийся не овладел основными знаниями и умениями в соответствии с требованиями программы и допустил больше ошибок и недочетов, чем необходимо для отметки 3.

2. Для письменных ответов(ОБЖ, рефераты по ФК) определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Работа выполнена полностью без ошибок и недочетов.
Повышенный	«4»	Работа выполнена полностью, но при наличии в ней не более одной негрубой ошибки и одного недочета, не более трех недочетов
Базовый	«3»	Обучающийся правильно выполнил не менее 2/3 всей работы или допустил не более одной грубой ошибки и двух недочетов, не более одной грубой и одной негрубой ошибки, не более трех негрубых ошибок, одной негрубой ошибки и трех недочетов, при наличии четырех-пяти недочетов.
Пониженный	«2»	Число ошибок и недочетов превысило норму для отметки 3 или правильно выполнено менее 50 % всей работы

3. Для практических занятий владения техникой двигательных умений и навыков

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать
Повышенный	«4»	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок
Базовый	«3»	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях
Пониженный	«2»	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

6. Разделы тематического планирования

№	Название раздела	Количество часов	Контроль
1.	Легкая атлетика	16 часов	Сдача нормативов (тестов) (бег, прыжок в длину, метание мяча на дальность)
2.	Гимнастика с элементами акробатики	18 часов	Сдача на оценку элементы акробатики (кувырок, стойка на лопатках, перекат, мост.) Выполнение акробатической комбинации.
3.	Спортивные и подвижные игры	34 часа	Выполнение на оценку элементов техники игры, игра в команде.
4.	(ОБЖ) Основы комплексной безопасности	21 час	Устный опрос. 3 проверочные работы
5.	Основы здорового образа жизни	5 часов	Устный опрос. 2 проверочные работы
6.	Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи	8 часов	Устный опрос. 2 проверочные работы.

7. Поурочно-тематическое планирование

№ п/п	Содержание (разделы, темы)	Кол-во часов	Виды деятельности обучающихся	Вид контроля
	<p style="text-align: center;">Легкая атлетика</p> <p style="text-align: center;">Общие понятия об опасных и чрезвычайных ситуациях</p> <p style="text-align: center;">Чрезвычайные ситуации геологического происхождения, их причины и последствия</p>	<p style="text-align: center;">11ч.</p> <p style="text-align: center;">3 ч.</p> <p style="text-align: center;">3 ч.</p>		
1	<p>Инструктаж по технике безопасности на уроке по легкой атлетике.</p> <p>Строевая подготовка.</p> <p>Техника бега на короткие дистанции.</p> <p>Бег с низкого старта.</p>	1	Проходят инструктаж по ТБ. Выполняют строевые упр. Совершенствуют технику бега на короткие дистанции с н/старта.	Фронтальный опрос.
2	<p>Строевая подготовка.</p> <p>Челночный бег 3*10 м.</p> <p>Техника бега на короткие дистанции.</p>	1	Выполняют строевые упр. Бегают челнок 3х10м. Совершенствуют технику бега на короткие дистанции	Корректировка техники бега и правильности дыхания
3.	ОБЖ – Общие понятия об опасности, ЧС	1	Теория.	

	природного характера.			
4	Строевая подготовка. Метания малого мяча на дальность. Развитие скоростных способностей Сдача контрольного норматива - челночный бег 3х10 м.	1	Выполняют строевые упр. Метают мяч на дальность. Развивают скоростные способности. Сдают норматив-бег 3х10м.	Фиксирование результатов
5	Строевая подготовка. Метание малого мяча на дальность. Развитие скоростных способностей. Сдача контрольного норматива - 60 м	1	Выполняют строевые у Метают мяч на дальность. Развивают скоростные способности. Сдают норматив- бег 60м.	Фиксирование результатов
6.	ОБЖ -Общая характеристика природных явлений	1	Теория.	Опрос Д/З.
7	Строевая подготовка. Метания малого мяча на дальность. Прыжок в длину с места. Сдача контрольного норматива - метание малого мяча на дальность.	1	Выполняют строевые у Метают мяч на дальность. Прыгают в длину с места. Сдают норматив-метание мяча на дальность.	Фиксирование результатов
8	Бег с ускорением от 70 до 80 метров.	1	Бегают с ускорением. Прыгают в длину с места. Метают мяч в цель. Сдают	Фиксирование результатов

	<p>Прыжок в длину с места.</p> <p>Метания малого мяча в цель.</p> <p>Сдача контрольного норматива - прыжка в длину с места.</p>		норматив-прыжок в длину с места.	
9.	<p>Опасные и чрезвычайные ситуации природного характера.</p>	1	Теория.	Опрос Д/З.
10	<p>Общеразвивающие упражнения с предметами.</p> <p>Метание малого мяча в вертикальную цель.</p> <p>Развитие координационных способностей.</p> <p>Бег с ускорением, с максимальной скоростью.</p>	1	<p>Метают мяч в вертикальную цель.</p> <p>Развивают координацию. Бегают с ускорением.</p>	Корректировка техники метания. Фиксирование результатов
11.	<p>Общеразвивающие упражнения в движении.</p> <p>Бег с ускорением</p> <p>Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.</p> <p>Техника бега на короткие дистанции.</p>	1	<p>Бегают с ускорением. Прыгают в длину с разбега. Выполняют технику бега на короткие дистанции.</p>	Корректировка техники бега и правильности дыхания
	Кроссовая подготовка.	9 ч		
12	<p>ОБЖ -Землетрясение. Причины возникновения землетрясения и его последствия. Пров. раб 1.0 -1.3.</p>	1	Теория.	Опрос Д/З.
13	Строевая подготовка	1	Выполняют строевые упр. Отрабатывают	Корректировка техники и

	<p>Техника бега на длинные дистанции.</p> <p>Бег с гандикапом, командами.</p> <p>Развитие выносливости - Кросс до 15 мин.</p>		<p>технику бега на длинные дистанции.</p> <p>Бегают с гандикапом, командами.</p> <p>Развивают выносливость в кроссе.</p>	<p>тактики бега</p>
14.	<p>ОРУ в парах</p> <p>Техника бега на длинные дистанции.</p> <p>Развитие выносливости - Кросс до 15 мин.</p> <p>Эстафеты</p>	1	<p>Выполняют ОРУ в парах. Отрабатывают технику бега на длинные дистанции.</p> <p>Развивают выносливость в кроссе.</p> <p>Бегают эстафеты.</p>	<p>Корректировка техники и тактики бега</p>
15	<p>ОБЖ -Правила безопасного поведения населения при землетрясении</p>	1	<p>Теория.</p>	<p>Опрос Д/З.</p>
16	<p>Строевая подготовка</p> <p>Техника бега на длинные дистанции (600-800м).</p> <p>Эстафеты с максимальной скоростью.</p> <p>Бег с препятствиями</p>	1	<p>Выполняют строевые упр. Бегают эстафеты. Выполняют технику бега на длинные дистанции. Бегают с препятствиями.</p>	<p>Корректировка техники и тактики бега, Фронтальный опрос</p>
17.	<p>Совершенствование навыка бега на длинные дистанции. Развитие выносливости.</p> <p>Бег с препятствиями.</p>	1	<p>Развивают выносливость в кроссе. Совершенствуют навык бега. Бегают с препятствиями.</p>	<p>Корректировка техники и тактики бега</p>
18	<p>ОБЖ - Вулканы, извержение вулканов, расположение вулканов на Земле. Обвалы и снежные лавины</p>	1	<p>Теория.</p>	<p>Опрос Д/З.</p>

19	ОРУ с предметами Бег с гандикапом, командами. Бег в равномерном темпе – до 25 мин, девочки – до 20 мин.	1	Выполняют ОРУ с предметами. Бегают с гандикапом, командами. Бегают в равномерном темпе – до 25 мин	Корректировка техники и тактики бега
20.	ОРУ в парах Бег с ускорением Бег на 2000 м. (юноши), 1500 м. (девушки).	1	Выполняют ОРУ в парах. Бегают с ускорением. Бегают кросс.	Корректировка техники и тактики бега Фиксирование результатов
	Футбол Чрезвычайные ситуации метеорологического происхождения, их причины и последствия Чрезвычайные ситуации гидрологического происхождения, их причины и последствия	7 ч. 2 ч. 1 ч.		
21	ОБЖ -Ураганы и бури, причины их возникновения, возможные. Пров. раб 2.1 -2.6.	1	Теория.	Опрос ДЗ.
22.	Удары по мячу внешней частью подъема. Стойки, перемещения, остановки, повороты, ускорения. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1	Выполняют технические приемы-удары по мячу ногами. Выполняют стойку игрока, перемещения, остановки, повороты, ускорения. Выполняют дриблинг. Играют.	Корректировка техники и тактики игры

	Учебная игра в мини-футбол			
23	<p>Перехват мяча.</p> <p>Отработка ударов по мячу ногой, остановки мяча ногой, отбора мяча.</p> <p>Учебная игра в мини-футбол</p>	1	Изучают перехват мяча. Выполняют удары по мячу, остановки мяча, отбор мяча. Играют в футбол.	Корректировка техники и тактики игры
24	<p>ОБЖ –Смерчи.</p>	1	Теория.	Опрос ДЗ.
25.	<p>Тактика свободного нападения.</p> <p>Остановки мяча ногой, отбор мяча.</p> <p>Учебная игра в мини-футбол</p>	1	Выполняют тактические упражнения. Закрепляют остановку и отбор мяча. Играют в футбол.	Корректировка техники и тактики игры
26	<p>Стойки, перемещения, остановки, повороты</p> <p>Удары по воротам на точность.</p> <p>Учебная игра в мини-футбол</p>	1	Выполняют стойки, перемещения, повороты. Выполняют удары по воротам. Играют в футбол.	Корректировка техники и тактики игры
27	<p>ОБЖ -Наводнения. Виды наводнений и их причины. Пров. раб 3.1 -3.3.</p>	1	Теория.	Опрос ДЗ
	<p>Гимнастика с элементами акробатики</p> <p>Чрезвычайные ситуации гидрологического</p>	18 ч.		

	<p>происхождения, их причины и последствия</p> <p>Чрезвычайные ситуации биологического происхождения, их причины и последствия</p> <p>Чрезвычайные ситуации геологического происхождения и защита населения</p>	<p>2 ч.</p> <p>3 ч.</p> <p>1 ч.</p>		
28	Техника безопасности. Теоретические сведения. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты.	1	Проходят инструктаж по ТБ. Выполняют упр. на гимн. скамейке. Бегают эстафеты.	Страховка коррекция движений
29	. ОРУ. СУ на гибкость. Упражнения на гимнастической скамейке.	1	Выполняют СУ на гибкость. Выполняют упр. на гимн. скамейке.	Страховка коррекция движений
30	. ОБЖ -Рекомендации населению по действиям при угрозе и во время наводнения	1	Теория.	Опрос Д/З.
31	Выполнение строевых упр. СУ на гибкость. Упр. На гимнастической скамейке.	1	Выполняют строевые упр. , упр. на гибкость и упр. на гимн. скамейке.	Страховка коррекция движений
32.	ОРУ. Подтягивание в висе. Упражнение на гимнастической скамейке. Эстафеты.	1	Подтягиваются из положения в висе. Выполняют упр. на гимн. скамейке. Бегают эстафеты.	Страховка коррекция движений
33	ОБЖ -. Сели и их характеристика. Цунами и их характеристика	1	Теория.	Опрос Д/З.
34	ОРУ. Эстафеты. Висы. Разновидности висов.	1	Бегают эстафеты. Выполняют упр. висы.	Страховка коррекция движений
35.	ОРУ. СУ на гибкость. Висы. Разновидности висов.	1	Выполняют СУ на гибкость. Выполняют упр. висы.	Страховка коррекция движений

36	ОБЖ - Лесные и торфяные пожары и их характеристика. Пров. раб. 4.1 -4.8.	1	Теория.	Опрос Д/З
37	ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. Упражнения в висе.	1	Выполняют упр. в висе. Развивают скоростно-силовую способность.	Страховка коррекция движений
38.	ОРУ. СУ. Комплекс гимнастических упражнений с предметами. Подтягивание в висе.	1	Выполняют комплекс упр. с предметами. Выполняют подтягивание в висе.	Страховка коррекция движений
39	ОБЖ - Эпидемии. Инфекционные заболевания.	1	Теория.	Опрос Д/З
40	Кувырок вперед в стойку на лопатках (М). Кувырок назад в полушпагат (Д). ОРУ. Эстафеты.	1	Выполняют кувырок вперед в стойку на лопатках(М), кувырок назад в полушпагат(Д).Бегают эстафеты.	Страховка коррекция движений
41.	Кувырок вперед в стойку на лопатках (М). «Мост» из положения стоя без помощи. (Д) ОРУ. Эстафеты.	1	Выполняют кувырок вперед в стойку на лопатках(М). Выполняют «мост» из положения стоя без помощи(Д).	Страховка коррекция движений
42	ОБЖ - Движение пешеходов. Безопасность. (ПДД)	1	Теория.	Опрос Д/З
43	ОРУ. Развитие силовых способностей. Эстафеты. Лазания, перелазания.	1	Развивают силу. Выполняют лазания, перелазания. Бегают эстафеты.	Страховка коррекция движений
44	ОФП. СУ гимнастические. Лазания, перелазания. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	1	Выполняют СУ гимнастические. Выполняют лазания, перелазания. Бегают эстафеты. Развивают силу.	Страховка коррекция движений
45	ОБЖ – Терроризм и экстремизм.	1	Теория.	Опрос Д/З

	<p align="center">Спортивные игры (волейбол)</p> <p align="center">Чрезвычайные ситуации геологического происхождения и защита населения</p>	<p align="center">3 ч.</p> <p align="center">1 ч.</p>		
46	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты.	1	Выполняют передачи мяча в парах через сетку, игровые задания, бегают эстафеты.	Корректировка техники, исполнение
47.	Приём снизу двумя руками. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	1	Выполняют прием мяча снизу двумя руками, нижнюю подачу. Играют в волейбол.	Корректировка техники, исполнение
48	ОБЖ - Оползни, их последствия, защита населения	1	Теория.	Опрос Д/З
	<p align="center">Спортивные игры (баскетбол)</p> <p align="center">Чрезвычайные ситуации метеорологического и защита населения</p> <p align="center">Чрезвычайные ситуации гидрологического происхождения и защита населения</p> <p align="center">Чрезвычайные ситуации биологического происхождения и защита населения</p> <p align="center">Чрезвычайные ситуации техногенного характера</p>	<p align="center">20 ч.</p> <p align="center">1 ч.</p> <p align="center">2 ч.</p> <p align="center">1 ч.</p> <p align="center">4 ч.</p>		

49	ТБ на уроке. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Игра.	1	Проходят инструктаж по ТБ. Отрабатывают атакующий удар и передачи мяча в парах. Играют.	Фиксирование результатов
50	Стойки и передвижения игрока. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	1	Выполняют стойки и передвижения игрока. Закрепляют нижнюю подачу. Играют.	Корректировка техники и тактики игры Фиксирование результатов
51	ОБЖ- Защита населения от последствий ураганов и бурь.	1	Теория.	Опрос Д/З.
52	Стойки и передвижения игрока. Нижняя прямая подача мяча. Игра.	1	Выполняют стойки и передвижения игрока. Закрепляют нижнюю подачу. Играют.	Корректировка движений.
53	Стойки и передвижения игрока. Нижняя прямая подача мяча. Игра.	1	Выполняют стойки и передвижения игрока. Закрепляют нижнюю подачу. Играют.	Страховка коррекция движений Фронтальный опрос
54	ОБЖ - Защита населения от последствий наводнений	1	Теория.	Опрос Д/З.
55	Комбинация из освоенных элементов (прием - подача – удар). Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	1	Выполняют комбинацию(прием-подача-удар). Выполняют тактические упр. в атаке. Играют.	Страховка коррекция движений Фронтальный опрос
56	Правила баскетбола. Передвижения игрока. Повороты с мячом.	1	Изучают правила баскетбола. Выполняют передвижения, повороты с мячом.	Страховка коррекция движений
57	ОБЖ - Защита населения от цунами.	1	Теория.	Опрос Д/З.

58	Бросок мяча в движении. Остановка прыжком. Игра.	1	Выполняют броски в движении, остановки прыжком. Играют.	Страховка коррекция движений
59	ОБЖ - Профилактика лесных и торфяных пожаров, защита	1	Теория.	Опрос Д/З
60	Повороты с мячом. Передача мяча одной рукой от плеча. Ведение мяча в движении. Игра.	1	Выполняют повороты с мячом, передачи одной рукой от плеча, ведение мяча в движении. Играют.	Страховка коррекция движений, Фронтальный опрос.
61	Бросок мяча в движении. Развитие координационных способностей. Игра в одно кольцо.	1	Выполняют броски мяча в движении. Развивают координацию. Играют на одно кольцо.	Страховка коррекция движений Фронтальный опрос
62	ОБЖ -. Сигналы светофора и регулировщика (ПДД)	1	Теория.	Опрос Д/З
63	Бросок мяча в движении. Позиционное нападение с изменением позиций. Игра.	1	Выполняют броски мяча в движении. Отрабатывают тактику в атаке. Играют.	Страховка коррекция движений
64	Передача мяча различными способами. Бросок мяча двумя руками от головы. Учебная игра.	1	Выполняют передачи мяча и броски мяча от головы. Играют.	Страховка коррекция движений
65	ОБЖ- Обязанности пассажиров и правила перевозки людей. (ПДД)	1	Теория.	Опрос Д/З
66	ОРУ. Бросок мяча двумя руками от головы. Быстрый прорыв (2Х1). Учебная игра.	1	Выполняют броски мяча от головы. Отрабатывают быстрый прорыв. Играют.	
67	Передача мяча двумя руками от груди. Развитие координационных способностей. Учебная игра.		Выполняют передачи мяча от груди. Развивают координацию. Играют.	Страховка коррекция движений Фронтальный опрос

68	ОБЖ – Дорожные знаки и дорожная разметка (ПДД)		Теория.	Опрос Д/З
	Спортивные игры (волейбол) Чрезвычайные ситуации техногенного характера Здоровый образ жизни и его значение для гармоничного развития человека	10 ч. 1 ч. 2 ч.		
69	Инструктаж по ТБ на уроке спортивных игр Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед.	1	Проходят инструктаж по ТБ. Выполняют стойки, передвижения в стойке, передачи мяча двумя руками сверху.	Корректировка техники и тактики игры
70	Нижняя прямая подача. Игровые задания на укороченной площадке Учебная игра.	1	Отрабатывают нижнюю прямую подачу. Выполняют игровые задания. Играют.	Корректировка техники и тактики игры
71	ОБЖ – Опасные бытовые привычки на дороге. (ПДД)	1	Теория.	Опрос Д/З.
72	ОРУ в парах Стойка и передвижения игрока. Учебная игра в стрит бол.	1	Выполняют ОРУ в парах. Закрепляют стойку и передвижения игрока. Играют.	Корректировка техники и тактики игры

73	Изучение терминологии и правил игры. Нижняя прямая подача.	1	Изучают правила игры. Выполняют нижнюю прямую подачу.	Корректировка техники и тактики игры
74	ОБЖ - Психологическая уравновешенность. ЗОЖ. Пров. раб. ПДД.	1	Теория.	Опрос Д/З.
75	Передача мяча 2-я руками сверху параш. Прием мяча снизу 2-я руками над собой и на сетку. Учебная игра.	1	Выполняют передачу мяча сверху, прием мяча снизу над собой и на сетку. Играют.	Корректировка техники и тактики игры, Фронтальный опрос.
76	Нижняя прямая подача с 3-6 м. Передача мяча снизу 2-я руками Игра в мини-волейбол.	1	Выполняют нижнюю прямую подачу, передачу мяча снизу 2-я руками. Играют.	Корректировка техники и тактики игры
77	ОБЖ - Стресс и его влияние на человека	1	Теория.	Опрос Д/З.
78	Комбинация из освоенных элементов (прием - подача – удар). Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	1	Выполняют комбинацию(прием-подача-удар).Отрабатывают тактику игры в атаке. Играют.	
	Легкая атлетика. Здоровый образ жизни и его значение для гармоничного развития человека	10 ч. 3 ч.		

79	<p>Инструктаж по ТБ на уроке по л/а</p> <p>Техника бега на короткие дистанции (20м., 30м.).</p> <p>Развитие координационных способностей.</p>	1	<p>Проходят инструктаж по ТБ. Выполняют бег на короткие дистанции. Развивают координацию.</p>	<p>Фиксирование результатов</p>
80	<p>ОБЖ - Анатомо-физиологические особенности человека</p>	1	<p>Теория.</p>	<p>Опрос Д/З.</p>
81	<p>Метания малого мяча на дальность.</p> <p>Развитие скоростных способностей.</p> <p>Сдача контрольного норматива: бег 30м.</p>	1	<p>Метают мяч на дальность. Развивают скоростные способности. Сдают норматив-бег 30м.</p>	<p>Корректировка техники бега</p>
82	<p>Техника высокого и низкого старта.</p> <p>Бег с ускорением</p> <p>Развитие скоростных навыков.</p>	1	<p>Выполняют в/старт и н/старт, бегают с ускорением. Развивают скоростные навыки.</p>	<p>Фиксирование результатов</p>
83	<p>ОБЖ - Формирование личности подростка при взаимоотношениях со сверстниками</p>	1	<p>Теория.</p>	<p>Опрос Д/З</p>
84	<p>Метания малого мяча на дальность.</p>	1	<p>Метают мяч на дальность. Бегают с ускорением.</p>	<p>Корректировка техники бега</p>

	Бег с ускорением			
85	Техник бега на короткие дистанции. Эстафетный бег.	1	Бегают короткие дистанции, эстафеты.	Корректировка техники и тактики бега
86	ОБЖ – Формирование личности во взаимоотношениях со сверстниками	1	Теория.	Опрос Д/З
87	Метания малого мяча в цель. Прыжки в длину с места.	1	Метают мяч в цель, прыгают в длину с места.	Корректировка техники метания
88	Сдача норматива: метания мяча в цель. Прыжки в длину с места.	1	Сдают норматив- метание мяча в цель. Прыгают в длину с места.	Корректировка техники метания
	Кроссовая подготовка. Здоровый образ жизни и его значение для гармоничного развития человека Первая медицинская помощь при неотложных состояниях	9 ч. 1 ч. 2 ч.		
89	ОБЖ - Формирование взаимоотношений со сверстниками Взаимоотношения подростка и общества. Ответственность несовершеннолетних противоположного пола	1	Теория.	Опрос Д/З

90	Техника бега на длинные дистанции. (200-400м.). Развитие выносливости – бег.	1	Выполняют бег на 400-600м. Развивают выносливость.	Корректировка техники и тактики бега
91	Техника бега на длинные дистанции. (200-400м.). Бег на расстояние и заданное время. (400-600м)	1	Выполняют бег на 400-600м. Бегают на расстояние и заданное время.	Корректировка техники и тактики бега
92	ОБЖ - Общие правила оказания первой медицинской помощи. Пров. раб. Тетрадь.	1	Теория.	Опрос Д/З
93	Длительный бег с переходом на ходьбу. Бег с препятствиями (600-800м)	1	Бегают чередуя с ходьбой. Бегают с препятствиями.	Корректировка техники и тактики бега
94	Длительный бег с переходом на ходьбу. Бег с препятствиями (800-1000 м)	1	Бегают чередуя с ходьбой. Бегают с препятствиями(800-1000м)	Корректировка техники и тактики бега
95	ОБЖ - Оказание первой медицинской помощи при наружном кровотечении	1	Теория.	Опрос Д/З
96	Техники бега на длинные дистанции Длительный бег – 1500 м.	1	Бегают на длинные дистанции. Бегают 1500м.	Корректировка техники и тактики бега
97	Выполнение дыхательных упражнений.	1	Выполняют дыхательные упражнения.	Корректировка техники и тактики бега

	Игры на внимание. Сдача норматива-1000м		Сдают норматив- бег 1000м.	
	Спортивные игры (футбол) Первая медицинская помощь при неотложных состояниях	5 ч. 2 ч.		
98	ОБЖ - .Оказание первой медицинской помощи при ушибах и переломах	1	Теория.	Опрос Д/З
99	ОРУ в движении Стойки, перемещения, остановки, повороты, ускорения. Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема. Учебная игра в мини-футбол.	1	Выполняют ОРУ в движении. Выполняют перемещения , остановки, повороты, ускорения. Отрабатывают удары по катящемуся мячу. Играют в футбол.	Корректировка движений.
100	ОРУ с предметами Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра в мини-футбол.	1	Выполняют ОРУ с предметами. Отрабатывают удары по неподвижному мячу, дриблинг с партнером. Играют в футбол.	Корректировка техники и тактики игры

101	ОБЖ - Общие правила транспортировки пострадавшего. Пров. раб 8.1-8.4.	1	Теория.	Опрос Д/З
102	ОРУ с мячами Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Удары по воротам на точность. Учебная игра в мини-футбол.	1	Выполняют ОРУ с мячами. Выполняют ведение мяча с сопротивлением защитника, удары по воротам на точность. Играют в футбол.	Корректировка движений.

2 вариант ПТП при электронном обучении

	Часть модуля	Краткое содержание	Количество во часов	Используемые ресурсы
Модуль «Легкая атлетика» - __8__ часов				
1.	Введение	Режим изучения модуля, используемые электронные ресурсы, платформы, обзор тем теоретического материала.	0,5 часа	Zoom, ютуб
	Теоретический материал	Общеразвивающие упражнения в движении. Бег с ускорением Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. Техника бега на короткие дистанции. Общеразвивающие упражнения с предметами. Метание малого мяча в вертикальную цель. Развитие координационных способностей. Бег с ускорением, с максимальной скоростью. Бег с ускорением от 70 до 80 метров.	6 часов	Образовательная платформа школы (облачный диск)

		<p>Прыжок в длину с места.</p> <p>Метания малого мяча в цель. Сдача контрольного норматива - прыжка в длину с места.</p> <p>Строевая подготовка.</p> <p>Метания малого мяча на дальность.</p> <p>Прыжок в длину с места.</p> <p>Строевая подготовка.</p> <p>Метание малого мяча на дальность.</p> <p>Развитие скоростных способностей.</p> <p>Строевая подготовка.</p> <p>Метания малого мяча на дальность.</p> <p>Развитие скоростных способностей</p> <p>Строевая подготовка.</p> <p>Челночный бег 3*10 м. Техника бега на короткие дистанции.</p> <p>Инструктаж по технике безопасности на уроке по легкой атлетике.</p> <p>Строевая подготовка.</p> <p>Техника бега на короткие дистанции.</p>		
--	--	--	--	--

		Бег с низкого старта.		
	Самостоятельный контроль знаний	Тестовые задания по темам, интерактивные задания на платформах.	1 час	Платформы: Я класс Решу ВПР LearningApps
	Консультация	Вопросы по теме	0,5 часа	Zoom
	Итоговый контроль	Контрольная работа в онлайн режиме		Zoom

2 вариант ПТП при электронном обучении

	Часть модуля	Краткое содержание	Количество часов	Используемые ресурсы
Модуль «Кроссовая подготовка» - <u>6</u> часов				
1.	Введение	Режим изучения модуля, используемые электронные ресурсы, платформы, обзор тем теоретического материала.	0,5 часа	Zoom, ютуб
	Теоретический материал	Строевая подготовка Техника бега на длинные дистанции. Бег с гандикапом, командами. Развитие выносливости - Кросс до 15 мин. ОРУ в парах Техника бега на длинные дистанции. Развитие выносливости - Кросс до 15 мин. Эстафеты Строевая подготовка Техника бега на длинные дистанции (600-800м). Эстафеты с максимальной скоростью. Бег с препятствиями Совершенствование навыка бега на длинные	4 часа	Образовательная платформа школы (облачный диск)

		<p>дистанции. Развитие выносливости. Бег с препятствиями.</p> <p>ОРУ с предметами</p> <p>Бег с гандикапом, командами. Бег в равномерном темпе – до 25 мин, девочки – до 20 мин.</p> <p>ОРУ в парах</p> <p>Бег с ускорением Бег на 2000 м. (юноши), 1500 м. (девушки).</p>		
	Самостоятельный контроль знаний	Тестовые задания по темам, интерактивные задания на платформах.	1 час	Платформы: Я класс Решу ВПР LearningApps
	Консультация	Вопросы по теме	0,5 часа	Zoom
	Итоговый контроль	Контрольная работа в онлайн режиме		Zoom
	Часть модуля	Краткое содержание	Количество часов	Используемые ресурсы
Модуль «Спортивные игры» - __2__ часа				
1.	Введение	Режим изучения модуля, используемые электронные ресурсы, платформы, обзор тем теоретического материала.	0,5 часа	Zoom, ютуб
	Теоретический материал	<p>Стойки, перемещения, остановки, повороты</p> <p>Удары по воротам на точность. Учебная игра в мини-футбол</p> <p>Тактика свободного нападения.</p> <p>Остановки мяча ногой, отбор мяча. Учебная игра в мини-футбол .</p>	1 час	Образовательная платформа школы (облачный диск)
	Самостоятельный	Тестовые задания по темам,	0,5 часа	Платформы:

ый контроль знаний	интерактивные задания на платформах.		Я класс Решу ВПР LearningApps
Консультация	Вопросы по теме		Zoom
Итоговый контроль	Контрольная работа в онлайн режиме		Zoom

2 вариант ПТП при электронном обучении ОБЖ

	Часть модуля	Краткое содержание	Количество часов	Используемые ресурсы
Модуль «Чрезвычайные ситуации геологического происхождения, их причины и последствия» - 6 часов				
1.	Введение	Режим изучения модуля, используемые электронные ресурсы, платформы, обзор тем теоретического материала.	0,5 час	Zoom, ютуб
	Теоретический материал	Стр. 5-58 в учебнике. Презентации, опорные конспекты, схемы, видеоуроки по темам: Общие понятия об опасности, ЧС природного характера Общая характеристика природных явлений Опасные и чрезвычайные ситуации природного характера. Землетрясение. Причины возникновения землетрясения и его последствия. Правила безопасного поведения населения при землетрясении Вулканы, извержение вулканов, расположение вулканов на Земле. Обвалы и снежные лавины	3 часов	Образовательная платформа школы (облачный диск)
	Самостоятельный контроль знаний	Тестовые задания по темам, интерактивные задания на платформах.	1 ч.	Платформы: Я класс Решу ВПР
	Консультация	Вопросы по теме	0,5 ч.	Zoom

	Итоговый контроль	Контрольная работа в онлайн режиме	1 час	Zoom
--	--------------------------	---	--------------	-------------

8. Перечень методических, учебно - методических материалов, использованной литературы, материально – техническое обеспечение, в том числе применяемые при электронном обучении с использованием дистанционных образовательных технологий.

№	Наименование	количество
1.	Рабочие программы по физической культуре	1
2.	Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М.Я. Виленского. В.И Ляха. 1-4 класс: В.И. Лях. «Физическая культура» М, Просвещение,2013г. 5-6-7класс: М.Я. Виленский. Москва «Просвещение» 2017 год. 8-9 класс: В.И. Лях. Москва. «Просвещение» 2014 год. 10-11 класс: В.И. Лях. Москва. «Просвещение» 2014 год.	60 шт. 45 шт. 20 шт. 20 шт.
3.	Плакаты методические	1шт
4.	Учебник ОБЖ. 6 класс.	30 шт.
4.	Стенка гимнастическая	5шт
5.	Рулетка измерительная (10м, 50м)	1шт
6.	Номера нагрудные	25шт
7.	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	1шт
8.	Мячи баскетбольные для мини-игры	10шт
9.	Жилетки игровые с номерами	20шт
10.	Сетка волейбольная	1шт
11.	Мячи волейбольные	6шт
12.	Мячи футбольные	4шт

13.	Скамейка гимнастическая жесткая	4шт
14.	Комплект навесного оборудования	4шт
15.	Маты гимнастические	4шт
16.	Мяч набивной (1 кг, 2кг)	6шт
17.	Мяч малый (теннисный)	4шт
18.	Скакалка гимнастическая	15шт
19.	Обруч гимнастический	20шт
20.	Гантели 1,5 кг.	10 пар.
21.	Конусы для разметки	10шт
22.	Мячи резиновые	10шт
23.	Свисток спортивный	2шт
24.	секундомер	2шт
25.	Ступенька универсальная (для степ-теста)	10шт
26.	Аптечка медицинская	1шт
27.	Спортивные зал (игровой)	1ед.
28.	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	1ед.
29.	Сектор для прыжков в длину	1ед.
30.	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	1ед.
31.	Площадка игровая баскетбольная	1ед.
32.	Площадка игровая волейбольная	1ед.

Дистанционные технологии:

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №386
Кировского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО Педагогическим советом ГБОУ СОШ №386 Кировского района Санкт – Петербурга (протокол № 1от «27» 08. 2020 г.)	УТВЕРЖДЕНО Приказом директора ГБОУ СОШ №386 Кировского района Санкт – Петербурга № 51 от «27» августа 2020 г.
--	---

**Рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»
для 8 «а» и 8 «б» класса
Учитель: Муратов Михаил Евгеньевич
Срок реализации 2020-2021 учебный год**

Санкт-Петербург
2020 год

Структура рабочей программы

1. Пояснительная записка с указанием УМК
2. Содержание учебного предмета
3. Характеристика класса, виды уроков, применяемые технологии
4. Планируемые результаты (предметные, метапредметные: познавательные, регулятивные, коммуникативные, личностные)
5. Критерии и нормы оценки.
6. Разделы тематического планирования.
7. Поурочно-тематическое планирование.
8. Перечень методических, учебно-методических материалов, литературы, материально-техническое обеспечение.

1. Пояснительная записка

- Программа разработана на 102 часа в год. Программа содержит модуль: «Физическая культура» (102 ч)

Модуль «Физическая культура».

Цель программы: формирование основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих **задач**:

- Укрепление здоровья школьников по средствам развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- Углубленное изучение основных видов спорта;
- Формирование адекватной оценки собственных физических способностей;
- Совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- Формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм формам активного отдыха и досуга;
- Обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленностью.
- Реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса, региональными условиями и видам учебного учреждения;

- Реализацию принципа достаточности и сообразности учебного процесса, формирование познавательной и предметной активности учащихся;
- Соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному»;
- Расширение межпредметных связей. Всестороннее раскрытие взаимосвязи взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.
- Усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками основных знаний, способов и физических упражнений физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: просвещение, 2010)

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программы основного общего образования;
- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.
- практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета физическая культура должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Изучить:

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля. (в процессе урока):

- *Культурно-исторические. Древнего и современного спортивного движения.*
- Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.
- *Социально-психологические.*
- Решение задач игровой направленности и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.
- *Естественные. Физиологические основы деятельности систем организма.*
- Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Изучить:

- **Способы двигательной деятельности:**
- **Двигательные действия и навыки**
- *Гимнастика с основами акробатики.*
 - значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости.
 - Основы выполнения гимнастических упражнений, уметь выполнять комплекс ранее освоенных элементов, выполнение комбинаций на гимнастических снарядах.
 - Правила и организация соревнований. Помощь в судействе. Страховка во время занятий. Подготовка мест занятий. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Терминология по гимнастике.
- *Кроссовая подготовка.*
 - Правила и организация соревнований. Помощь в судействе. Страховка во время занятий. Подготовка мест занятий. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Терминология по легкой атлетике.
 - Бег по пересеченной местности, бег на выносливость.
- *Лёгкая атлетика.*
 - Правила и организация соревнований. Помощь в судействе. Страховка во время занятий. Подготовка мест занятий. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Терминология по легкой атлетике.
 - Старты, бег на короткие, прыжки в длину, метание мяча, толкание набивного мяча, прикладные упражнения.
- *Спортивные игры.*
 - индивидуальные и групповые игры с мячом:
 - -футбол (мини футбол): удары по мячу ногой, остановка мяча ногой, отбор мяча, передачи мяча, ведение мяча, игра головой, использования корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;
 - -Баскетбол (мини баскетбол): ведение мяча на месте, ведение мяча в движении, шагом, передачи мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действие нападающих против нескольких защитников.
 - -Волейбол (упражнения без мяча, упражнения с мячом, передачи через сетку, нижняя прямая подача, прием после подачи тактические действия)
 - Командные (игровые) виды спорта: футбол (мини- футбол), баскетбол (мини-баскетбол), волейбол (мини-волейбол). Тактические действия в защите и нападении, учебно-тренировочные игры.

- o Правила и организация соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу (мини-волейболу). Помощь в судействе. Страховка во время занятий. Подготовка мест занятий. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Терминология избранной игры.
- o -Общеразвивающие упражнения: развитие силовых способностей, развитие выносливости, развитие координации, развитие гибкости.
- o - Осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- o - Выполнять специальные упражнения, направленные на закрепление элементов техники футбола (мини- футбола), баскетбола (мини-баскетбола), волейбола (мини-волейбола).
- o -Технически правильно осуществлять двигательные действия выбранного спорта.
- o -Проводить самостоятельные занятия по развитию основных качеств, коррекции осанки и телосложения.
- o -Судейство спортивных соревнований по командным (игровым) видам спорта: футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу (мини-волейболу).
- o -контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений.

Программа может быть реализована с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

При реализации программы может применяться форма организации образовательной деятельности, основанная на модульном принципе представления содержания образовательной программы.

При реализации программы с применением исключительно электронного обучения, дистанционных образовательных технологий должны быть созданы условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды, включающей в себя

- электронные информационные ресурсы: учебники, методические материалы и т.д. в электронном виде
- электронные образовательные ресурсы: перечисление платформ
- совокупность информационных технологий, телекоммуникационных технологий, соответствующих технологических средств и обеспечивающей освоение обучающимися образовательных программ в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся: перечисление технологий и мессенджеров: Zoom, скайп, ватсап и т.д.

- Сроки реализации программы 2020-2021 учебный год.

2. Содержание учебного предмета

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.
Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.
Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.
Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.
Всестороннее и гармоничное физическое развитие.
Адаптивная физическая культура.
Спортивная подготовка.
Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.
Профессионально-прикладная физическая подготовка.
Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.
Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.
Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.
Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.
Подготовка к занятиям физической культурой.
Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).
Планирование занятий физической подготовкой.
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.
Организация досуга средствами физической культуры.
Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.
Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.
Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).
Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.
Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.
Спортивно-оздоровительная деятельность с обще развивающей направленностью.
Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.
Акробатические упражнения и комбинации.
Упражнения и комбинации на гимнастической скамейке (девочки).
Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчик

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча на дальность и в цель.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Пионербол Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Упражнения обще развивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Организуемые команды и приёмы: понятие направляющего и замыкающего продвижения в колонне: движение в колонне по одному за направляющим (по прямой «змейке», "противоходом"); перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонны с разведением и слиянием.

Обще развивающие упражнения: упражнения у гимнастической стенки, с палкой (наклоны вперёд, назад, вправо, влево, "выкруты"), с набивными мячами, в движении.

Лазание и перелазание: лазание по шесту в два и три приёма, по гимнастической стенке, скамейке, деревьям. Преодоление естественных и искусственных препятствий с опорой на руки и ноги, с опорой на руки, поочередно переменной правой и левой ногой. Передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам.

Акробатика: кувырок вперёд в группировке, ноги скрестно, в присед с последующим поворотом кругом, кувырок назад, стойка на лопатках.

Висы и упоры - смешанные; подтягивание из вися.

Упражнения в равновесии: ходьба приставными шагами: повороты на носках, приседания; соскоки прогнувшись.

Спортивные игры

Баскетбол – ведение мяча, остановка прыжком, остановка в шаге; ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении, левой и правой рукой; бросок мяча одной рукой с места; игра в мини-баскетбол

Пионербол – Подачи, прием и передачи мяча. Правила игры.

Ручной мяч - стойка игрока, передвижение, остановка шагом; ведение и передача, ловля мяча двумя руками и передача одной и двумя руками на месте: броски мяча в цель

Футбол - передвижение игроков скрестными и приставными шагами; удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и передней частью подъёма; передвижения вратаря.

1 четверть

- **раздел: «Лёгкая атлетика» - 27 часов**
- -знания о физической культуре
- -ходьба и бег
- -прыжки
- -метание
- -подвижные игры на основе лёгкой атлетике

2 четверть

- **2 раздел: «Гимнастика» - 21 час**
- -акробатика

- -строевые упражнения
- -опорный прыжок
- -лазание
- -ОРУ с предметами и без
- -подвижные игры

3четверть

- **3 раздел: «Подвижные игры с элементами спорта» - 30 часов**
- -подвижные игры на основе баскетбола
- - подвижные игры на основе мини-футбола
- - подвижные игры на основе волейбола

4четверть

- **4 раздел: «Лёгкая атлетика, подвижные и спортивные игры» - 24 часа**
- -подвижные игры
- -бег с ускорением
- -челночный бег
- -бег 60м, 30м
- -метание мяча в цель.

3. Характеристика класса, виды уроков. Применяемые технологии.

	8а класс
Характеристика класса	В классе 30 учеников из них 17 мальчиков, 13 девочек. 5 учащихся имеют подготовительную группу здоровья по медицинским показаниям. 1 учащийся освобожден от практических занятий на уроке., для оценивания таких учащихся предусмотрены теоретические формы ответа. (рефераты, доклады, устные ответы, работа с учебником по фк). 1 учащийся находится на домашнем обучении. Уровень физической подготовленности в классе выше среднего. Отношение к уроку позитивное, дисциплина в основном благоприятная, есть учащиеся, которые могут провоцировать конфликты, нарушать дисциплину и требуют индивидуального подхода в процессе урока. Реакция на задания, замечания, оценки – положительные. Учащиеся активно принимают участие в соревнованиях. Ребята подвижны и активны, все любят играть в подвижные игры. В процессе урока всегда удается выполнить поставленные цели и задачи.
Виды уроков	Вводный. Урок изучения нового материала. Урок – совершенствование материала. Урок – закрепление материала. урок-

	зачет. Урок – игра. Комбинированный урок.
Применяемые технологии	Игровая технология, Технология группового обучения. Здоровье сберегающие технологии. Технология индивидуального подхода. ИКТ технологии. Технология проблемного обучения

4. Планируемые результаты обучения.

В подростковом возрасте усиливается значимость обучения учащихся знаниям по физической культуре, формы передачи которых на уроке зависят от содержания самих занятий, этапа обучения, условий проведения занятий и других факторов. Наиболее целесообразно сообщение знаний увязывать с освоением и совершенствованием конкретных двигательных действий, развитием двигательных способностей, формированием умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Однако знания становятся руководством к действию лишь при двух условиях: во-первых, при объективном отражении закономерностей изучаемых двигательных действий и, во-вторых, если они органично включены в разнообразную деятельность учащихся. Знания надо сообщать таким образом, чтобы этот процесс не влиял на двигательную активность учащихся. Одним из возможных методических требований к сообщению знаний является реализация в практике меж предметных связей с другими общеобразовательными предметами (физикой, биологией, химией, математикой, историей и др.). При передаче знаний в подростковом возрасте очень важно опираться на методы активной учебно-познавательной деятельности (проблемное и программированное обучение, элементы исследования, самостоятельная работа, задания по самоконтролю, взаимонаблюдения действий партнера и др.). Усвоение знаний учениками надо контролировать на основе наблюдения, устного и письменного опроса, специальных заданий по применению знаний на практике.

Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств очень важно учитывать возрастные особенности личности подростка: его стремление к самоутверждению, самостоятельность мышления, интерес к собственному «Я», своим физическим и психическим возможностям.

Чтобы содействовать укреплению здоровья, уроки по физической культуре необходимо проводить преимущественно на открытом воздухе; при этом костюм учащегося должен соответствовать погодным условиям и гигиеническим требованиям. При наличии определённых условий целесообразно приучать школьников заниматься босиком. Непосредственное решение оздоровительных задач на уроке важно связать с воспитанием ценностных ориентации на здоровый образ жизни, на соблюдение правил личной гигиены вне стен школы.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа направлена на **достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.**

- **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;
- • формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной
- • 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;
- • готовности и способности 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 личного 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.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и

др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:

— в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега, проплыть 50 м;

— в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

— в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять висы на гимнастической перекладине, комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

— в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе,
- правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую

подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

- 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;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 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;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 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;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы обще развивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры. *В области познавательной культуры:*

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

5. Критерии и нормы оценки

1. Для устных ответов определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.
Повышенный	«4»	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки; если учащийся допустил одну ошибку или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно или с небольшой помощью учителя.
Базовый	«3»	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.
Пониженный	«2»	Обучающийся не овладел основными знаниями и умениями в соответствии с требованиями программы и допустил больше ошибок и недочетов, чем необходимо для отметки 3.

2. Для письменных ответов определяются следующие критерии отметок (рефераты)

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения

Высокий	«5»	Работа выполнена полностью без ошибок и недочетов.
Повышенный	«4»	Работа выполнена полностью, но при наличии в ней не более одной негрубой ошибки и одного недочета, не более трех недочетов
Базовый	«3»	Обучающийся правильно выполнил не менее 2/3 всей работы или допустил не более одной грубой ошибки и двух недочетов, не более одной грубой и одной негрубой ошибки, не более трех негрубых ошибок, одной негрубой ошибки и трех недочетов, при наличии четырех-пяти недочетов.
Пониженный	«2»	Число ошибок и недочетов превысило норму для отметки 3 или правильно выполнено менее 50 % всей работы

•

• **3. Для практических занятий владения техникой двигательных умений и навыков**

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать
Повышенный	«4»	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок
Базовый	«3»	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях
Пониженный	«2»	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

6. Разделы тематического планирования

№	Название раздела	Количество	Контроль
---	------------------	------------	----------

		часов	
1.	Легкая атлетика	51 час	Сдача нормативов (тестов) (бег, прыжок в длину, метание мяча на дальность)
2.	Гимнастика с элементами акробатики	21 час	Сдача на оценку элементы акробатики (кувырок, стойка на лопатках, перекат, мост.) Выполнение акробатической комбинации.
3.	Спортивные и подвижные игры	30 часов	Выполнение на оценку элементов техники игры, игра в команде.

7. Поурочно- тематическое планирование

№ п/п	Содержание (разделы, темы)	Кол-во часов	Виды деятельности обучающегося	Вид контроля
	Легкая атлетика	27 ч.		
1	Инструктаж по технике безопасности на уроке по легкой атлетике. Строевая подготовка. Закрепление техники бега на короткие дистанции (20 м., 30м., 60м). Повторение техники стартового разгона и техники финиша. Развитие координационных способностей.		Фронтальный, индивидуальный, вид деятельности.	Фронтальный опрос.
2	Строевая подготовка. Закрепление технике бега на короткие дистанции (20м,30 м,60 м) и сдача контрольного норматива -30 м Развитие координационных способностей челночный бег 3*10 м.		Фронтальный, индивидуальный, вид деятельности.	Корректировка техники бега и правильности дыхания
3.	Закрепление перестроений. Обучение навыку самостоятельным занятиям. Совершенствование стартового разбега.		Фронтальный, индивидуальный, вид деятельности.	Корректировка техники бега

	Бег с ускорением.			
4	<p>Закрепление техники метания малого мяча на дальность. Развитие скоростных способностей. сдача контрольного норматива - челночный бег 3x10 м.</p> <p>Строевая подготовка.</p>		Фронтальный, индивидуальный, итоговый вид деятельности.	Фиксирование результатов
5	<p>Основы истории возникновения и развитие олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.</p> <p>Строевая подготовка.</p> <p>Совершенствование техники метания малого мяча на дальность.</p> <p>Развитие скоростных способностей.</p> <p>Сдача контрольного норматива - 60 м</p>		Фронтальный, индивидуальный, итоговый вид деятельности.	Фиксирование результатов
6	<p>Строевая подготовка.</p> <p>Общеразвивающие упражнения в движении.</p> <p>Развитие координационных способностей.</p> <p>Бег с ускорением.</p>		Фронтальный, индивидуальный, групповой вид деятельности.	Корректировка техники бега и правильности дыхания
7	<p>Совершенствование техники метания малого мяча на дальность.</p> <p>Совершенствование техники прыжка в длину с места. Развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p>Сдача контрольного норматива - метание малого мяча на дальность.</p>		Фронтальный, индивидуальный, итоговый вид деятельности.	Фиксирование результатов

8	<p>Закрепление техники прыжков в длину с места. Совершенствование техники метания малого мяча в цель. Развитие прыгучести.</p> <p>Сдача контрольного норматива - прыжка в длину с места.</p>		Фронтальный, индивидуальный, итоговый вид деятельности.	Фиксирование результатов
9	<p>ОРУ. Развитие координационных способностей.</p> <p>Бег 100 м. нижняя прямая подача.</p>		Фронтальный, групповой, вид деятельности.	Корректировка техники бега и правильности дыхания
10	<p>ОРУ, специальные беговые упражнения.</p> <p>Развитие точности движения.</p> <p>Развитие координационных способностей.</p>		Фронтальный, индивидуальный, групповой вид деятельности.	Корректировка техники метания. Фиксирование результатов
11.	<p>Общеразвивающие упражнения в движении.</p> <p>Развитие координационных способностей.</p> <p>Бег 100 м.</p>		Фронтальный, индивидуальный, вид деятельности.	Корректировка техники бега и правильности дыхания
12	<p>ОРУ. Сдача норматива - бег 100 м. Игра «Волейбол» по упрощенным правилам.</p>		Фронтальный, индивидуальный, итоговый вид деятельности.	
13	<p>ТБ на уроках. Строевая подготовка.</p> <p>Совершенствование техники бега на длинные дистанции. (200-400 м)</p> <p>Развитие выносливости.</p> <p>Развитие координационных способностей.</p>		Фронтальный, индивидуальный, вид деятельности.	Корректировка техники и тактики бега
14	<p>Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Развитие выносливости с помощью равномерного бега.</p>		Фронтальный, индивидуальный, вид деятельности.	Корректировка техники и тактики бега

	<p>Развитие координационных способностей.</p> <p>Бег на расстояние и на заданное время. (400-600м)</p>			
15	<p>Совершенствование навыка бега на длинные дистанции. Развитие выносливости.</p> <p>Бег по пересечённой местности до 1 км.</p>		Фронтальный, индивидуальный, вид деятельности.	Корректировка техники и тактики бега
16	<p>Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Развитие выносливости с помощью бега по пресеченной местности (600-800м) Развитие способности реагирование на сигнал. Развитие двигательных умений и навыков.</p>		Фронтальный, индивидуальный, вид деятельности.	Корректировка техники и тактики бега
17	<p>Совершенствование техники бега на длинные дистанции. (600-800м).</p> <p>Развитие выносливости с помощью длительного бега с переходом на ходьбу. Сдача контрольного норматива – прыжки на скакалке.</p> <p>Развитие двигательных умений и навыков.</p>		Фронтальный, индивидуальный, игровой вид деятельности.	Корректировка техники и тактики бега, Фронтальный опрос
18	<p>Совершенствование навыка бега на длинные дистанции. Развитие выносливости.</p> <p>Бег по пересечённой местности до 1 км.</p>		Индивидуальный, игровой вид деятельности.	Корректировка техники и тактики бега
19	<p>Совершенствование техники бега на длинные дистанции. (800-1000 м)</p> <p>Развитие выносливости.</p> <p>Развитие способности реагирование на сигнал.</p>		Фронтальный, индивидуальный, вид деятельности.	Корректировка техники и тактики бега
20	Совершенствование техники		Фронтальный,	Корректировка

	бега на длинные дистанции. Развитие выносливости – при помощи длительного бега (800-1000м)		индивидуальный, вид деятельности.	техники и тактики бега
21	Совершенствование техники бега на длинные дистанции .Сдача контрольного норматива-1000м		Фронтальный, индивидуальный, вид деятельности.	Корректировка техники и тактики бега Фиксирование результатов
	Спортивные игры (футбол)	5 ч		
22	ТБ на уроках. Развитие координационных способностей. Отработка ударов в ворота, отбор мяча в движении в игре футбол. Совершенствование техники прыжков со скакалкой.		Фронтальный, индивидуальный, итоговый вид деятельности.	Корректировка движений.
23	Развитие координационных способностей. Отработка ударов в ворота Отбор мяча в движении в игре футбол.		Фронтальный, индивидуальный, групповой вид деятельности.	Корректировка движений.
24	Влияние физических упражнений на дыхательную систему. Совершенствование техники прыжков со скакалкой. Эстафетный бег. Футбол – игра.		Фронтальный, индивидуальный, игровой вид деятельности.	Корректировка техники и тактики игры
25	Совершенствование двигательных умений и навыков. Развитие координационных способностей. Развитие силовых способностей (Сдача контрольного норматива – подтягивание) Подвижная игра «Перестрелка». Футбол – игра.		Фронтальный, индивидуальный, вид деятельности.	Фиксирование результатов Корректировка техники и тактики игры

26	<p>Развитие координационных способностей.</p> <p>Отработка ударов в ворота.</p> <p>Отбор мяча в движении в игре футбол.</p>		Фронтальный, индивидуальный, игровой вид деятельности.	Корректировка движений.
27	<p>Бег 3 мин. Отработка ударов по мячу ногой, остановки мяча ногой</p> <p>Учебная игра в мини-футбол</p>		Фронтальный, групповой игровой вид деятельности.	Корректировка техники и тактики игры
	Гимнастика с элементами акробатики	21 ч.		
28	<p>Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики.</p> <p>Строевые упражнения.</p> <p>Перестроения из колонны по одному в колонну по четыре. Обучение техники кувырка вперед.</p> <p>Закрепление двигательных умений и навыков.</p> <p>Развитие гибкости - упражнение на гимнастической скамейке.</p>		Фронтальный, индивидуальный, итоговый вид деятельности.	Корректировка движений.
29	<p>Обучение перестроению из колонны по одному в колонну по четыре.</p> <p>Обучение техники кувырка вперед.</p> <p>Развитие гибкости - упражнение на гимнастической скамейке.</p>		Фронтальный, индивидуальный, игровой вид деятельности.	<p>Страховка коррекция движений</p> <p>Фронта-тальный опрос</p>
30	<p>Повторение перестроения из колонны по одному в колонну по четыре.</p> <p>Закрепление техники двух кувырков слитно вперед. Закрепление техники кувырка назад в группировке.</p>		Фронтальный, индивидуальный, вид деятельности.	<p>Страховка коррекция движений,</p> <p>Фронтальный опрос.</p>

	Развитие гибкости.			
31	Закрепление техники двух кувырков слитно вперед. Закрепление техники кувырка назад в группировке. Сдача контрольного норматива: тест на гибкость.		Фронтальный, индивидуальный, групповой вид деятельности.	Страховка коррекция движений Фронта-тальный опрос
32	Закрепление техники кувырка назад в группировке. Совершенствование технике двух кувырков слитно вперед. Закрепление техники выполнения упражнения «мост» из положения, лежа на спине.		Фронтальный, индивидуальный, вид деятельности.	Страховка коррекция движений
33	Закрепление техники кувырка назад в группировке. Совершенствование технике двух кувырков слитно вперед. Закрепление техники выполнения упражнения «мост» из положения, лежа на спине.		Фронтальный, индивидуальный, игровой вид деятельности.	Страховка коррекция движений
34	Выполнение комбинации из акробатических упражнений. Совершенствование двигательных умений и навыков. Сдача контрольного норматива: акробатическое упражнение.		Фронтальный, индивидуальный, вид деятельности.	Страховка коррекция движений
35	Выполнение комбинации из акробатических упражнений. Совершенствование двигательных умений и навыков. Сдача контрольного норматива: акробатическое упражнение.		Фронтальный, индивидуальный, игровой вид деятельности.	Страховка коррекция движений
36	Выполнение упражнения на развитие гибкости. Совершенствование двигательных умений и навыков.		Фронтальный, индивидуальный, групповой вид деятельности.	Страховка коррекция движений, Фронтальный опрос.

	Силовая подготовка.			
37	<p>Выполнение упражнений в равновесии на гимнастической скамейке. (Ходьба на носках, выпадами, боком; повороты на месте на носках на 90 ,180 гр.).</p> <p>Силовая подготовка (подтягивание в вися).</p> <p>Развитие силовых способностей.</p>		Фронтальный, индивидуальный, итоговый вид деятельности.	<p>Страховка коррекция движений</p> <p>Фронта-тальный опрос</p>
38	<p>Развитие координационных способностей.</p> <p>Выполнение упражнений в равновесии на гимнастической скамейке. (Ходьба на носках, выпадами, боком; повороты на месте на носках на 90 ,180)</p> <p>Сдача контрольного норматива: поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30 сек.</p>		Фронтальный, индивидуальный, вид деятельности.	Страховка коррекция движений
39	<p>Развитие силовых способностей: сгибание-разгибание рук в упоре лежа</p> <p>Поднимание прямых ног до угла 90 в вися</p> <p>Развитие координационных способностей.</p>		Фронтальный, индивидуальный, игровой вид деятельности.	Страховка коррекция движений
40	<p>Строевая подготовка.</p> <p>Развитие силовых способностей сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.</p> <p>Поднимание прямых ног до угла 90 в вися</p>		Фронтальный, индивидуальный, групповой вид деятельности.	Страховка коррекция движений
41	Сдача контрольного норматива - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.		Фронтальный, групповой, игровой вид	Страховка коррекция движений,

	Поднимание прямых ног до угла 90 в висе		деятельности.	Фронтальный опрос.
42	Строевая подготовка. Развитие силовых способностей: подтягивания, упражнения в висах и упорах Силовая подготовка		Фронтальный, индивидуальный, игровой вид деятельности.	Страховка коррекция движений
43	Строевая подготовка. Развитие силовых способностей: подтягивания, упражнения в висах и упорах		Фронтальный, индивидуальный, групповой вид деятельности.	Страховка коррекция движений
44	Строевая подготовка. Упражнения с гантелями и набивными мячами. Сдача контрольного норматива - поднимание прямых ног до угла 90 в висе Прыжки на скакалке.		Фронтальный, индивидуальный, игровой вид деятельности.	Страховка коррекция движений
45	Упражнения с гантелями и набивными мячами Совершенствовать прыжки на скакалке. Лазанье по канату.		Фронтальный, индивидуальный, игровой вид деятельности.	Страховка коррекция движений
46	ОРУ. Лазанье по канату в 2-3 приема. Развитие силовых способностей.		Фронтальный, индивидуальный, вид деятельности.	Страховка коррекция движений
47	ОРУ. Совершенствовать лазанье по канату в два, три приема. Подтягивание.			Страховка коррекция движений
48	ОРУ в движении. Сдача норматива по лазанью по канату. Развитие скоростно-силовых способностей.		Фронтальный, индивидуальный, игровой вид деятельности.	

	Спортивные игры (баскетбол)	10 ч		
49	<p>Инструктаж по технике безопасности на уроке по спортивным играм.</p> <p>Развитие силовых способностей (Сдача контрольного норматива – сгибание и разгибание рук в упоре лежа) Закрепление техники владения мячом в двойках, тройках.</p> <p>Учебная игра в баскетбол.</p>		Фронтальный, индивидуальный, вид деятельности.	Фиксирование результатов
50	<p>Совершенствование двигательных умений и навыков. Развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p>Сдача контрольного норматива – прыжки через скакалку. Учебная игра в баскетбол.</p>			Корректировка техники и тактики игры Фиксирование результатов
51	<p>Совершенствование двигательных умений и навыков. Развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p>Совершенствование техники прыжки через скакалку. Учебная игра в баскетбол.</p>		Фронтальный, индивидуальный, игровой вид деятельности.	Корректировка техники и тактики
52	<p>Техника стоек баскетболиста.</p> <p>Техника остановки в два шага.</p> <p>Ловля и передачи мяча двумя руками от груди на месте.</p> <p>Овладение организаторскими способностями (демонстрация упражнений)</p>		Фронтальный, индивидуальный, игровой вид деятельности.	Корректировка техники и тактики игры
53	<p>Изучение терминологии и правила игры по баскетболу. Закрепление техники стоек баскетболиста.</p> <p>Закрепление техники остановки в два шага.</p> <p>Закрепление техники ловли и передачи мяча двумя руками от</p>		Фронтальный, индивидуальный, вид деятельности.	Корректировка техники и тактики игры

	<p>груди на месте.</p> <p>Закрепление техники ведения мяча на месте и в движении. Развитие скоростных способностей. Учебная игра в баскетбол.</p>			
54	<p>Развитие скоростных способностей.</p> <p>Закрепление техники ведения мяча.</p> <p>Закрепление техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди.</p> <p>Изучение техники броска одной рукой от плеча на месте. Учебная игра в баскетбол.</p>		Фронтальный, индивидуальный, игровой вид деятельности.	Корректировка техники и тактики игры
55	<p>Изучение терминологии и правила игры по баскетболу. Овладение организаторскими способностями.</p> <p>Закрепление техники ведения мяча.</p> <p>Закрепление техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди на месте.</p>		Фронтальный, индивидуальный, игровой вид деятельности.	Корректировка техники и тактики игры
56	<p>Развитие скоростных способностей.</p> <p>Закрепление техники ведения мяча.</p> <p>Закрепление техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди.</p> <p>Изучение техники броска одной рукой от плеча на месте. Учебная игра в баскетбол.</p>		Фронтальный, индивидуальный, вид деятельности.	Корректировка техники и тактики игры
57	<p>Развитие скоростных способностей. Закрепление техники ведения мяча. Закрепление техники ловли и</p>		Фронтальный, групповой, игровой вид деятельности.	Корректировка техники и тактики игры

	передачи мяча двумя руками от груди. Изучение техники броска одной рукой от плеча на месте. Игра.			
58	<p>Развитие скоростных способностей. Закрепление техники ведения мяча.</p> <p>Закрепление техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Изучение техники броска одной рукой от плеча на месте. Игра.</p>		Фронтальный, индивидуальный, игровой вид деятельности.	Корректировка техники и тактики игры
59	<p>Развитие скоростных способностей.</p> <p>Закрепление техники ведения мяча.</p> <p>Закрепление техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди.</p> <p>Закрепление техники броска одной рукой от плеча на месте. Учебная игра в баскетбол.</p>		Фронтальный, индивидуальный, вид деятельности.	Корректировка техники и тактики игры
60	<p>Развитие скоростных способностей.</p> <p>Закрепление техники ведения мяча.</p> <p>Закрепление техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди.</p> <p>Изучение техники броска одной рукой от плеча на месте. Учебная игра в баскетбол.</p>		Фронтальный, индивидуальный, игровой вид деятельности.	Корректировка техники и тактики игры
61	<p>Развитие скоростных способностей.</p> <p>Закрепление техники ведения мяча.</p> <p>Закрепление техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди.</p> <p>Изучение техники броска одной рукой от плеча на месте.</p>		Фронтальный, групповой, вид деятельности.	Корректировка техники и тактики игры

	Учебная игра в баскетбол.			
62	<p>Развитие скоростных способностей.</p> <p>Закрепление техники ведения мяча.</p> <p>Закрепление техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди.</p> <p>Изучение техники броска одной рукой от плеча на месте..</p>		Фронтальный, индивидуальный, игровой вид деятельности.	Корректировка техники и тактики игры
63	<p>Развитие скоростных способностей.</p> <p>Закрепление техники ведения мяча.</p> <p>Закрепление техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди.</p> <p>Закрепление техники броска одной рукой от плеча на месте. Учебная игра в баскетбол.</p>		Фронтальный, индивидуальный, игровой вид деятельности.	Корректировка техники и тактики игры
64	<p>Развитие скоростных способностей.</p> <p>Закрепление техники ведения мяча.</p> <p>Закрепление техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди.</p> <p>Закрепление техники броска одной рукой от плеча на месте.</p>		Фронтальный, индивидуальный, вид деятельности.	Корректировка техники и тактики игры
65	ОРУ. Сочетание приемов. Учебная игра в баскетбол.		Фронтальный, индивидуальный, игровой вид деятельности.	Корректировка техники и тактики игры
66	ОРУ. Ведение, передача, бросок мяча. Учебная игра в баскетбол.		Фронтальный, групповой игровой вид деятельности.	Корректировка техники и тактики игры

67	Броски с места, после ведения, после ловли, со средней и дальней дистанции. Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра в стритбол.		Фронтальный, индивидуальный, вид деятельности	Корректировка техники и тактики игры
68	Бег с ведением мяча до 1000 м. Броски с места, после ведения, после ловли, со средней и дальней дистанции. Вырывание и выбивание мяча. Стритбол.		Фронтальный, индивидуальный, игровой вид деятельности.	Корректировка техники и тактики игры
	Спортивные игры (волейбол)	10 ч		
69	Инструктаж по ТБ на уроке спортивных игр Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед.		Фронтальный, групповой, игровой вид деятельности.	Корректировка техники и тактики игры
70	Нижняя прямая подача. Игровые задания на укороченной площадке Учебная игра.		Фронтальный, групповой, игровой вид деятельности.	Корректировка техники и тактики игры
71	Нападающий удар после подбрасывания партнером. Передача мяча сверху 2-я руками, в парах. Учебная игра.		Фронтальный, индивидуальный, вид деятельности.	Корректировка техники и тактики игры
72	ОРУ в парах Стойка и передвижения игрока. Учебная игра		Фронтальный, индивидуальный, игровой вид деятельности.	Корректировка техники и тактики игры
73	Изучение терминологии и		Фронтальный,	Корректировка

	правил игры. Нижняя прямая подача.		индивидуальный, вид деятельности.	техники и тактики игры
74	ОРУ в движении Комбинация из освоенных элементов (прием-подача-удар) Игра по упрощенным правилам.		Фронтальный, индивидуальный, игровой вид деятельности.	Корректировка техники и тактики игры
75	Передача мяча 2-я руками сверху парах. Прием мяча снизу 2-я руками над собой и на сетку. Учебная игра.		Фронтальный, индивидуальный, вид деятельности.	Корректировка техники и тактики игры, Фронтальный опрос.
76	Нижняя прямая подача с 3-6 м. Передача мяча снизу 2-я руками Игра в мини-волейбол.		Фронтальный, индивидуальный, итоговый вид деятельности.	Корректировка техники и тактики игры
77	Передвижения в стойке. Передача мяча 2-я руками сверху вперед. Учебная игра в баскетбол.		Фронтальный, групповой, игровой вид деятельности.	Корректировка техники и тактики игры, Фронтальный опрос.
78	Комбинация из освоенных элементов (прием - подача – удар). Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.		Фронтальный, индивидуальный, игровой вид деятельности.	
	Легкая атлетика.	24 ч.		
79	Инструктаж по ТБ на уроках по легкой атлетике. Строевая подготовка. Техника бега на короткие дистанции (20м., 30м.).		Фронтальный, групповой, игровой вид деятельности.	Корректировка техники бега и правильности дыхания
80	Строевая подготовка. Бег на короткие дистанции.		Фронтальный, индивидуальный, игровой вид	Фиксирование результатов

	Челночный бег 3*10 м		деятельности.	
81	Метания малого мяча на дальность. Сдача контрольного норматива: бег 30м.		Фронтальный, индивидуальный, вид деятельности.	Фиксирование результатов
82	Техника высокого и низкого старта Бег с ускорением		Фронтальный, индивидуальный, вид деятельности.	Корректировка техники бега
83	Метания малого мяча на дальность. Развитие скоростных способностей. Сдача норматива: челночный бег 3*10 м.		Фронтальный, индивидуальный, итоговый вид деятельности.	Фиксирование результатов
84	Техника метания малого мяча на дальность. Развитие скоростно–силовых способностей. Сдача норматива: челночный бег 3*10 м.		Фронтальный, индивидуальный, вид деятельности.	Фиксирование результатов
85	Техники бега на короткие дистанции Эстафетный бег.		Фронтальный, индивидуальный, вид деятельности.	Корректировка техники бега
86	Прыжки в длину с места Сдача норматива: метание мяча на дальность.		Фронтальный, индивидуальный, вид деятельности.	Корректировка техники метания
87	Метания малого мяча в цель. Развитие точности движения.		Фронтальный, индивидуальный, вид деятельности.	Корректировка техники метания
88	Метания малого мяча в цель.		Фронтальный, индивидуальный,	Корректировка техники метания

	Эстафеты и игры по л/а		вид деятельности.	
89	Бег на длинные дистанции. (200-400 м) Развитие выносливости. Развитие координационных способностей.		Фронтальный, индивидуальный, групповой вид деятельности.	Корректировка техники и тактики бега
90	Бег на длинные дистанции. (200-400м.). Развитие выносливости – бег 8 мин.		Фронтальный, индивидуальный, итоговый вид деятельности.	Корректировка техники и тактики бега
91	Техника бега на длинные дистанции Бег на расстояние и на заданное время. (400-600м)		Фронтальный, индивидуальный, вид деятельности.	Корректировка техники и тактики бега
92	Бег по пересеченной местности (600-800м) Реагирование на сигнал		Фронтальный, индивидуальный, вид деятельности.	Корректировка техники и тактики бега
93	Бег на длинные дистанции.(600-800м) Длительный бег с переходом на ходьбу		Фронтальный, индивидуальный, вид деятельности.	Корректировка техники и тактики бега
94	Бег на длинные дистанции (800-1000м) Длительный бег с переходом на ходьбу		Фронтальный, индивидуальный, вид деятельности.	Корректировка техники и тактики бега
95	Реагирование на сигнал. Бег на длинные дистанции (600-800м)		Фронтальный, индивидуальный, итоговый вид деятельности.	Корректировка техники и тактики бега
96	Техника бега на длинные дистанции		Фронтальный, индивидуальный, вид деятельности.	Корректировка техники и тактики бега

	Длительный бег (1200-1500 м)			
97	Выполнение дыхательных упражнений. Сдача норматива-1000 м., 1500 м.		Фронтальный, индивидуальный, вид деятельности.	Корректировка техники и тактики бега
	Спортивные игры (волейбол)	5 ч.		
98	Техника безопасности на уроке. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Игра.		Фронтальный, индивидуальный, вид деятельности	Корректировка техники, исполнение
99	Нападающий удар после подбрасывания партнером. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Игра.		Фронтальный, индивидуальный, игровой, итоговый вид деятельности.	Корректировка техники, исполнение
100	Стойки и передвижения игрока. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.		Фронтальный, индивидуальный, групповой вид деятельности.	Корректировка техники, исполнение
101	Комбинация из освоенных элементов (прием - подача – удар). Стойки и передвижения игрока. Игра по упрощенным правилам.		Фронтальный, индивидуальный, групповой вид деятельности.	Корректировка техники, исполнение
102	Стойки и передвижения игрока. Нижняя прямая подача мяча. Игра.		Фронтальный, индивидуальный, игровой вид деятельности.	Корректировка техники, исполнение

8. Перечень методических, учебно-методических материалов, литературы, материально-техническое обеспечение.

№	Наименование	количество
1.	Рабочие программы по физической культуре	1
2.	Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха. 1-4 класс: В.И. Лях. «Физическая культура» М,: Просвещение,2013г.	60 шт. 45 шт.

	5-6-7класс: М.Я. Виленский. Москва «Просвещение» 2017 год. 8-9 класс: В.И. Лях. Москва. «Просвещение» 2014 год. 10-11 класс:В.И.Лях. Москва. «Просвещение» 2014 год.	20 шт. 20 шт.
3.	Плакаты методические	1шт
4.	Стенка гимнастическая	5шт
5.	Рулетка измерительная (10м, 50м)	1шт
6.	Номера нагрудные	25 шт
7.	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	1 шт
8.	Мячи баскетбольные для мини-игры	10 шт
9.	Жилетки игровые с номерами	20шт
10.	Сетка волейбольная	1шт
11.	Мячи волейбольные	6шт
12.	Мячи футбольные	4шт

13.	Скамейка гимнастическая жесткая	4шт
14.	Комплект навесного оборудования	4шт
15.	Маты гимнастические	4шт
16.	Мяч набивной (1 кг, 2кг)	6шт
17.	Мяч малый (теннисный)	4шт
18.	Скакалка гимнастическая	15шт
19.	Обруч гимнастический	20шт
20.	Гантели 1,5 кг.	10 пар.
21.	Конусы для разметки	10шт
22.	Мячи резиновые	10шт
23.	Свисток спортивный	2шт
24.	секундомер	2шт
25.	Ступенька универсальная (для степ-теста)	10шт
26.	Аптечка медицинская	1шт
27.	Спортивные зал (игровой)	1ед.
28.	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	1ед.
29.	Сектор для прыжков в длину	1ед.
30.	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	1ед.
31.	Площадка игровая баскетбольная	1ед.
32.	Площадка игровая волейбольная	1ед.

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №386
Кировского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
ГБОУ СОШ №386
Кировского района Санкт – Петербурга
(протокол № 1 от 27.08.20)

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора ГБОУ СОШ №386
Кировского района Санкт – Петербурга
Протокол № 51. От 27.08.20.

Рабочая программа
Учебного предмета «Физическая культура»
Для 9 а класса
Учитель Ботвина Наталья Евгеньевна
Срок реализации 2020 2021 учебный год

.)

Санкт-Петербург

2020 год

Пояснительная записка

Программа может быть реализована с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

При реализации программы может применяться форма организации образовательной деятельности, основанная на модульном принципе представления содержания образовательной программы.

При реализации программы с применением исключительно электронного обучения, дистанционных образовательных технологий должны быть созданы условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды, включающей в себя

- электронные информационные ресурсы: учебники, методические материалы и т.д. в электронном виде
- электронные образовательные ресурсы: перечисление платформ
- совокупность информационных технологий, телекоммуникационных технологий, соответствующих технологических средств и обеспечивающей освоение обучающимися образовательных программ в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся: перечисление технологий и мессенджеров: Zoom, скайп, вотсап и т.д.

Цель программы по физической культуре является формирование у учащихся основной (средней) школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Решение **задач** физического воспитания учащихся направлена на:

Содействие гармоничному физическому развитию, закреплению навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

Обучение основам базовых видов двигательных действий;

Дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий быстрота и точность реагирования на сигналы, согласованности движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;

Формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

Выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

Углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

Выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

Воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

Содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Необходимость разработки данной программы направлена на:

Реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала.

Реализацию принципа достаточности и сообразности учебного процесса.

Соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному»;

Расширение межпредметных связей. Всестороннее раскрытие взаимосвязи взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

Усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками основных знаний, способов и физических упражнений физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: просвещение, 2010).

В рабочей программе 9 класса программный материал делится на две части базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент, лыжная подготовка заменяется кроссовой. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу, футболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Для прохождения теоретических знаний выделяется время в процессе урока.

Учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной средней школе, на его преподавание отводится 68 часов в год.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показывать уровень физической подготовленности не ниже средних результатов, приведенных в разделе «демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

Требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;

Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации»;

Федерального закона «О физической культуре и спорте»;

Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;

Примерной программы основного общего образования;

Приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

Практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения и висы на перекладине.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Организуемые команды и приёмы: понятие направляющего и замыкающего продвижения в колонне: движение в колонне по одному за направляющим (по прямой, "змейкой", "противоходом"); перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонны с разведением и слиянием.

Общеразвивающие упражнения: упражнения у гимнастической стенки, с палкой (наклоны вперёд, назад, вправо, влево, "выкруты"), с набивными мячами, в движении

Лазание и перелазание: лазание по гимнастической стенке, скамейке, Преодоление естественных и искусственных препятствий с опорой на руки и ноги, с опорой на руки, поочередно переменной правой и левой ногой. Передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам.

Акробатика: кувырок вперёд в группировке, ноги скрестно, в присяд с последующим поворотом кругом, кувырок назад, стойка на лопатках.

Висы и упоры - смешанные; подтягивание из вися.

Упражнения в равновесии: ходьба приставными шагами: повороты на носках, приседания; соскоки прогнувшись.

Спортивные игры

Баскетбол - стойка баскетболиста, передвижение игрока в стойке; остановка прыжком, остановка в шаге; ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении, левой и правой рукой; бросок мяча одной рукой с места; игра в мини-баскетбол.

Волейбол - стойка игрока, передвижение, верхняя и нижняя передача мяча, нижняя подача.

Ручной мяч - стойка игрока, передвижение, остановка шагом; ведение и передача, ловля мяча двумя руками и передача одной и двумя руками на месте: броски мяча в цель

Футбол - передвижение игроков скрестными и приставными шагами; удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и передней частью подъёма.

1 четверть. Раздел: «Лёгкая атлетика» - 16 часов

-знания о физической культуре

-ходьба и бег

-прыжки

-метани

-подвижные игры на основе лёгкой атлетике

2 четверть

- раздел: «Гимнастика» - 16 часов

-акробатика

-строевые упражнения

-лазание. Висы.

-ОРУ с предметами и без

-подвижные игры

Зчетверть

- раздел: «Подвижные игры с элементами спорта» - 22 часа

-подвижные игры на основе баскетбола

- подвижные игры на основе мини-футбола

- подвижные игры на основе волейбол

4четверть

- раздел: «Лёгкая атлетика, подвижные и спортивные игры» - 14 часов

-подвижные игры

-бег с ускорением

-челночный бег

-бег 60м, 30м

-метание мяча в цель.

3. Характеристика класса, виды уроков. Применяемые технологии.

	9 а класс	
Характеристика класса	В классе 27 учеников. Из них 8 девочек и 19 мальчиков. По уровню развития в классе можно выделить небольшую группу учащихся с произвольным вниманием, словесно-логическим видом памяти, смысловым способом запоминания и словесно-логическим типом мышления. У них сформирована положительная учебная мотивация и высокий уровень самообразовательной активности. Это Василенко К., Дадькина А., Долгова А.,	

	<p>Кузнецов П., Раздобреев М</p> <p>У большинства учащихся отмечается средний уровень работоспособности, замедленный темп деятельности; наблюдается снижение ответственности за выполнение заданий. Многие учащиеся класса выполняют домашние задания поверхностно, недобросовестно, не вникая в рекомендации, данные на уроке. Некоторые списывают с ГДЗ.</p> <p>Преобладает непроизвольное внимание с невысокой устойчивостью и сосредоточенностью. У группы учеников есть сложности с переключением и распределением внимания, сосредоточенностью, усвоением учебного материала. К длительному произвольному вниманию класс не способен.</p> <p>Преобладающий вид памяти – образный с некоторым включением эмоционально. Способ запоминания преобладает механический, не опирающийся на понимание. Тип мышления – наглядно-образный.</p>	
Виды уроков	Вводный. Урок изучения нового материала. Урок – совершенствование материала. Урок – закрепление материала, урок-зачет. Урок – игра. Комбинированный урок.	
Применяемые технологии	Игровая технология, Технология группового обучения. Здоровье сберегающие технологии. Технология дифференцированного и индивидуального подхода. ИКТ технологии. Технология проблемного обучения.	

4. Планируемые результаты обучения

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета физическая культура должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» учащиеся получают теоретические знания:

- Основы истории физической культуры в России (СССР);

- Педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитанием физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

- Биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- Возрастные особенности развития ведущих психических процессов физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- Психофункциональные особенности собственного организма;
- Индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья повышения физической подготовленности;
- Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- Правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями

Учащиеся научатся:

Способы двигательной деятельности:

- Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- Разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- Управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

- Пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре

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;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной
- 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;
- готовности и способности 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 личного 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.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности

физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:

— в циклических и ациклических видах: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;

— в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в

горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

— в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

— в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе,

- правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

- 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;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 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
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 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;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Мета предметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических

действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры. В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами

В области физической культуры

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

5. Критерии и нормы оценки

1. Для устных ответов определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.
Повышенный	«4»	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки; если учащийся допустил одну ошибку или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно или с небольшой помощью учителя.
Базовый	«3»	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.
Пониженный	«2»	Обучающийся не овладел основными знаниями и умениями в соответствии с требованиями программы и допустил больше ошибок и недочетов, чем необходимо для отметки 3.

2. Для письменных ответов (рефераты по ФК, работы по ОБЖ) определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Работа выполнена полностью без ошибок и недочетов.
Повышенный	«4»	Работа выполнена полностью, но при наличии в ней не более одной негрубой ошибки и одного недочета, не более трех недочетов
Базовый	«3»	Обучающийся правильно выполнил не менее 2/3 всей работы или допустил не более одной грубой ошибки и двух недочетов, не более одной грубой и одной негрубой ошибки, не более трех негрубых ошибок, одной негрубой ошибки и трех недочетов, при наличии четырех-пяти недочетов.
Пониженный	«2»	Число ошибок и недочетов превысило норму для отметки 3 или правильно выполнено менее 50 % всей работы

3. Для практических занятий владения техникой двигательных умений и навыков

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать
Повышенный	«4»	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок
Базовый	«3»	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях
Пониженный	«2»	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

6. Разделы тематического планирования

№ П/п	Название раздела		
		Количество часов	Контроль
1	Базовая часть	46	
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	Беседа

1.3	Гимнастика с элементами акробатики	16	КУ гимнастические (кувырок, стойка на лопатках, перекаты, «мост». Акробатическая комбинация (4 элемента) Силовые упражнения.
1.4	Легкоатлетические упражнения	30	Ку. (Бег30м/с, прыжок в длину с места, метание мяча в цель. Метание мяча на дальность,
1.5	Кроссовая подготовка		Бег 800м/с.
2	Вариативная часть	22	
2.1	Подвижные игры с элементами волейбола	12	КУ с мячом (подача и прием мяча)
2.2	Подвижные игры с элементами баскетбола	10	КУ с мячом (ведение мяча, передача мяча)
2.3			Командная игра.
	Итого:	68 часов.	

Поурочно-тематическое планирование

№ п/п	Содержание (Разделы, темы)	Кол-во часов	Виды деятельности обучающегося	Вид контроля
	Легкая атлетика	8 ч.		

1	<p>Инструктаж по технике безопасности на уроке по легкой атлетике.</p> <p>Закрепление техники бега на короткие дистанции (20 м., 30м., 60м.). Бег с низкого старта</p> <p>Развитие координационных способностей.</p>	1	<p>Ответить на вопросы по т/б. Выполнить упражнения и выделить ошибки.</p>	Фронтальный опрос.
2	<p>Строевая подготовка.</p> <p>Техника бега на короткие дистанции (20м,30 м,60 м)</p> <p>Сдача контрольного норматива - 30 м</p> <p>Челночный бег 3*10 м.</p>	1	<p>Выполнить упражнения по команде учителя. Контрольный норматив.</p>	Корректировка техники бега и правильности дыхания
3.	<p>Закрепление перестроений.</p> <p>Бег с низкого старта</p> <p>Скоростной бег до 70 м.</p> <p>Бег с ускорением от 70 до 80 метров</p>	1	<p>Выполнить упражнения и выделить ошибки.</p>	Корректировка техники бега
4	<p>Метания малого мяча на дальность.</p> <p>Сдача контрольного норматива - челночный бег 3х10 м.</p>	1	<p>Выполнить упражнения и выделить ошибки. Контрольный норматив.</p>	Фиксирование результатов

	Эстафеты с элементами л/а			
5	<p>Основы истории возникновения и развитие олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.</p> <p>Метания малого мяча на дальность.</p> <p>Сдача контрольного норматива - 100 м.</p>	1	<p>Выполнить упражнения и выделить ошибки.</p> <p>Контрольный норматив.</p>	Фиксирование результатов
6.	<p>Общеразвивающие упражнения в движении.</p> <p>Метания малого мяча на дальность.</p> <p>Бег с ускорением до 70 м.</p>	1	<p>Выполнить упражнения и выделить ошибки.</p>	Корректировка техники бега и правильности дыхания
7	<p>Метания малого мяча на дальность.</p> <p>Прыжок в длину с места-контроль</p> <p>Эстафеты с элементами л/а</p>	1	<p>Выполнить упражнения и выделить ошибки.</p>	Фиксирование результатов
8	<p>ОРУ. Сдача контрольного норматива – метание малого мяча на дальность. Повторить прыжки в длину с разбега.</p>		<p>Выполнить ОРУ.</p> <p>Контрольный норматив.</p> <p>Выполнить упражнения и выделить ошибки.</p>	

	Кроссовая подготовка.	6 ч		
9	<p>Инструктаж по технике безопасности на стадионе.</p> <p>Строевая подготовка.</p> <p>Бег в команде.</p> <p>Бег на выносливость до 15 мин.</p>	1	<p>Ответить на вопросы по т/б. Выполнить упражнения и выделить ошибки.</p>	Фиксирование результатов
10	<p>Общеразвивающие упражнения в движении.</p> <p>Развитие координационных способностей.</p> <p>Сдача контрольного норматива – прыжки в длину с разбега.</p> <p>Бег на выносливость до 20 мин.</p>	1	<p>Выполнить ОРУ. Контрольный норматив. Выполнить упражнения и выделить ошибки.</p>	Корректировка техники бега и правильности дыхания
11	<p>ОРУ со скакалками.</p> <p>Бег в парах.</p> <p>Бег на выносливость до 25 мин.</p>	1	<p>Выполнить упражнения и выделить ошибки.</p>	Корректировка техники метания. Фиксирование результатов
12	<p>Общеразвивающие упражнения в движении.</p> <p>Бег с препятствиями.</p> <p>Сдача контрольного норматива – приседание.</p>	1	<p>Выполнить ОРУ. Контрольный норматив. Выполнить упражнения и выделить ошибки.</p>	Корректировка техники бега и правильности дыхания

13	Техника бега на длинные дистанции. Бег с препятствиями.	1	Выполнить упражнения и выделить ошибки.	Фиксирование результатов
14	ОРУ в ходьбе. Сдача контрольного норматива 2000 м. (Ю), 1500 м. (Д)	1	Выполнить ОРУ. Контрольный норматив. Выполнить упражнения и выделить ошибки.	Фиксирование результатов
	Спортивные игры (Баскетбол)	4 ч		
15	ОРУ с мячами. Броски одной и двумя руками в прыжке. Передачи мяча в движении. Перехват мяча. Учебная игра в стритбол.	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения и выделить ошибки. Соблюдать правила игры.	Корректировка техники и тактики игры
16	ОРУ с мячами. Броски одной рукой в прыжке. Передачи мяча в движении. Перехват мяча. Учебная игра в стритбол.	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения и выделить ошибки. Соблюдать правила игры.	Корректировка техники и тактики игры
17	ОРУ с мячами.	1	Выполнить ОРУ.	Корректировка техники и тактики игры

	<p>Броски одной и двумя руками в прыжке.</p> <p>Передачи мяча в движении.</p> <p>Учебная игра в баскетбол.</p>		<p>Выполнить упражнения и выделить ошибки.</p> <p>Соблюдать правила игры.</p>	
18	<p>ОРУ с мячами.</p> <p>Броски одной и двумя руками в прыжке.</p> <p>Передачи мяча в движении-контроль</p> <p>Учебная игра в баскетбол.</p>	1	<p>Выполнить ОРУ.</p> <p>Выполнить упражнения и выделить ошибки.</p> <p>Соблюдать правила игры.</p>	Корректировка техники и тактики игры
	Гимнастика с элементами акробатики	12 ч.		
19	<p>Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики.</p> <p>Строевые упражнения.</p> <p>Перестроения из колонны по одному в колонну по четыре.</p> <p>Обучение техники кувырка вперед.</p> <p>Закрепление двигательных умений и навыков.</p> <p>Развитие гибкости - упражнение на гимнастической скамейке.</p>	1	<p>Ответить на вопросы по т/б. Выполнить упражнения и выделить ошибки.</p>	Корректировка движений.

20	<p>Повторение перестроения из колонны по одному в колонну по четыре.</p> <p>Закрепление техники двух кувырков слитно вперед. Закрепление техники кувырка назад в группировке.</p> <p>Развитие гибкости.</p>	1	Выполнить упражнения и выделить ошибки.	<p>Страховка коррекция движений, Фронтальный опрос.</p>
21	<p>Закрепление техники двух кувырков слитно вперед. Закрепление техники кувырка назад в группировке.</p> <p>Сдача контрольного норматива: тест на гибкость.</p>	1	Выполнить упражнения и выделить ошибки. Контрольный норматив.	<p>Страховка коррекция движений Фронтальный опрос</p>
22	<p>Закрепление техники кувырка назад в группировке. Совершенствование технике двух кувырков слитно вперед. Закрепление техники выполнения упражнения «мост» из положения, лежа на спине.</p>	1	Выполнить упражнения и выделить ошибки.	Страховка коррекция движений
23	<p>Закрепление техники кувырка назад в группировке. Совершенствование технике двух кувырков слитно вперед. Закрепление техники выполнения упражнения «мост» из положения, лежа на спине.</p>	1	Выполнить упражнения и выделить ошибки.	Страховка коррекция движений
24	Выполнение комбинации из акробатических упражнений.	1	Выполнить упражнения и	Страховка коррекция движений

	<p>Совершенствование двигательных умений и навыков.</p> <p>Сдача контрольного норматива: акробатическое упражнение.</p>		<p>выделить ошибки. Контрольный норматив.</p>	
25	<p>Выполнение комбинации из акробатических упражнений. Совершенствование двигательных умений и навыков.</p> <p>Сдача контрольного норматива: акробатическое упражнение.</p>	1	<p>Выполнить упражнения и выделить ошибки. Контрольный норматив.</p>	<p>Страховка коррекция движений</p>
26	<p>Выполнение упражнения на развитие гибкости.</p> <p>Совершенствование двигательных умений и навыков.</p> <p>Силовая подготовка.</p>	1	<p>Выполнить упражнения и выделить ошибки</p>	<p>Страховка коррекция движений, Фронтальный опрос.</p>
27	<p>Выполнение упражнений в равновесии на гимнастической скамейке. (Ходьба на носках, выпадами, боком; повороты на месте на носках на 90 ,180 гр.).</p> <p>Силовая подготовка (подтягивание в вися).</p> <p>Развитие силовых способностей.</p>	1	<p>Выполнить упражнения и выделить ошибки.</p>	<p>Страховка коррекция движений Фронтальный опрос</p>
28	<p>Развитие координационных способностей.</p>	1	<p>Выполнить упражнения и выделить ошибки.</p>	<p>Страховка коррекция движений</p>

	<p>Выполнение упражнений в равновесии на гимнастической скамейке. (Ходьба на носках, выпадами, боком; повороты на месте на носках на 90 ,180)</p> <p>Сдача контрольного норматива: поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30 сек.</p>		Контрольный норматив.	
29	<p>Развитие силовых способностей: сгибание-разгибание рук в упоре лежа</p> <p>Поднимание прямых ног до угла 90 в висе</p> <p>Развитие координационных способностей.</p>	1	Выполнить упражнения и выделить ошибки.	Страховка коррекция движений
30	<p>Строевая подготовка.</p> <p>Развитие силовых способностей сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.</p> <p>Сдача контрольного норматива - поднимание прямых ног до угла 90 в висе</p>	1	Выполнить упражнения и выделить ошибки. Контрольный норматив.	Страховка коррекция движений
	Спортивные игры - баскетбол	4 ч		
31	Инструктаж по технике безопасности на уроке по	1	Ответить на вопросы по т/б. Выполнить	Корректировка

	<p>баскетболу. Стойки игрока.</p> <p>Остановка двумя шагами.</p> <p>Ловля и передача мяча.</p> <p>Бег с ведением мяча 500 м.</p>		<p>упражнения и выделить ошибки.</p>	<p>Техники, исполнение</p>
32	<p>Передвижения в стойке защитника.</p> <p>Остановка двумя шагами.</p> <p>Ловля и передачи мяча в парах.</p> <p>Учебная игра в баскетбол.</p>	1	<p>Выполнить упражнения и выделить ошибки.</p> <p>Соблюдать правила игры.</p>	<p>Корректировка</p> <p>Техники, исполнение</p>
33	<p>Остановка двумя шагами и прыжком.</p> <p>Ловля и передачи мяча в парах, в тройках.</p> <p>Учебная игра в стритбол.</p>	1	<p>Выполнить упражнения и выделить ошибки.</p> <p>Соблюдать правила игры.</p>	<p>Корректировка</p> <p>Техники, исполнение</p>
34	<p>Подвижная игра.</p> <p>Остановка двумя шагами и прыжком.</p> <p>Ловля и передачи мяча в парах, в тройках, в квадрате.</p> <p>Учебная игра в стритбол.</p>	1	<p>Выполнить упражнения и выделить ошибки.</p> <p>Соблюдать правила игры.</p>	<p>Корректировка</p> <p>Техники, исполнение</p>

	Спортивные игры - Баскетбол	14 ч		
35	Инструктаж по ТБ на уроке в спортивном зале Перемещения в стойке баскетболиста Броски одной рукой в прыжке Учебная игра в стритбол.	1	Ответить на вопросы по т/б. Выполнить упражнения и выделить ошибки. Соблюдать правила игры.	Корректировка техники и тактики игры
36	Перемещения в стойке баскетболиста Позиционное нападение Броски одной рукой в прыжке Учебная игра в стритбол.	1	Выполнить упражнения и выделить ошибки. Соблюдать правила игры.	Корректировка техники и тактики игры
37	Передачи мяча Броски одной рукой в прыжке Игра в баскетбол.	1	Выполнить упражнения и выделить ошибки. Соблюдать правила игры.	Корректировка техники и тактики игры
38	Передачи мяча Броски двумя руками в прыжке Учебная игра в баскетбол.	1	Выполнить упражнения и выделить ошибки. Соблюдать правила игры.	Корректировка техники и тактики игры
39	Передачи мяча в движении	1	Выполнить упражнения и	Корректировка техники и тактики игры

	Броски двумя руками в прыжке Учебная игра в баскетбол.		выделить ошибки. Соблюдать правила игры.	
40	Передачи мяча в движении Броски двумя руками в прыжке после ведения Учебная игра в баскетбол.	1	Выполнить упражнения и выделить ошибки. Соблюдать правила игры.	Корректировка техники и тактики игры
41	Личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3 Перехват мяча Учебная игра в баскетбол	1	Выполнить упражнения и выделить ошибки. Соблюдать правила игры.	Корректировка техники и тактики игры
42	Личная защита в игровых взаимодействиях 3:3 Перехват мяча Учебная игра в баскетбол с заданием	1	Выполнить упражнения и выделить ошибки. Соблюдать правила игры.	Корректировка техники и тактики игры
43	Личная защита в игровых взаимодействиях 4:4 Перехват мяча Учебная игра в баскетбол с заданием	1	Выполнить упражнения и выделить ошибки. Соблюдать правила игры.	Корректировка техники и тактики игры
44	Взаимодействие трех игроков	1	Выполнить	Корректировка техники и тактики игры

	<p>Позиционное нападение 5:5 на одну корзину</p> <p>Учебная игра в баскетбол.</p>		<p>упражнения и выделить ошибки.</p> <p>Соблюдать правила игры.</p>	
45	<p>Взаимодействие трех игроков</p> <p>Позиционное нападение 5:5</p> <p>Учебная игра в стрит бол.</p>	1	<p>Выполнить упражнения и выделить ошибки.</p> <p>Соблюдать правила игры.</p>	Корректировка техники и тактики игры
46	<p>Взаимодействие трех игроков</p> <p>Штрафные броски-контроль</p> <p>Позиционное нападение 5:5</p> <p>Учебная игра в баскетбол с заданием</p>	1	<p>Выполнить упражнения и выделить ошибки.</p> <p>Соблюдать правила игры.</p>	Корректировка техники и тактики игры
47	<p>Броски со средней дистанции (50 бросков с пяти точек) на результат.</p> <p>Вырывание и выбивание мяча.</p> <p>Передвижения в стойке защитника.</p> <p>Учебная игра в баскетбол без ведения.</p>	1	<p>Выполнить упражнения и выделить ошибки.</p> <p>Соблюдать правила игры.</p>	
48	<p>Броски с дальней дистанции из-за трех</p>	1	<p>Выполнить упражнения и</p>	

	<p>очковой линии.</p> <p>Позиционное нападение 5:5 против личной защиты.</p> <p>Ведение мяча с сопротивлением соперника.</p> <p>Учебная игра в баскетбол.</p>		<p>выделить ошибки.</p> <p>Соблюдать правила игры.</p>	
	Спортивные игры (волейбол)	6 ч		
49	<p>Инструктаж по ТБ на уроке спортивных игр</p> <p>Стойка игрока. Передвижения в стойке.</p> <p>Передача мяча двумя руками сверху вперед.</p>	1	<p>Ответить на вопросы по т/б. Выполнить упражнения и выделить ошибки.</p>	Корректировка техники и тактики игры
50	<p>Нижняя прямая подача.</p> <p>Игровые задания на укороченной площадке</p> <p>Учебная игра.</p>	1	<p>Выполнить упражнения и выделить ошибки.</p> <p>Соблюдать правила игры.</p>	Корректировка техники и тактики игры
51	<p>Нападающий удар после подбрасывания партнером.</p> <p>Передача мяча сверху 2-я руками, в парах.</p> <p>Учебная игра.</p>	1	<p>Выполнить упражнения и выделить ошибки.</p> <p>Соблюдать правила игры.</p>	Корректировка техники и тактики игры

52	ОРУ в парах Стойка и передвижения игрока. Учебная игра	1	Выполнить упражнения и выделить ошибки. Соблюдать правила игры.	Корректировка техники и тактики игры
53	Изучение терминологии и правил игры. Нижняя прямая подача.	1	Выполнить упражнения и выделить ошибки.	Корректировка техники и тактики игры
54	ОРУ в движении Комбинация из освоенных элементов (прием-подача-удар) Игра по упрощенным правилам.	1	Выполнить упражнения и выделить ошибки. Соблюдать правила игры.	Корректировка техники и тактики игры
	Легкая атлетика	8 ч.		
55	Инструктаж по ТБ на уроке по л/а Техника бега на короткие дистанции (20 м., 30м., 60м.). Бег с низкого старта Развитие координационных способностей.	1	Ответить на вопросы по т/б. Выполнить упражнения и выделить ошибки.	Корректировка техники бега и правильности дыхания
56	Метания малого мяча на дальность. Сдача контрольного норматива - челночный бег 3x10 м.	1	Выполнить упражнения и выделить ошибки. Контрольный норматив.	Корректировка техники бега и правильности дыхания

	Эстафеты с элементами л/а			
57	Бег с низкого старта Метания малого мяча на дальность. Сдача контрольного норматива - 60 м.	1	Выполнить упражнения и выделить ошибки. Контрольный норматив.	Корректировка техники бега и правильности дыхания
58	Скоростной бег до 70 м. Метания малого мяча на дальность. Сдача контрольного норматива - 100 м.	1	Выполнить упражнения и выделить ошибки. Контрольный норматив.	Корректировка техники бега и правильности дыхания
59	Бег на 200 м. (юноши), 150 м. (девушки). Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Прыжок в длину с места. Эстафеты с элементами л/а	1	Выполнить упражнения и выделить ошибки.	Корректировка техники бега и правильности дыхания
60	Бег с низкого старта Сдача контрольного норматива - прыжок в длину с места. Бег с ускорением от 70 до 80 метров	1	Выполнить упражнения и выделить ошибки. Контрольный норматив.	Корректировка техники бега и правильности дыхания

61	<p>Закрепление перестроений.</p> <p>Бег с низкого старта</p> <p>Скоростной бег до 70 м.</p> <p>Бег с ускорением от 70 до 80 метров</p>	1	<p>Выполнить упражнения и выделить ошибки.</p>	<p>Корректировка техники бега и правильности дыхания</p>
62	<p>Н/старт, в/ старт. Сдача контрольного норматива – прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча. Угры по выбору.</p>	1	<p>Выполнить упражнения и выделить ошибки. Контрольный норматив.</p>	<p>Корректировка техники бега и правильности дыхания</p>
	Кроссовая подготовка.	6 ч		
63	<p>Совершенствование техники бега на длинные дистанции.</p> <p>Развитие выносливости с помощью равномерного бега.</p> <p>Развитие координационных способностей.</p> <p>Бег на расстояние и на заданное время. (400-600м)</p>	1	<p>Выполнить упражнения и выделить ошибки.</p>	<p>Фиксирование результатов</p>
64	<p>ОРУ со скакалками.</p> <p>Бег в парах. Сдача контрольного норматива – метание малого мяча на дальность.</p> <p>Бег на выносливость до 20 мин.</p>	1	<p>Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения и выделить ошибки. Контрольный норматив.</p>	<p>Корректировка техники бега и правильности дыхания</p>

65	<p>Общеразвивающие упражнения в движении.</p> <p>Развитие координационных способностей.</p> <p>Бег с гандикапом.</p> <p>Бег на выносливость до 20 мин.</p>	1	<p>Выполнить ОРУ.</p> <p>Выполнить упражнения и выделить ошибки.</p>	Корректировка техники бега
66	<p>ОРУ в ходьбе.</p> <p>Медленный бег с препятствиями.</p> <p>Сдача контрольного норматива 2000 м. (Ю), 1500 м. (Д)</p>	1	<p>Выполнить ОРУ.</p> <p>Выполнить упражнения и выделить ошибки.</p> <p>Контрольный норматив.</p>	Корректировка техники бега, фиксирование результатов
67	<p>Совершенствование техники бега на длинные дистанции. (200-400 м)</p> <p>Развитие выносливости.</p> <p>Развитие координационных способностей.</p>	1	<p>Выполнить упражнения и выделить ошибки.</p>	Корректировка техники бега
68	<p>Техника бега на длинные дистанции.</p> <p>Развитие выносливости с помощью равномерного бега.</p> <p>Бег на расстояние и на заданное время (400-600м).</p>	1	<p>Выполнить упражнения и выделить ошибки.</p>	Корректировка техники бега

68	ОРУ в движении. Удары по воротам на точность. Опрос по знанию правил по футболу. Учебная игра в мини-футбол.	1	Выполнить упражнения и выделить ошибки.	Коррекция техники и тактики игры фиксирование результатов
----	---	---	---	---

ПТП при электронном обучении по предмету Физическая культура.

	Часть модуля	Краткое содержание	Количество часов	Используемые ресурсы
Модуль «Легкая атлетика» - 8 часов.				
1.	Введение	Режим изучения модуля, используемые электронные ресурсы, платформы, обзор тем теоретического материала.	1 час	Zoom, ютуб
	Теоретический материал	Параграфы в учебнике. Презентации по темам: - Инструктаж по технике безопасности на уроке по легкой атлетике. - Строевая подготовка. - Техника бега на короткие дистанции. - Метания малого мяча на дальность. - ОРУ, СУ. - Прыжок в длину с места, с разбега.	3 час	Образовательная платформа школы (облачный диск)
	Самостоятельный контроль	Тестовые задания по темам, интерактивные задания на	0,5 час	Платформы: Я класс

	знаний	платформах.		Решу ВПР LearningApps
	Консультация	Вопросы по теме	0,5 час	Zoom
	Итоговый контроль	Контрольная работа в онлайн режиме	1 час	Zoom

ПТП при электронном обучении по предмету Физическая культура.

	Часть модуля	Краткое содержание	Количество часов	Используемые ресурсы
Модуль «Кроссовая подготовка» - 6 часов.				
1.	Введение	Режим изучения модуля, используемые электронные ресурсы, платформы, обзор тем теоретического материала.	1 час	Zoom, ютуб
	Теоретический материал	Параграфы в учебнике. Презентации по темам: - Инструктаж по технике безопасности на уроке. - Техника бега на длинные дистанции. - Бег с препятствиями.	3 час	Образовательная платформа школы (облачный диск)
	Самостоятельный контроль знаний	Тестовые задания по темам, интерактивные задания на платформах.	0,5 час	Платформы: Я класс Решу ВПР LearningApps
	Консультация	Вопросы по теме	0,5 час	Zoom
	Итоговый контроль	Контрольная работа в онлайн режиме	1 час	Zoom

ПТП при электронном обучении по предмету Физическая культура.

	Часть модуля	Краткое содержание	Количество часов	Используемые ресурсы
Модуль «Спортивные игры» -4 часа.				
1.	Введение	Режим изучения модуля, используемые электронные ресурсы, платформы, обзор тем теоретического материала.		Zoom, ютуб
	Теоретический материал	Параграфы в учебнике. Презентации по темам: - Инструктаж по технике безопасности на уроке. - Броски, передачи, перехват мяча. - Правила игры в баскетбол.	3 час	Образовательная платформа школы (облачный диск)
	Самостоятельный контроль знаний	Тестовые задания по темам, интерактивные задания на платформах.	0,5 час	Платформы: Я класс Решу ВПР LearningApps
	Консультация	Вопросы по теме		Zoom
	Итоговый контроль	Контрольная работа в онлайн режиме	0,5 час	Zoom

ПТП при электронном обучении по предмету Физическая культура.

	Часть модуля	Краткое содержание	Количество часов	Используемые ресурсы
Модуль «Гимнастика с элементами акробатики» -6 часов.				
1.	Введение	Режим изучения модуля, используемые электронные ресурсы, платформы, обзор тем теоретического материала.	1 час	Zoom, ютуб
	Теоретический материал	Параграфы в учебнике. Презентации по темам: - Инструктаж по технике безопасности на уроке.	3 час	Образовательная платформа школы (облачный диск)

	<p>- Строевые упражнения.</p> <p>- упражнение на гимнастической скамейке.</p> <p>- техника двух кувырков слитно вперед, назад.</p>		
Самостоятельный контроль знаний	Тестовые задания по темам, интерактивные задания на платформах.	1 час	Платформы: Я класс Решу ВПР LearningApps
Консультация	Вопросы по теме		Zoom
Итоговый контроль	Контрольная работа в онлайн режиме	1 час час	Zoom

8. Перечень методических, учебно - методических материалов, использованной литературы, материально - техническое обеспечение, в том числе применяемые при электронном обучении с использованием дистанционных образовательных технологий.

№	Наименование	Количество
1.	Рабочие программы по физической культуре	1
2.	Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М.Я. Виленского. В.И Ляха. 1-4 класс: В.И. Лях. «Физическая культура» М, Просвещение,2013г. 5-6-7класс: М.Я. Виленский. Москва «Просвещение» 2017 год. 8-9 класс: В.И. Лях. Москва. «Просвещение» 2014 год. 10-11 класс: В.И. Лях. Москва. «Просвещение» 2014 год.	60 шт. 45 шт. 20 шт. 20 шт.
3.	Плакаты методические	1шт
4.		30 шт.
4.	Стенка гимнастическая	5шт
5.	Рулетка измерительная (10м, 50м)	1шт
6.	Номера нагрудные	25шт
7.	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	1шт

8.	Мячи баскетбольные для мини-игры	10шт
9.	Жилетки игровые с номерами	20шт
10.	Сетка волейбольная	1шт
11.	Мячи волейбольные	6шт
12.	Мячи футбольные	4шт

13.	Скамейка гимнастическая жесткая	4шт
14.	Комплект навесного оборудования	4шт
15.	Маты гимнастические	4шт
16.	Мяч набивной (1 кг, 2кг)	6шт
17.	Мяч малый (теннисный)	4шт
18.	Скакалка гимнастическая	15шт
19.	Обруч гимнастический	20шт
20.	Гантели 1,5 кг.	10 пар.
21.	Конусы для разметки	10шт
22.	Мячи резиновые	10шт
23.	Свисток спортивный	2шт
24.	Секундомер	2шт
25.	Ступенька универсальная (для степ-теста)	10шт
26.	Аптечка медицинская	1шт
27.	Спортивные зал (игровой)	1ед.
28.	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	1ед.
29.	Сектор для прыжков в длину	1ед.
30.	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	1ед.
31.	Площадка игровая баскетбольная	1ед.
32.	Площадка игровая волейбольная	1ед.

Дистанционные технологии:

Платформы: Я класс. Решу ВПР, ютуб.