

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЛЮБИМСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ИМ. В.Ю.ОРЛОВА

Утверждаю

директор школы _____ Бурунова Е.В.

приказ № _160_ от _31.08.2021_

Рабочая программа

по физической культуре

5-9 класс

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

Личностные результаты

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

Метапредметные результаты:

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

учебной и познавательной задачи;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

подготовленные/отобранные под руководством учителя;

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

Предметные результаты:

Выпускник научится:

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

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

5 класс

Ученик научится:

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

Ученик получит возможность научиться:

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

6 класс

Ученик научится:

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

Ученик получит возможность научиться:

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

7 класс

Ученик научится:

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

Ученик получит возможность научиться:

- демонстрировать физические кондиции (выносливость, скоростную выносливость);

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

8 класс

Ученик научится:

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

Ученик получит возможность научиться:

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

9 класс

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

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

1. Физическое совершенствование

1.1. Спортивно-оздоровительная деятельность

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

1.2. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

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

1.3. Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

2. Физическая культура как область знаний

2.1. История и современное развитие физической культуры

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

2.2. Современное представление о физической культуре (основные понятия)

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

2.3. Физическая культура человека

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

3. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

3.1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

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

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

3.2. Оценка эффективности занятий физической культурой

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

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

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

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА»

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Адаптация форм, методов и приемов для обучающихся с ОВЗ.

Для данных учащихся адаптированы формы, методы и приемы обучения физической культуры в соответствии с рекомендациями ПМПК и методическими рекомендациями.

Для этой категории обучающихся;

- снижен объём физических нагрузок
- допускается использование опорных схем выполнения физических упражнений
- ограничение силовых нагрузок, бег на длительные дистанции
- в целях предупреждения утомляемости увеличено количество пауз во время урока.

На уроках физической культуры осуществляется индивидуальный подход к обучающимся с ОВЗ, в зависимости от физического состояния ребенка, медицинских рекомендаций и изучаемой темы. Работе с данными учащимися больше времени уделяется развитию физических качеств и координации.

Цель изучения курса обучающихся с ОВЗ аналогичен цели его изучения в общеобразовательной школе.

Требования учащихся к урокам по физической культуре в специальной медицинской группе.

К концу учебного года учащиеся должны обладать рядом знаний и навыков:

- знать понятия «здоровье», «гигиена», ЗОЖ – здоровый образ жизни, АФК – адаптивная физическая культура, двигательный режим;
- правильно выполнять упражнения для определенной группы мышц, знать его механизм воздействия на организм;
- выполнять упражнения под счет и в такт с остальным коллективом;
- уметь самостоятельно составлять комплексы на определенную группу мышц;
- иметь навык самостоятельного контроля за своим здоровьем;
- Знать различные исходные положения и стойки.
- Контролировать и регулировать функции организма при выполнении физических упражнений;
- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках физической культуры.

Одним из главных **средств** применяемых на уроках физической культуры в специальной медицинской группе являются ОРУ (общеразвивающие упражнения) – движения отдельными частями тела или их сочетания, выполняемые с разной скоростью и амплитудой, с максимальным и умеренным мышечным напряжением. ОРУ могут быть направлены преимущественно на подготовку организма к предстоящей работе (разминка), овладение школой движений, воспитание физических качеств, оздоровление различных органов и систем организма, формирование опорно-двигательного аппарата