

СОГЛАСОВАНО  
Протокол  
педагогического совета  
от 28.08.2020 №1

УТВЕРЖДЕНО

приказом  
ОАНО «Образовательный комплекс  
школа-сад «Наша Школа»  
от 31.08.2020 № 33а



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по учебному предмету «Физическая культура»**  
**основного общего образования**  
**(5-9 класс)**

Новосибирск 2020

## Рабочая программа по курсу «Физическая культура» в 5-9 классах

### Пояснительная записка

В основе данной рабочей программы лежат:

- требования ФГОС ООО;
- Концепция Нашей Школы «В.А. Николаев, Я.С. Мисюра. Концепция школьной социокультурной мыследеятельностной и деятельностной рефлексивно-коммуникативной образовательной среды;
- Стандарт мыследеятельностного формального содержания образования, Школьный компонент стандарта образования образовательного комплекса школа-сад «Наша Школа» (формирование метапредметных компетенций управленческого профиля), Николаев В.А., 2013г.;
- Программа В.И. Ляха, А.А. Зданевича «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», допущенная Министерством образования и науки Российской Федерации.
- Головин О.В. Альтернативная модель организации уроков физической культуры на основе системного подхода. Цикловая форма организации уроков физической культуры / О.В. Головин, Е.Е. Жирякова // Сибирский учитель. – 2005. - №1.
- Мониторинг состояния физического здоровья детей и подростков системы учреждений дошкольного и среднего (полного) общего образования Новосибирской области [Текст] : методические рекомендации / Авт.-сост.: О.В. Головин, Е.Е. Жирякова, М.В. Стрельникова ; Школа-лаборатория деятельностного содержания образования, негосударственное образовательное учреждение «Наша Школа». – Новосибирск : Изд-во НИПКИ-ПРО, 2007 – 60 с.

Модель организации физкультурных занятий на основе системного подхода обеспечивает учет биологических закономерностей развития детского организма. Разрыв между занятиями в течение недели находится в допустимых пределах биологически безопасных границ, а, значит, каждая последующая физическая нагрузка будет приходиться на суперкомпенсаторную фазу восстановления. Тренирующий эффект каждого последующего занятия в этом случае непременно будет закреплять «след» предыдущего, обеспечивая в итоге искомый кумулятивный эффект, выраженный в виде определенных стойких адаптационных перестройках функциональных систем организма, способствуя образованию системного структурного следа.

Меняется и направленность самих физкультурных занятий. Опора на системный подход позволяет построить каждое занятие как целостную педагогическую систему со всеми структурными компонентами. Основу таких занятий составляют три «базовых» принципа: целостности; доминанты и вариативности средств физического воспитания.

Принцип целостности. Физкультурное занятие сохраняет все основные компоненты педагогической системы, ведущим из которых является цель. Для этого, мы произвели принципиальную ротацию прежнего, локального тезиса «научение» двигательным умениям и навыкам на более емкий и интегральный тезис – «развитие», как конкретная установка на качественное изменение одного состояния организма ребенка на другое, более совершенное при помощи различных средств физического воспитания. Именно «развитие», по нашему мнению, может являться в настоящее время наиболее оптимальной целевой установкой урока физической культуры, поскольку в его основе лежит, прежде всего, учет физиологической стоимости той или иной физической нагрузки, а также степень эффективности ее дозированного воздействия на растущий организм ученика, исходя из его фактических и ресурсных возможностей. Этого, как показал проведенный анализ, и не обеспечивает более локальное в сравнении с «развитием» «научение». Достижение цели обеспечивается решением комплекса задач оздоровительной, образовательной и воспитательной направленности, а также содержанием урока физической культуры (двигательный материал, порядок его изложения, организационные формы, методы, приемы, система

контроля и т.д.), соответствующим цели и задачам. Системный подход в организации позволяет, на наш взгляд, более осязаемо прогнозировать результат деятельности того или иного ученика на физкультурном занятии не столько в освоении им конкретного упражнения или действия, сколько в качественном изменении соответствующих психофизиологических структур в его организме.

**Принцип доминанты.** Биологическая активность организма школьника, т.е. наилучшие психофизиологические предпосылки в те или иные возрастные интервалы для формирования необходимого системного структурного следа, а также, наблюдаемая, в результате этого, повышенная динамика темпов развития у него определенных психофизических качеств (способностей), позволили нам выделить их как исходную целевую установку физкультурного занятия. Следовательно, целью конкретного физкультурного занятия становится не научение ребенка какому-либо двигательному действию, а развитие у него одного из психофизических качеств (Приложение 1). Однако это вовсе не исключает на данном физкультурном занятии работы учителя и над другими психофизическими способностями ребенка, речь идет лишь о приоритетности развития одного из них, достижение которого в большей степени обеспечивается решением всех трех групп задач и соответствующим содержанием.

Данный принцип позволяет учителю значительно расширить двигательный арсенал ученика, используя разнообразные средства физического воспитания с учетом состояния его здоровья, имеющегося двигательного опыта, конституциональных особенностей организма и общего уровня развития, сохраняя, при этом, единую целевую установку.

**Принцип вариативности средств физического воспитания.** Известно, что одно и то же психофизическое качество (способность) можно развивать, используя различные средства физического воспитания, имеющиеся в распоряжении учителя.

Смена целевой направленности позволяет нам круглогодично организовывать уроки ФК на улице. И в этом случае двигательный материал подбирается под целевую установку в соответствии с условиями (погодными условиями, условиями наличия спортивного зала либо бассейна). Смена целевой направленности уроков физической культуры позволила нам внести определенные изменения и в систему планирования. При сохранении всех базовых принципов (преемственности, последовательности, систематичности и т.д.), а так же основных видов планирования мы произвели некоторое смещение акцентов с научения двигательным умениям и навыкам в сторону приоритетности развития психофизических качеств (способностей) учащихся. В этом случае для каждой возрастной группы определяется перечень значимых и необходимых для развития наиболее адекватных (по степени воздействия физической нагрузки) возможностям организма детей, конкретных психофизических качеств (способностей). В связи с этим планирование первично учитывает приоритетное развитие качеств, используя при этом программный материал по спортивным видам (легкая атлетика, плавание, гимнастика, спортивные и подвижные игры).

**Форма организации уроков физической культуры.**

В практике физического воспитания в школе используются такие типы занятий и уроков:

- Уроки (занятия) обучающего характера, т.е. уроки с преобладанием нового материала;
- Уроки (занятия) на закрепление пройденного материала. В этом случае процентное соотношение хорошо освоенных двигательных умений и закрепляемых составляет примерно 50 на 50.
- Уроки (занятия) смешанного характера где добавляются новые виды физических упражнений или движений включаются для разучивания, а остальное закрепляется. Процентное соотношение на таком уроке примерно 30 к 70.
- Контрольные уроки (в 5-9 классах), где процентное соотношение проверяемого материала и хорошо знакомого соответствует 80 к 20.

Применяются также формы уроков физической культуры:

- Уроки (занятия) учебно-тренирующего характера, где воздействие физической нагрузки (преимущественно циклического характера) осуществляется на основные физиологические и мышечную системы организма учащихся.

- Уроки (занятия) игрового и соревновательного характера с различными видами движений и дозированной нагрузки на определенные физиологические и мышечную системы организма дошкольников и учащихся (набор подвижных игр, эстафет и т.д. в соответствии с целями и задачами).

- Уроки (занятия) комплексного характера, где движения сочетаются с элементами развития речи, мышления и других психофизиологических показателей.

В содержание уроков физической культуры входят различные физические упражнения, среди которых основные движения, строевые, общеразвивающие и спортивные упражнения, подвижные и спортивные игры. Основу содержания двигательной активности учащихся составляют упражнения преимущественно циклического характера. При этом ходьбе и бегу отводится 40% - 50% бюджета урочного времени.

Особое место в организации уроков по физической культуре отводится регулированию пульсовой стоимости физической нагрузки, измеряемой частотой сердечных сокращений (ЧСС), т. е. прогнозированию ее объема и распределению по частям урока.

В процессе урока кривая физической нагрузки имеет волнообразный характер с двумя пиковыми точками: первая – в конце вводной части урока; вторая – в конце основной; а в заключительной – нагрузка снижается.

Регулирование пульсовой стоимости физической нагрузки в оптимальном интервале ЧСС 140 – 160 ударов в минуту существенно повышает оздоровительный и необходимый «тренирующий эффект» основных физиологических систем и функций организма учащегося.

Активизация мыслительной деятельности учащихся на уроке физкультуры осуществляется путем создания (соответствующих возрасту) проблемно-поисковых ситуаций, требующих от них пространственной ориентировки, самостоятельного выбора способов выполнения движений, их оценки и самооценки.

Отбор содержания двигательного материала, способов и форм проведения уроков осуществляется в зависимости от возрастных и индивидуальных возможностей дошкольников и учащихся, состояния здоровья каждого ребенка, уровня физического развития и двигательной подготовленности, места проведения и решаемых задач.

В школе используется цикловая форма организации физкультурных занятий, которая предполагает перераспределение годовой учебной нагрузки (в часах) по «циклам» (Приложение 2). Каждый «цикл» состоит из двух периодов:

1. «Погружение» включает обязательные занятия (4 раз в неделю по 1 часу). Общее количество часов по физической культуре предполагается 70 часов в 5-8 классах и 68 часов в 9 классе.

Из них на проведение:

- А) Учебных уроков предполагается 54 часа у 5-8 классов, 52 часа у 9 класса.

- Б) Диагностики физического развития и двигательной подготовленности по «Мониторингу состояния физического здоровья детей и подростков системы учреждений дошкольного и среднего (полного) общего образования Новосибирской области» рекомендованного департаментом образования Новосибирской области – 10 часов в год (5 часа в начале года и 5 часа в конце года) (Приложение 3).

- В) Контрольных уроков (по системе комплексной рейтинговой оценки учащихся) – 6 часов в год (по 3 часа в 1 и 2 триместрах). В 3 триместре отметка выставляется по нормативам диагностики физической подготовленности.

2. Самостоятельные занятия, когда в расписании нет вообще уроков физической культуры. Длительность каждого цикла зависит от продолжительности триместра.

Школьная спартакиада вынесена за рамки учебного процесса и организуется как

дополнительный компонент во внеурочной деятельности. Включает в себя следующие виды:

- Общая физическая подготовленность (сентябрь и май)
- Футбол
- Волейбол
- Баскетбол
- Настольный теннис
- Настольные игры (шахматы, шашки, нарды, уголки)
- Плавание

Школьная спартакиада организуется учителем физической культуры. Судейские бригады формируются из учителей разных учебных предметов и учеников 5-9 классов. На каждом виде спартакиады формируются разновозрастные судейские бригады по принципу «ученик-подмастерье-мастер». По окончании каждого вида спартакиады подводятся итоги и награждение победителей и судей. В конце учебного года вручается переходной кубок классу-победителю школьной спартакиады.

На протяжении всего цикла физкультурные занятия не ограничивают общения учителя с учащимися. Детям предлагается целая серия встреч, бесед, круглых столов, семинаров-практикумов по теме «Культуры здоровья». Здесь рассматриваются вопросы организации двигательного режима детей в домашних условиях, здорового и рационального питания, отношения к здоровому образу жизни, вредным привычкам и другие.

Период «погружения» (обязательное посещение учебных занятий) завершается в каждом из циклов переходом учащихся к самостоятельным занятиям в домашних условиях. В зависимости от индивидуальных особенностей развития организма ученики получают домашнее задание в виде конкретных рекомендаций по коррекции развития тех или иных пока отстающих в сравнении с другими психофизических качеств (способностей). В начале каждого последующего цикла учащиеся отчитываются о результатах выполнения домашнего задания. Они демонстрируют комплекс из 5-7 упражнений (в зависимости от возрастной группы) на различные мышечные группы, направленный на коррекцию развития тех или иных психофизических качеств (способностей), исходя из предложенных учителем рекомендаций с опорой на индивидуальные особенности развития организма конкретного ребенка.

Система оценивания осуществляется в соответствии с общешкольной организацией мониторинга включенности ученика в учебную деятельность в образовательной среде деятельностного и МД типа с использованием ИТ –технологий в информатизированной системе (ИС) управления средой «Школа-МД» (Приложение 4). В ИС оцениваются учащиеся по результатам не только устной и письменной работы, но и по:

- готовности к занятиям,
- прилежанию на уроке,
- творчеству,
- пониманию основных концепций учебной дисциплины,
- освоению программного материала,
- ведению тетради,
- выполнению домашней работы.

«Оценка включенности ученика в учебную деятельность определяется как совокупный учет оценок всех выше указанных показателей и подсчитывается программой «Информатизированная система управления средой «Школа-МД» по формуле с учетом ценности каждой оценки по каждому показателю»\*.

\*«Организацией мониторинга учебной деятельности школьника в образовательных средах деятельностного и МД типа с использованием ИТ –технологий, методические рекомендации, В.А.Николаев, 2012г.»

Определенные изменения мы вносим и в систему оценивания учащихся по результатам деятельности на физкультурных занятиях. Система оценки результатов

физического воспитания предполагает собой комплексную рейтинговую оценку учащихся 2-11 классов (Приложение 5). Система комплексной рейтинговой оценки (далее по тексту СКРО) учащихся в предметной области «Физическая культура» является инновационной (альтернативной) формой отметочной системы оценки результатов деятельности учащихся. СКРО представляет собой комплекс контрольно-нормативных требований к теоретическим знаниям и уровню двигательной подготовленности учащихся 2-11 классов. Цель СКРО – гуманизация системы контроля основ знаний и практических умений и навыков учащихся в образовательной области «Физическая культура». Задачи:

- обеспечение индивидуального и дифференцированного подхода к комплексной оценке основ знаний и практических умений и навыков учащихся с учетом их индивидуальных способностей и возможностей организма;
- обеспечение объективной оценки результатов деятельности учащихся;
- повышение мотивации учащихся к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

СКРО используется, как на промежуточной, так и на итоговой аттестации учащихся. Речь идет о переходе от отметочной на вариант дифференцированной системы зачетов в виде «баллов», используемый, так и при итоговой аттестации учащихся.

Более информационным, а так же доступным экономически представляется разработанный нами вариант методики комплексной оценки физического развития и двигательной подготовленности учащихся. Разработанная на основе принципа количественной оценки функционального состояния физиологических систем организма человека, методика комплексной оценки физического развития и двигательной подготовленности учащихся представляет собой адаптивную к условиям школы систему нормативных показателей. Данная методика позволяет определить не только качественные, но и количественные характеристики соответствующих показателей в зависимости от пола и возраста ребенка.

Диагностика и мониторинг состояния здоровья детей и учащихся 4-17 лет. Она проводится на основе разработанного, апробированного и изданного в Нашей Школе «Мониторинга состояния физического здоровья детей и подростков системы учреждений дошкольного и среднего (полного) общего образования Новосибирской области» под руководством Головина О. В.. Мониторинг дает информацию, во-первых, о состоянии развития физиологических систем, во-вторых о развитии психофизических качеств. При соотнесении первого и второго все участники образовательного процесса могут сделать выводы не только об общем состоянии здоровья, но и о том, что легло с точки зрения физиологии и психологии в основу того или иного результата двигательного теста. Диагностика состояния здоровья проводится два раза в год: осенью и весной. Такой подход позволяет анализировать результаты работы в учебном году, проверить правильность поставленных задач, а также даёт возможность дать конкретные задания – пакет упражнений – детям-учащимся и родителям на летний период для поддержания и улучшения состояния здоровья. Для этого поддерживается связь педагога по ФК с учителями-предметниками и классными руководителями, которые используют данные при работе во время урочных занятий (например, зная, что у ребенка высокий уровень утомляемости, учитель или воспитатель во время урока или занятия может дать возможность ребенку некоторое время «отдохнуть», не требуя от него непосредственной работы в данный момент), при работе с родителями (дают конкретные рекомендации по регулированию двигательного режима, отдыха, питания и т.д.).

Системный подход к организации здоровьесформирующей среды позволяет работать с детьми и непосредственно, и через классных руководителей и учителей-предметников, во внеклассное время не только на организацию двигательной активности, но и на целенаправленный подбор средств двигательной активности для формирования здоровья и развития психофизических качеств. Классный руководитель, имея данные о состоянии здоровья детей и уровне развития их психофизических качеств, организует ра-

боту с детьми и родителями по индивидуальному планированию их собственной деятельности, продумыванию и подбору упражнений для утренней гимнастики, другие режимные моменты. Системный подход к организации занятий и уроков ФК позволяет детям и учащимся адаптироваться в условиях учебной нагрузки в соответствии с их состоянием здоровья. Так же такой подход к организации физкультурно-спортивной деятельности позволяет без дополнительных учебных часов подготовиться учащимся к выполнению нормативов ГТО (Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)" Правительство Российской Федерации).

## **I. Планируемые результаты**

### **5 класс**

#### **Личностные:**

- Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа).

- Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

- Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

### **6 класс**

- Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

- Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).

### **7 класс**

- Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

- Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах

### **8 класс**

•Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества).

#### **9 класс**

•Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

#### **Метапредметные результаты**

##### **Регулятивные УУД**

#### **5 класс**

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
  - идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
  - выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
  - ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
  - обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылаясь на ценности,
  - указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;

#### **6 класс**

- 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.

### **7 класс**

- 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.

### **8 класс**

- 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.

### **9 класс**

- 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).

## **Познавательные УУД**

### **5 класс**

- 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.

### **6 класс**

- 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 алго-

ритм;

- 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.

#### **7 класс**

- 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.

#### **8 класс**

- 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;
- распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;
- выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.

#### **9 класс**

- 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.

### **Коммуникативные УУД**

#### **5 класс**

- 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;
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

## **6 класс**

- 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 в устной или письменной форме 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;
- создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;
- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;

## **7 класс**

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;

## **8 класс**

- 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.);
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
- создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

## **9 класс**

- 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.
- выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;
- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;

## **Предметные результаты**

### **5 класс**

#### **Выпускник научится:**

- 1)Рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе.
- 2)Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.

3)Выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту).

4)Выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

**Выпускник получит возможность научиться:**

1)Характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр.

2)Характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту.

3)Выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

4)Преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега.

**6 класс**

**Выпускник научится:**

1)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.

2)Выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона.

3)Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений).

**Выпускник получит возможность научиться:**

1)Выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

2)Проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность

**7 класс**

**Выпускник научится:**

1)Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек.

2)Выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

3)Выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности.

4)Выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций.

**Выпускник получит возможность научиться:**

1)Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма

2)Выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

**8 класс**

**Выпускник научится:**

1) Составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма.

2) Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств.

3) Самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их.

**Выпускник получит возможность научиться:**

1) 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

2) Выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

3) Осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта.

**9 класс**

**Выпускник научится:**

1) Разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели.

2) 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.

3) Тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.

4) Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности.

**Выпускник получит возможность научиться:**

1) Выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

2) Выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья

## **II. Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

### **5 класс**

- Физическое совершенствование.
- 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
- Физическая культура человека
- Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным сти-

лем. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

#### **6 класс**

- Физическая культура как область знаний
- Современное представление о физической культуре (основные понятия)
- Физкультурно-оздоровительная 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 висях 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, спортивные игры).

#### **7 класс**

- Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

- Освоение учебного предмета «Физическая культура направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

- 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. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

- 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).

- Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

#### **8 класс**

- 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».

- Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

- С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Иностранный язык», «Музыка» и др.

- Спортивно-оздоровительная деятельность

#### **9 класс**

- В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретает опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с уче-

том индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

- 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, физкультурминутки, 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.

- 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).

### III. Тематическое планирование

классы					Содержание
5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс	
На уроках физической культуры					Теоретико-методические основы знаний
33	33	33	31	31	Легкая атлетика и гимнастика (часы)
9	9	9	7	12	Баскетбол (часы)
9	9	9	0	0	Лыжная подготовка (часы)
0	0	0	13	6	Подготовка к нормам ГТО (часы)
9	9	9	9	9	Контрольные нормативы (часы)
10	10	10	10	10	Диагностика (часы)
<b>70</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>68</b>	<b>Всего (часы)</b>

## НАБОР ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПЕРИОДОВ-ТАКТОВ КУРСА «Физическая культура» 5 КЛАССА

### ПЕРВЫЙ ТРИМЕСТР (20 часов)

<b>Название:</b>
1.1. Диагностическо-соревновательный
<b>Организационная форма</b>
Соревновательная
<b>Ведущая форма УД</b>
Упражненческая
<b>Учебные задачи</b>
1. Оценка физической подготовленности учащихся в начале учебного года 2. Освоение техника безопасности при проведении соревнований по легкой атлетике и общей физической подготовки 3. Помощь в судействе при проведении соревнований по легкой атлетике и общей физической подготовки
<b>Развивающие задачи</b>
1. Развитие общей выносливости 2. Развитие силовой выносливости 3. Развитие скоростно-силовых качеств 4. Развитие координации 5. Развитие гибкости
<b>Педагогические задачи</b>
1. Проведение соревнования по легкой атлетике и общей физической подготовки 2. Оценка состояния физической подготовленности учащегося после летних каникул 3. Проведение инструктажа по технике безопасности при проведении соревнований 4. Обучение учащихся обязанностям помощников судей
<b>Ресурс</b>
<b>Темы уроков:</b> 1) Диагностика физического здоровья учащихся 2) Диагностика физического здоровья учащихся 3) Диагностика физической подготовленности 4) Диагностика физической подготовленности 5) Диагностика физической подготовленности
<b>Планируемый результат</b>
<b>Предметные:</b> способность организовать и провести физические упражнения для диагностики физической подготовленности. <b>Личностные:</b> способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении. <b>Метапредметные:</b> бережно относиться к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющих ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья
<b>КИМы</b>
Сдача нормативов: 1. 12-ти минутный бег 2. Подтягивание на высокой перекладине (мальчики), сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки (девочки) 3. скоростной бег 60 метров. 4. Челночный бег 3x10 метров 5. Наклон вперед из положения стоя на скамейке
<b>Количество часов: 5</b>

<b>Название:</b>
1.2. Приоритетное развитие скоростно-силовых качеств средствами легкой атлетики и гимнастики
<b>Организационная форма</b>
Учебно-тренировочная
<b>Ведущая форма УД</b>
Упражненческая
<b>Учебные задачи</b>
1. Освоение техники спринтерского бега на 30 метров
<b>Развивающие задачи</b>
1. Развитие скоростно-силовых качеств 2. Развитие силовой выносливости
<b>Педагогические задачи</b>
1. Организация ситуации необходимости скоростного бега (скоростно-силовых качеств) для достижения цели в спортивных и подвижных играх.
<b>Ресурс</b>
<b>Темы уроков:</b> 1) Совершенствование высокого старта и разгона на 10 и 15 метров 2) Кроссход 6 циклов (1 минута бега + 1 минута ходьбы) 3) Подтягивание на высокой и низкой перекладине, отжимания от пола. 4) Метание малого мяча на дальность и точность 5) Метание малого мяча на дальность и точность 6) Кроссход 8 циклов (1 минута бега + 1 минута ходьбы) 7) Скоростной бег 30 метров 8) Подтягивание на высокой и низкой перекладине, отжимания от пола. 9) Скоростной бег 30 метров на результат (подготовка к сдаче норм ГТО)
<b>Планируемый результат</b>
<b>Предметные:</b> способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по физической культуре в полном объеме. <b>Личностные:</b> владения навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки и др.) разными способами, в изменяющихся внешних условиях <b>Метапредметные:</b> владения широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности
<b>КИМы</b>
1. Оценка техники скоростного бега на 30 метров 2. Возрастные нормативы ГТО по скоростному бегу на 30 метров
<b>Количество часов</b>
<b>9</b>
<b>Название:</b>
1.3. Приоритетное развитие скоростно-силовых качеств, средствами игры в баскетбол
<b>Организационная форма</b>
Учебно-тренировочная
<b>Ведущая форма УД</b>
Упражненческая
<b>Учебные задачи</b>
1. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек 2. Техника ведения мяча ведущей и не ведущей руками с изменением скорости, направления
<b>Развивающие задачи</b>

1. Развитие скоростно-силовых качеств 2. Развитие координации
<b>Педагогические задачи</b>
1. Организация ситуации о важности изучаемых элементов для успешного освоения игры в баскетбол
<b>Ресурс</b>
<b>Темы уроков:</b> 1) Стойки и передвижения игроков без мяча 2) Ведение мяча правой и левой рукой 3) Передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча (правой и левой)
<b>Планируемый результат</b>
<b>Предметные:</b> способность проявлять внимание и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований. <b>Личностные:</b> владения навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а так же применения их в игровой и соревновательной деятельности. <b>Метапредметные:</b> владения способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, и физической подготовленности, использование этих показателей при организации и проведении самостоятельных занятий физической культурой.
<b>КИМы</b>
1. Оценка технических действий при передвижении без мяча 2. Оценка техники ведения мяча правой и левой рукой
<b>Количество часов</b>
<b>3</b>
<b>Название:</b>
1.4. Контрольные нормативы
<b>Организационная форма</b>
Контрольные уроки
<b>Ведущая форма УД</b>
Упражненческая
<b>Учебные задачи</b>
1. Сформировать способность контроля приема нормативов у партнера 2. Проверка теоретических знаний в области физической культуры
<b>Развивающие задачи</b>
1. Развитие внимательности при сдаче нормативов партнером
<b>Педагогические задачи</b>
1. Организация ситуации ответственности учащегося за своего партнера
<b>Ресурс</b>
<b>Темы уроков:</b> 1) Сдача контрольных нормативов 2) Сдача контрольных нормативов 3) Контрольный тест
<b>Планируемый результат</b>
<b>Предметные:</b> знания о здоровом образе жизни, его значении для укрепления здоровья и профилактики вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни <b>Личностные:</b> умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре <b>Метапредметные:</b> понимания культуры движений человека, основание жизненно важ-

ных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью

### **КИМы**

Сдача нормативов:

- 1.Приседание на носочках
- 2.Приседание на носочках с закрытыми глазами
- 3.Прыжки на скакалке
- 4.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки
- 5.Наклон вперед из положения стоя
- 6.Удержание туловища
- 7.Удержание прямых ног над поверхностью пола

### **Количество часов**

**3**

## **ВТОРОЙ ТРИМЕСТР (24 часа)**

### **Название:**

2.1. Приоритетное развитие общей выносливости средствами легкой атлетики и гимнастики

### **Организационная форма**

Учебно-тренировочная

### **Ведущая форма УД**

Упражненческая

### **Учебные задачи**

1. Совершенствование стайерского бега

### **Развивающие задачи**

- 1.Развитие общей выносливости
- 2.Развитие силовой выносливости

### **Педагогические задачи**

- 1.Организация ситуации необходимости стайерского бега (общей выносливости) для достижения цели в спортивных и подвижных играх

### **Ресурс**

#### **Темы уроков:**

- 1) Скоростной бег 30 метров
- 2) Челночный бег 3x10 метров
- 3) Кросспоход 8 циклов (1 минута бега + 1 минута ходьбы)
- 4) Подтягивание на высокой и низкой перекладине, отжимания от пола
- 5) Скоростной бег 30 метров
- 6) Стайерский бег 8 минут (подготовка к сдаче норм ГТО)
- 7) Метание малого мяча на дальность
- 8) Поднимание туловища из положения лежа на спине
- 9) Стайерский бег 8 минут (подготовка к сдаче норм ГТО)
- 10) Стайерский бег 8 минут (подготовка к сдаче норм ГТО)
- 11) Скоростной бег 30 метров
- 12) Подтягивание на высокой и низкой перекладине, отжимания от пола

### **Планируемый результат**

**Предметные:** способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по физической культуре в полном объеме

**Личностные:** владения навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки и др.) разными способами, в изменяющихся внешних условиях. **Ме-**

**тапредметные:** владения широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

**КИМы**

1. Оценка техники стайерского бега 2. Возрастные нормативы ГТО по стайерскому бегу на 1500 и 2000 метров

**Количество часов**

12

**Название:**

2.2. Приоритетное развитие общей выносливости средствами лыжной подготовки

**Организационная форма**

Учебно-тренировочная

**Ведущая форма УД**

Упражненческая

**Учебные задачи**

1. Ознакомление с техникой безопасности при занятиях лыжным спортом 2. Овладение техникой переменного одношажного и двухшажного хода

**Развивающие задачи**

1. Развитие общей выносливости  
2. Развитие координации

**Педагогические задачи**

1. Организация ситуации необходимости занятий лыжным спортом для физического развития

**Ресурс**

**Темы уроков:**

1) Овладение техникой падения и поворотов способом переступания 2) Овладение техникой переменного одношажного хода 3) Овладение техникой переменного двухшажного хода 4) Бег на лыжах 12 минут 5) Овладение техникой подъема "полуелочкой" 6) Совершенствование техникой переменного одношажного хода 7) Бег на лыжах 12 минут 8) Совершенствование техникой переменного двухшажного хода 9) Бег на лыжах 12 минут

**Планируемый результат**

**Предметные:** способность проявлять внимание и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований. **Личностные:** владения навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а так же применения их в игровой и соревновательной деятельности.

**Метапредметные:** владения способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, и физической подготовленности, использование этих показателей при организации и проведении самостоятельных занятий физической культурой.

**КИМы**

1. Оценка техники попеременного одношажного и двухшажного ходов бесшажным ходом  
2. Возрастные нормативы ГТО по лыжной подготовки на 2000 метров

**Количество часов**

9

**Название:**

2.4. Контрольные нормативы

<b>Организационная форма</b>
Контрольные уроки
<b>Ведущая форма УД</b>
Упражненческая
<b>Учебные задачи</b>
1. Сформировать способность контроля приема нормативов у партнера 2. Проверка теоретических знаний в области физической культуры
<b>Развивающие задачи</b>
1. Развитие внимательности при сдаче нормативов партнером
<b>Педагогические задачи</b>
1. Организация ситуации ответственности учащегося за своего партнера
<b>Ресурс</b>
<b>Темы уроков:</b> 1) Сдача контрольных нормативов 2) Сдача контрольных нормативов 3) Контрольный тест
<b>Планируемый результат</b>
<b>Предметные:</b> знания о здоровом образе жизни, его значении для укрепления здоровья и профилактики вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни
<b>Личностные:</b> умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре
<b>Метапредметные:</b> понимания культуры движений человека, основание жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью
<b>КИМы</b>
Сдача нормативов: 1. Приседание на носочках 2. Приседание на носочках с закрытыми глазами 3. Прыжки на скакалке 4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки 5. Наклон вперед из положения стоя 6. Удержание туловища 7. Удержание прямых ног над поверхностью пола
<b>Количество часов</b>
3
<b>ТРЕТИЙ ТРИМЕСТР (26 часов)</b>
<b>Название:</b>
3.1. Приоритетное развитие скоростно-силовых качеств средствами легкой атлетики и гимнастики
<b>Организационная форма</b>
Учебно-тренировочная
<b>Ведущая форма УД</b>
Упражненческая
<b>Учебные задачи</b>
1. Совершенствование техники метания на дальность и прыжка в длину с места
<b>Развивающие задачи</b>
1. Развитие скоростно-силовых качеств

2. Развитие силовой выносливости
<b>Педагогические задачи</b>
1. Организация ситуации необходимости метания мяча (скоростно-силовых качеств) для достижения цели в спортивных и подвижных играх
<b>Ресурс</b>
<b>Темы уроков:</b> 1) Формирование представления о технике и изучение правил безопасности при метании на дальность. 2) Кросспоход 8 циклов (1 минута бега + 1 минута ходьбы) 3) Формирование представления о технике и изучение правил безопасности при прыжках в длину с места 4) Совершенствование техники прыжка в длину с места 5) Метание малого мяча на дальность 6) Поднимание туловища из положения лежа на спине 7) Подтягивание на высокой и низкой перекладине, отжимания от пола 8) Челночный бег 3x10 метров 9) Кросспоход 8 циклов (1 минута бега + 1 минута ходьбы) 10) Кросспоход 8 циклов (1 минута бега + 1 минута ходьбы) 11) Метание малого мяча на дальность (подготовка к сдаче норм ГТО) 12) Прыжок в длину с места (подготовка к сдаче норм ГТО)
<b>Планируемый результат</b>
<b>Предметные:</b> способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по физической культуре в полном объеме <b>Личностные:</b> владения навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки и др.) разными способами, в изменяющихся внешних условиях <b>Метапредметные:</b> владения широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности
<b>КИМы</b>
1. Оценка техники метания малого мяча в длину 2. Возрастные нормативы ГТО по метанию малого мяча в длину 3. Оценка техники прыжка в длину с места 4. Возрастные нормативы ГТО по прыжкам в длину с места
<b>Количество часов</b>
<b>12</b>
<b>Название:</b>
3.2. Приоритетное развитие общей выносливости, средствами игры в баскетбол
<b>Организационная форма</b>
Учебно-тренировочная
<b>Ведущая форма УД</b>
Упражненческая
<b>Учебные задачи</b>
1. Освоение индивидуальной техники защиты 2. Совершенствование техники владения мячом
<b>Развивающие задачи</b>
1. Развитие общей выносливости 2. Развитие координации
<b>Педагогические задачи</b>
1. Организация ситуации о важности изучаемых элементов для успешного освоения игры в баскетбол
<b>Ресурс</b>
<b>Темы уроков:</b> 1) Выбивание и вырывание мяча 2) Комбинации из освоенных элементов (ведение, передача, ловля, бросок) 3) Игра в баскетбол по упрощённым правилам 4) Комбинации из освоенных элементов (ведение, передача, ловля, бросок) 5) Игра в баскетбол по упрощённым правилам 6) Индивидуальные действия в защите

<b>Планируемый результат</b>
<b>Предметные:</b> способность проявлять внимание и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований
<b>Личностные:</b> владения навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а так же применения их в игровой и соревновательной деятельности
<b>Метапредметные:</b> владения способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, и физической подготовленности, использование этих показателей при организации и проведении самостоятельных занятий физической культурой
<b>КИМы</b>
1. Оценка индивидуальных действий защиты 2. Оценка техники владения мячом
<b>Количество часов</b>
<b>6</b>
<b>Название:</b>
3.3. Контрольные нормативы
<b>Организационная форма</b>
Контрольные уроки
<b>Ведущая форма УД</b>
Упражненческая
<b>Учебные задачи</b>
1.Сформировать способность контроля приема нормативов у партнера 2.Проверка теоретических знаний в области физической культуры
<b>Развивающие задачи</b>
1. Развитие внимательности при сдаче нормативов партнером
<b>Педагогические задачи</b>
1. Организация ситуации ответственности учащегося за своего партнера
<b>Ресурс</b>
<b>Темы уроков:</b> 1) Сдача контрольных нормативов 2) Сдача контрольных нормативов 3) Контрольный тест
<b>Планируемый результат</b>
<b>Предметные:</b> знания о здоровом образе жизни, его значении для укрепления здоровья и профилактики вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни
<b>Личностные:</b> умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре
<b>Метапредметные:</b> понимания культуры движений человека, основание жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью
<b>КИМы</b>
Сдача нормативов:
1. Приседание на носочках
2. Приседание на носочках с закрытыми глазами
3. Прыжки на скакалке
4. Стигание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки
5. Наклон вперед из положения стоя
6. Удержание туловища

7. Удержание прямых ног над поверхностью пола
<b>Количество часов</b>
<b>3</b>
<b>Название:</b>
3.4.Диагностическо-соревновательный
<b>Организационная форма</b>
Соревновательная
<b>Ведущая форма УД</b>
Упражненческая
<b>Учебные задачи</b>
1. Оценка физической подготовленности учащихся в конце учебного года 2. Освоение техника безопасности при проведении соревнований по легкой атлетике и общей физической подготовки 3. Помощь в судействе при проведении соревнований по легкой атлетике и общей физической подготовки
<b>Развивающие задачи</b>
1. Развитие общей выносливости 2. Развитие силовой выносливости 3. Развитие скоростно-силовых качеств 4. Развитие координации 5. Развитие гибкости
<b>Педагогические задачи</b>
1. Проведение соревнования по легкой атлетике и общей физической подготовки 2. Оценка состояния физической подготовленности учащегося 3. Проведение инструктажа по технике безопасности при проведении соревнований 4. Обучение учащихся обязанностям помощников судий
<b>Ресурс</b>
<b>Темы уроков:</b> 1) Диагностика физического здоровья учащихся 2) Диагностика физического здоровья учащихся 3) Диагностика физической подготовленности 4) Диагностика физической подготовленности 5) Диагностика физической подготовленности
<b>Планируемый результат</b>
<b>Предметные:</b> способность организовать и провести физические упражнения для диагностики физической подготовленности. <b>Личностные:</b> способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении. <b>Метапредметные:</b> бережно относиться к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющих ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья
<b>КИМы</b>
Сдача нормативов: 1. 12-ти минутный бег 2. Подтягивание на высокой перекладине (мальчики), сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки (девочки) 3. скоростной бег 60 метров. 4. Челночный бег 3x10 метров 5. Наклон вперед из положения стоя на скамейке
<b>Количество часов: 5</b>

**НАБОР ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПЕРИОДОВ-ТАКТОВ  
КУРСА «Физическая культура» 6 КЛАССА**

**ПЕРВЫЙ ТРИМЕСТР (20 часов)**

<b>Название:</b>
1.1. Диагностическо-соревновательный
<b>Организационная форма</b>
Соревновательная
<b>Ведущая форма УД</b>
Упражненческая
<b>Учебные задачи</b>
1. Оценка физической подготовленности учащихся в начале учебного года 2. Освоение техника безопасности при проведении соревнований по легкой атлетике и общей физической подготовки 3. Помощь в судействе при проведении соревнований по легкой атлетике и общей физической подготовки
<b>Развивающие задачи</b>
1. Развитие общей выносливости 2. Развитие силовой выносливости 3. Развитие скоростно-силовых качеств 4. Развитие координации 5. Развитие гибкости
<b>Педагогические задачи</b>
1. Проведение соревнования по легкой атлетике и общей физической подготовки 2. Оценка состояния физической подготовленности учащегося после летних каникул 3. Проведение инструктажа по технике безопасности при проведении соревнований 4. Обучение учащихся обязанностям помощников судей
<b>Ресурс</b>
<b>Темы уроков:</b> 1) Диагностика физического здоровья учащихся 2) Диагностика физического здоровья учащихся 3) Диагностика физической подготовленности 4) Диагностика физической подготовленности 5) Диагностика физической подготовленности
<b>Планируемый результат</b>
<b>Предметные:</b> способность организовать и провести физические упражнения для диагностики физической подготовленности. <b>Личностные:</b> способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении. <b>Метапредметные:</b> бережно относиться к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющих ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья
<b>КИМы</b>
Сдача нормативов: 1. 12-ти минутный бег 2. Подтягивание на высокой перекладине (мальчики), сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки (девочки) 3. скоростной бег 60 метров. 4. Челночный бег 3x10 метров 5. Наклон вперед из положения стоя на скамейке
<b>Количество часов:</b> 5

<b>Название:</b>
1.2.Приоритетное развитие скоростно-силовых качеств средствами легкой атлетики и гимнастики
<b>Организационная форма</b>
Учебно-тренировочная
<b>Ведущая форма УД</b>
Упражненческая
<b>Учебные задачи</b>
1. Совершенствование техники спринтерского бега на 30 метров
<b>Развивающие задачи</b>
1. Развитие скоростно-силовых качеств
<b>Педагогические задачи</b>
1. Организация ситуации необходимости скоростного бега (скоростно-силовых качеств) для достижения цели в спортивных и подвижных играх.
<b>Ресурс</b>
<b>Темы уроков:</b> 1) Скоростной бег 30 метров 2) Кросспоход 6 циклов (1 минута 30 секунд бега + 1 минута 30 секунд ходьбы) 3) Подтягивание на высокой и низкой перекладине, отжимания от пола. 4) Метание малого мяча на дальность и точность 5) Метание малого мяча на дальность и точность 6) Кросспоход 6 циклов (1 минута 30 секунд бега + 1 минута ходьбы) 7) Скоростной бег 30 метров 8) Подтягивание на высокой и низкой перекладине, отжимания от пола. 9) Скоростной бег 30 метров на результат (подготовка к сдаче норм ГТО)
<b>Планируемый результат</b>
<b>Предметные:</b> способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по физической культуре в полном объеме. <b>Личностные:</b> владения навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки и др.) разными способами, в изменяющихся внешних условиях <b>Метапредметные:</b> владения широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности
<b>КИМы</b>
1. Оценка техники скоростного бега на 30 метров 2. Возрастные нормативы ГТО по скоростному бегу на 30 метров
<b>Количество часов</b>
<b>9</b>
<b>Название:</b>
1.3.Приоритетное развитие скоростно-силовых качеств, средствами игры в баскетбол
<b>Организационная форма</b>
Учебно-тренировочная
<b>Ведущая форма УД</b>
Упражненческая
<b>Учебные задачи</b>
1. Совершенствование техники освоенных элементов (ведение, ловля, передача, бросок)
<b>Развивающие задачи</b>
1. Развитие скоростно-силовых качеств

2. Развитие координации
<b>Педагогические задачи</b>
1. Организация ситуации о важности изучаемых элементов для успешного освоения игры в баскетбол
<b>Ресурс</b>
<b>Темы уроков:</b> 1) Комбинации с ведением, ловлей и передачами мяча 2) Передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча (правой и левой) 3) Одной рукой от плеча (правой и левой) и с отскоком от пола
<b>Планируемый результат</b>
<b>Предметные:</b> способность проявлять внимание и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований. <b>Личностные:</b> владения навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а так же применения их в игровой и соревновательной деятельности. <b>Метапредметные:</b> владения способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, и физической подготовленности, использование этих показателей при организации и проведении самостоятельных занятий физической культурой.
<b>КИМы</b>
1. Оценка техники владения мячом
<b>Количество часов</b>
3
<b>Название:</b>
1.4. Контрольные нормативы
<b>Организационная форма</b>
Контрольные уроки
<b>Ведущая форма УД</b>
Упражненческая
<b>Учебные задачи</b>
1. Сформировать способность контроля приема нормативов у партнера 2. Проверка теоретических знаний в области физической культуры
<b>Развивающие задачи</b>
1. Развитие внимательности при сдаче нормативов партнером
<b>Педагогические задачи</b>
1. Организация ситуации ответственности учащегося за своего партнера
<b>Ресурс</b>
<b>Темы уроков:</b> 1) Сдача контрольных нормативов 2) Сдача контрольных нормативов 3) Контрольный тест
<b>Планируемый результат</b>
<b>Предметные:</b> знания о здоровом образе жизни, его значении для укрепления здоровья и профилактики вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни <b>Личностные:</b> умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре <b>Метапредметные:</b> понимания культуры движений человека, основание жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью

<b>КИМы</b>
Сдача нормативов: 1.Приседание на носочках 2.Приседание на носочках с закрытыми глазами 3.Прыжки на скакалке 4.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки 5.Наклон вперед из положения стоя 6.Удержание туловища 7.Удержание прямых ног над поверхностью пола
<b>Количество часов</b>
<b>3</b>

## ВТОРОЙ ТРИМЕСТР (24 часа)

<b>Название:</b>
2.1. Приоритетное развитие общей выносливости средствами легкой атлетики и гимнастики
<b>Учебные задачи</b>
<b>Организационная форма</b>
Учебно-тренировочная
<b>Ведущая форма УД</b>
Упражненческая
1. Совершенствование стайерского бега
<b>Развивающие задачи</b>
1.Развитие общей выносливости
<b>Педагогические задачи</b>
1.Организация ситуации необходимости стайерского бега (общей выносливости) для достижения цели в спортивных и подвижных играх
<b>Ресурс</b>
<b>Темы уроков:</b> 1) Скоростной бег 30 метров 2) Челночный бег 3x10 метров 3) Кроссход 6 циклов (1 минута 30 секунд бега + 1 минута 30 секунд ходьбы) 4) Подтягивание на высокой и низкой перекладине, отжимания от пола 5) Метание мяча на дальность 6) Равномерный бег 9 минут (подготовка к нормам ГТО) 7) Скоростной бег 30 метров 8) Общая физическая подготовка 9) Равномерный бег 9 минут (подготовка к нормам ГТО) 10) Равномерный бег 1,5-2,0 км (подготовка к нормам ГТО) 11) Скоростной бег 30-60 метров 12) Подтягивание на высокой и низкой перекладине, отжимания от пола
<b>Планируемый результат</b>
<b>Предметные:</b> способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по физической культуре в полном объеме <b>Личностные:</b> владения навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки и др.) разными способами, в изменяющихся внешних условиях. <b>Метапредметные:</b> владения широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.
<b>КИМы</b>
1. Оценка техники стайерского бега 2. Возрастные нормативы ГТО по стайерскому бегу на 1500 и 2000 метров
<b>Количество часов</b>

<b>12</b>
<b>Название:</b>
2.2. Приоритетное развитие общей выносливости средствами лыжной подготовки
<b>Организационная форма</b>
Учебно-тренировочная
<b>Ведущая форма УД</b>
Упражненческая
<b>Учебные задачи</b>
1. Овладение техникой одновременным бесшажным и одношажным ходами
<b>Развивающие задачи</b>
1. Развитие общей выносливости
<b>Педагогические задачи</b>
1. Организация ситуации необходимости занятий лыжным спортом для физического развития
<b>Ресурс</b>
<b>Темы уроков:</b> 1) Овладение техникой подъема "елочкой" 2) Овладение техникой одновременного бесшажного хода 3) Овладение техникой торможения "полуплугом" 4) Бег на лыжах 12 минут 5) Овладение техникой одновременного одношажного хода 6) Овладение техникой одновременного бесшажного хода 7) Бег на лыжах 12 минут 8) Овладение техникой одновременного одношажного хода 9) Бег на лыжах 2000 метров
<b>Планируемый результат</b>
<b>Предметные:</b> способность интересно и понятно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом
<b>Личностные:</b> владения навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности
<b>Метапредметные:</b> воспитание красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья
<b>КИМы</b>
1. Оценка техники попеременно одновременного бесшажного и одношажного хода 2. Возрастные нормативы ГТО по лыжной подготовки на 2000 метров
<b>Количество часов</b>
<b>9</b>
<b>Название:</b>
2.4. Контрольные нормативы
<b>Организационная форма</b>
Контрольные уроки
<b>Ведущая форма УД</b>
Упражненческая
<b>Учебные задачи</b>
1. Сформировать способность контроля приема нормативов у партнера 2. Проверка теоретических знаний в области физической культуры
<b>Развивающие задачи</b>
1. Развитие внимательности при сдаче нормативов партнером
<b>Педагогические задачи</b>

1. Организация ситуации ответственности учащегося за своего партнера
<b>Ресурс</b>
<b>Темы уроков:</b> 1) Сдача контрольных нормативов 2) Сдача контрольных нормативов 3) Контрольный тест
<b>Планируемый результат</b>
<b>Предметные:</b> знания о здоровом образе жизни, его значении для укрепления здоровья и профилактики вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни <b>Личностные:</b> умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре <b>Метапредметные:</b> понимания культуры движений человека, основание жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью
<b>КИМы</b>
Сдача нормативов: 1. Приседание на носочках 2. Приседание на носочках с закрытыми глазами 3. Прыжки на скакалке 4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки 5. Наклон вперед из положения стоя 6. Удержание туловища 7. Удержание прямых ног над поверхностью пола
<b>Количество часов</b>
<b>3</b>

### ТРЕТИЙ ТРИМЕСТР (26 часов)

<b>Название:</b>
3.1. Приоритетное развитие скоростно-силовых качеств средствами легкой атлетики и гимнастики
<b>Организационная форма</b>
Учебно-тренировочная
<b>Ведущая форма УД</b>
Упражненческая
<b>Учебные задачи</b>
1. Метание и прыжок в длину с места
<b>Развивающие задачи</b>
1. Развитие скоростно-силовых качеств 2. Развитие силовой выносливости
<b>Педагогические задачи</b>
1. Организация ситуации необходимости метания мяча (скоростно-силовых качеств) для достижения цели в спортивных и подвижных играх
<b>Ресурс</b>
<b>Темы уроков:</b> 1) Метание малого мяча на дальность 2) Кросспоход 6 циклов (1 минута 30 секунд бега + 1 минута 30 секунд ходьбы) 3) Прыжок в длину с места 4) Прыжка в длину с места 5) Метание малого мяча на дальность 6) Поднимание туловища из положения лежа на спине 7) Подтягивание на высокой и низкой перекладине, отжимания от пола 8) Челночный бег

3х10 метров 9) Кроссход 6 циклов (1 минута 30 секунд бега + 1 минута 30 секунд ходьбы) 10) Кроссход 6 циклов (1 минута 30 секунд бега + 1 минута 30 секунд ходьбы) 11) Метание малого мяча на дальность (подготовка к сдаче норм ГТО) 12) Прыжок в длину с места (подготовка к сдаче норм ГТО)

#### **Планируемый результат**

**Предметные:** способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по физической культуре в полном объеме

**Личностные:** владения навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки и др.) разными способами, в изменяющихся внешних условиях

**Метапредметные:** владения широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности

#### **КИМы**

1. Оценка техники метания малого мяча в длину 2. Возрастные нормативы ГТО по метанию малого мяча в длину 3. Оценка техники прыжка в длину с места 4. Возрастные нормативы ГТО по прыжка в длину с места

#### **Количество часов**

**12**

#### **Название:**

3.2. Приоритетное развитие общей выносливости, средствами игры в баскетбол

#### **Организационная форма**

Учебно-тренировочная

#### **Ведущая форма УД**

Упражненческая

#### **Учебные задачи**

1. Освоение индивидуальной техники защиты 2. Совершенствование техники владения мячом

#### **Развивающие задачи**

1. Развитие общей выносливости 2. Развитие координации

#### **Педагогические задачи**

1. Организация ситуации о важности изучаемых элементов для успешного освоения игры в баскетбол

#### **Ресурс**

##### **Темы уроков:**

1) Выбивание и вырывание мяча 2) Комбинации из освоенных элементов (ведение, передача, ловля, бросок) 3) Игра в баскетбол по упрощённым правилам 4) Комбинации из освоенных элементов (ведение, передача, ловля, бросок) 5) Игра в баскетбол по упрощённым правилам 6) Индивидуальные действия в защите

#### **Планируемый результат**

**Предметные:** способность проявлять внимание и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований

**Личностные:** владения навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а так же применения их в игровой и соревновательной деятельности

**Метапредметные:** владения способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, и физической подготовленности, использование этих по-

казателей при организации и проведении самостоятельных занятий физической культурой
<b>КИМы</b>
1. Оценка индивидуальных действий защиты 2. Оценка техники владения мячом
<b>Количество часов</b>
<b>6</b>
<b>Название:</b>
3.4. Контрольные нормативы
<b>Организационная форма</b>
Контрольные уроки
<b>Ведущая форма УД</b>
Упражненческая
1. Сформировать способность контроля приема нормативов у партнера 2. Проверка теоретических знаний в области физической культуры
<b>Развивающие задачи</b>
1. Развитие внимательности при сдаче нормативов партнером
<b>Педагогические задачи</b>
1. Организация ситуации ответственности учащегося за своего партнера
<b>Ресурс</b>
<b>Темы уроков:</b> 1) Сдача контрольных нормативов 2) Сдача контрольных нормативов 3) Контрольный тест
<b>Планируемый результат</b>
<b>Предметные:</b> знания о здоровом образе жизни, его значении для укрепления здоровья и профилактики вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни
<b>Личностные:</b> умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре
<b>Метапредметные:</b> понимания культуры движений человека, основание жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью
<b>КИМы</b>
Сдача нормативов:
1. Приседание на носочках
2. Приседание на носочках с закрытыми глазами
3. Прыжки на скакалке
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки
5. Наклон вперед из положения стоя
6. Удержание туловища
7. Удержание прямых ног над поверхностью пола
<b>Количество часов</b>
<b>3</b>
<b>Название:</b>
3.6. Диагностическо-соревновательный
<b>Организационная форма</b>
Соревновательная
<b>Ведущая форма УД</b>

Упражненческая
<b>Учебные задачи</b>
1. Оценка физической подготовленности учащихся в конце учебного года 2. Освоение техника безопасности при проведении соревнований по легкой атлетике и общей физической подготовки 3. Помощь в судействе при проведении соревнований по легкой атлетике и общей физической подготовки
<b>Развивающие задачи</b>
1. Развитие общей выносливости 2. Развитие силовой выносливости 3. Развитие скоростно-силовых качеств 4. Развитие координации 5. Развитие гибкости
<b>Педагогические задачи</b>
1.Проведение соревнования по легкой атлетике и общей физической подготовки 2.Оценка состояния физической подготовленности учащегося 3.Проведение инструктажа по технике безопасности при проведении соревнований 4.Обучение учащихся обязанностям помощников судей
<b>Ресурс</b>
<b>Темы уроков:</b> 1) Диагностика физического здоровья учащихся 2) Диагностика физического здоровья учащихся 3) Диагностика физической подготовленности 4) Диагностика физической подготовленности 5) Диагностика физической подготовленности
<b>Планируемый результат</b>
<b>Предметные:</b> способность организовать и провести физические упражнения для диагностики физической подготовленности. <b>Личностные:</b> способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении. <b>Метапредметные:</b> бережно относиться к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющих ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья
<b>КИМы</b>
Сдача нормативов: 1. 12-ти минутный бег 2. Подтягивание на высокой перекладине (мальчики), сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки (девочки) 3. скоростной бег 60 метров. 4. Челночный бег 3x10 метров 5. Наклон вперед из положения стоя на скамейке
<b>Количество часов: 5</b>

**НАБОР ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПЕРИОДОВ-ТАКТОВ  
КУРСА «Физическая культура» 7 КЛАССА**

**ПЕРВЫЙ ТРИМЕСТР (20 часов)**

<b>Название:</b>
1.1 Диагностическо-соревновательный
<b>Организационная форма</b>
Соревновательная
<b>Ведущая форма УД</b>
Упражненческая
<b>Учебные задачи</b>
1. Оценка физической подготовленности учащихся в начале учебного года 2. Освоение техника безопасности при проведении соревнований по легкой атлетике и общей физической подготовки 3. Помощь в судействе при проведении соревнований по легкой атлетике и общей физической подготовки
<b>Развивающие задачи</b>
1. Развитие общей выносливости 2. Развитие силовой выносливости 3. Развитие скоростно-силовых качеств 4. Развитие координации 5. Развитие гибкости
<b>Педагогические задачи</b>
1. Проведение соревнования по легкой атлетике и общей физической подготовки 2. Оценка состояния физической подготовленности учащегося после летних каникул 3. Проведение инструктажа по технике безопасности при проведении соревнований 4. Обучение учащихся обязанностям помощников судей
<b>Ресурс</b>
<b>Темы уроков:</b> 1) Диагностика физического здоровья учащихся 2) Диагностика физического здоровья учащихся 3) Диагностика физической подготовленности 4) Диагностика физической подготовленности 5) Диагностика физической подготовленности
<b>Планируемый результат</b>
<b>Предметные:</b> способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательность и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности <b>Личностные:</b> владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжений средствами физической культуры <b>Метапредметные:</b> понимание здоровья как важнейшего саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую высокую творческую активность
<b>КИМы</b>
Сдача нормативов: 1. 12-ти минутный бег 2. Подтягивание на высокой перекладине (мальчики), сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки (девочки) 3. скоростной бег 60 метров. 4. Челночный бег 3x10 метров

5. Наклон вперед из положения стоя на скамейки
<b>Количество часов</b>
<b>5</b>
<b>Название:</b>
1.2.Приоритетное развитие скоростно-силовых качеств средствами легкой атлетики и гимнастики
<b>Организационная форма</b>
Учебно-тренировочная
<b>Ведущая форма УД</b>
Упражненческая
<b>Учебные задачи</b>
1. Совершенствование техники спринтерского бега на 30 метров
<b>Развивающие задачи</b>
1. Развитие скоростно-силовых качеств 2. Развитие силовой выносливости
<b>Педагогические задачи</b>
1. Организация ситуации необходимости скоростного бега (скоростно-силовых качеств) для формирования фигуры
<b>Ресурс</b>
<b>Темы уроков:</b> 1) Скоростной бег 30 метров 2) Кросспоход 6 циклов (1 минута 30 секунд бега + 1 минута 30 секунд ходьбы) 3) Подтягивание на высокой и низкой перекладине, отжимания от пола. 4) Метание малого мяча на дальность и точность 5) Метание малого мяча на дальность и точность 6) Кросспоход 3 циклов (1 минута 30 секунд бега + 1 минута ходьбы) 7) Скоростной бег 30 метров 8) Подтягивание на высокой и низкой перекладине, отжимания от пола. 9) Скоростной бег 30 метров на результат (подготовка к сдаче норм ГТО)
<b>Планируемый результат</b>
<b>Предметные:</b> способность организовывать занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы нагрузок в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития <b>Личностные:</b> хорошее телосложение, желание поддерживать его под средством занятий физической культурой <b>Метапредметные:</b> восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными и эстетическими канонами, формирование красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья
<b>КИМы</b>
1. Оценка техники скоростного бега на 30 и 60 метров 2. Возрастные нормативы ГТО по скоростному бегу на 30 метров
<b>Количество часов</b>
<b>9</b>
<b>Название:</b>
1.3.Приоритетное развитие скоростно-силовых качеств средствами баскетбола
<b>Организационная форма</b>
Учебно-тренировочная
<b>Ведущая форма УД</b>
Упражненческая

<b>Учебные задачи</b>
1. Совершенствование техники освоенных элементов (ведение, ловля, передача, бросок) 2. Освоение игровой тактики
<b>Развивающие задачи</b>
1. Развитие скоростно-силовых качеств 2. Развитие координации
<b>Педагогические задачи</b>
1. Организация ситуации о важности спортивных игр в формировании фигуры
<b>Ресурс</b>
<b>Темы уроков:</b> 1) Передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча (правой и левой) 2) Одной рукой от плеча (правой и левой) и с отскоком от пола 3) Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча (правой и левой) с места
<b>Планируемый результат</b>
<b>Предметные:</b> способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечить безопасность мест занятий, спортивного инвентаря, оборудования и спортивной одежды <b>Личностные:</b> Способность управлять своими эмоциями, соблюдать культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности <b>Метапредметные:</b> уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении целей при совместной деятельности
<b>КИМы</b>
1. Оценка техники владения мячом 2. Оценка тактических действий
<b>Количество часов</b>
<b>3</b>
<b>Название:</b>
1.4. Контрольные нормативы
<b>Организационная форма</b>
Контрольные уроки
<b>Ведущая форма УД</b>
Упражненческая
<b>Учебные задачи</b>
1. Сформировать способность контроля приема нормативов у партнера 2. Проверка теоретических знаний в области физической культуры
<b>Развивающие задачи</b>
1. Развитие способностей отслеживать собственную динамику показателей физической подготовленности при сдаче нормативов
<b>Педагогические задачи</b>
1. Организация ситуации важности отслеживания индивидуальной траектории показателей физической подготовленности
<b>Ресурс</b>
<b>Темы уроков:</b> 1) Сдача контрольных нормативов 2) Сдача контрольных нормативов 3) Контрольный тест
<b>Планируемый результат</b>
<b>Предметные:</b> способность вести наблюдение за динамикой показателей физического раз-

вития и осанки, объективно оценивать их в соответствии с общепринятыми нормами и представлениями

**Личностные:** владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их половым и возрастным нормативам

**Метапредметные:** владения культурой речи, ведения диалога в доброжелательной и открытой форме, проявления к собеседнику внимания, интереса, уважения

#### **КИМы**

Сдача нормативов:

1. Приседание на носочках
2. Приседание на носочках с закрытыми глазами
3. Прыжки на скакалке
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки
5. Наклон вперед из положения стоя
6. Удержание туловища
7. Удержание прямых ног над поверхностью пола

#### **Количество часов**

3

### **ВТОРОЙ ТРИМЕСТР (24 часа)**

#### **Название:**

2.1. Приоритетное развитие общей выносливости средствами легкой атлетики и гимнастики

#### **Организационная форма**

Учебно-тренировочная

#### **Ведущая форма УД**

Упражненческая

#### **Учебные задачи**

1. Совершенствование стайерского бега

#### **Развивающие задачи**

1. Развитие общей выносливости

#### **Педагогические задачи**

1. Организация ситуации необходимости стайерского бега (общей выносливости) для формирования фигуры

#### **Ресурс**

**Темы уроков:** 1) Скоростной бег 30 метров 2) Челночный бег 3x10 метров 3) Кроссход 6 циклов (1 минута 30 секунд бега + 1 минута 30 секунд ходьбы) 4) Подтягивание на высокой и низкой перекладине, отжимания от пола 5) Метание мяча на дальность 6) Равномерный бег 9 минут (подготовка к нормам ГТО) 7) Скоростной бег 30 метров 8) Общая физическая подготовка 9) Равномерный бег 9 минут (подготовка к нормам ГТО) 10) Равномерный бег 1,5-2,0 км (подготовка к нормам ГТО) 11) Скоростной бег 30-60 метров 12) Подтягивание на высокой и низкой перекладине, отжимания от пола

#### **Планируемый результат**

**Предметные:** способность организовывать занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы нагрузок в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития  
**Личностные:** хорошее телосложение, желание поддерживать его под средством занятий физической культурой

**Метапредметные:** восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными и эстетическими канонами, формирование красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья

**КИМы**

1. Оценка техники стайерского бега 2. Возрастные нормативы ГТО по стайерскому бегу на 1500 и 2000 метров

**Количество часов**

12

**Название:**

2.2. Приоритетное развитие общей выносливости средствами лыжной подготовки

**Организационная форма**

Учебно-тренировочная

**Ведущая форма УД**

Упражненческая

**Учебные задачи**

1. Совершенствование техники конькового хода

**Развивающие задачи**

1. Развитие общей выносливости

**Педагогические задачи**

1. Организация ситуации необходимости занятий лыжным спортом для физического развития

**Ресурс**

**Темы уроков:** 1) Овладение техникой подъема "лесенка" 2) Овладение техникой одновременного одношажного хода 3) Овладение техникой торможения "плугом" 4) Бег на лыжах 12 минут 5) Овладение техникой одновременного двухшажного хода 6) Овладение техникой одновременного одношажного хода 7) Бег на лыжах 12 минут 8) Овладение техникой одновременного двухшажного хода 9) Бег на лыжах 2000 метров

**Планируемый результат**

**Предметные:** умение оказывать помощь занимающимся при освоении двигательного действия, корректно объяснить и объективно оценивать технику их выполнения

**Личностные:** красивая (правильная) осанка, умение сохранить её при разнообразных формах движения и передвижения

**Метапредметные:** добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность учебной деятельности

**КИМы**

1. Оценка техники конькового хода 2. Возрастные нормативы ГТО по лыжной подготовки на 2000 метров

**Количество часов 9**

**Название:**

2.4. Контрольные нормативы

**Организационная форма**

Контрольные уроки

**Ведущая форма УД**

Упражненческая

**Учебные задачи**

1. Сформировать способность контроля приема нормативов у партнера 2. Проверка теоретических знаний в области физической культуры
<b>Развивающие задачи</b>
1. Развитие способностей отслеживать собственную динамику показателей физической подготовленности при сдаче нормативов
<b>Педагогические задачи</b>
1. Организация ситуации важности отслеживания индивидуальной траектории показателей физической подготовленности
<b>Ресурс</b>
<b>Темы уроков:</b> 1) Сдача контрольных нормативов 2) Сдача контрольных нормативов 3) Контрольный тест
<b>Планируемый результат</b>
<b>Предметные:</b> способность вести наблюдение за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их в соответствии с общепринятыми нормами и представлениями <b>Личностные:</b> владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их половым и возрастным нормативам <b>Метапредметные:</b> владения культурой речи, ведения диалога в доброжелательной и открытой форме, проявления к собеседнику внимания, интереса, уважения
<b>КИМы</b>
Сдача нормативов: 1. Приседание на носочках 2. Приседание на носочках с закрытыми глазами 3. Прыжки на скакалке 4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки 5. Наклон вперед из положения стоя 6. Удержание туловища 7. Удержание прямых ног над поверхностью пола
<b>Количество часов</b>
<b>3</b>

### ТРЕТИЙ ТРИМЕСТР (26 часа)

<b>Название:</b>
3.1. Приоритетное развитие скоростно-силовых качеств средствами легкой атлетики и гимнастики
<b>Организационная форма</b>
Учебно-тренировочная
<b>Ведущая форма УД</b>
Упражненческая
<b>Учебные задачи</b>
1. Метание и прыжок в длину с места
<b>Развивающие задачи</b>
1. Развитие скоростно-силовых качеств 2. Развитие силовой выносливости
<b>Педагогические задачи</b>
1. Организация ситуации необходимости прыжков (скоростно-силовых качеств) для фор-

мирования фигуры
<b>Ресурс</b>
<b>Темы уроков:</b> 1) Метание малого мяча на дальность 2) Кросспоход 8 циклов (1 минута 30 секунд бега + 1 минута 30 секунд ходьбы) 3) Прыжок в длину с места 4) Прыжка в длину с места 5) Метание малого мяча на дальность 6) Поднимание туловища из положения лежа на спине 7) Подтягивание на высокой и низкой перекладине, отжимания от пола 8) Челночный бег 3x10 метров 9) Кросспоход 8 циклов (1 минута 30 секунд бега + 1 минута 30 секунд ходьбы) 10) Кросспоход 8 циклов (1 минута 30 секунд бега + 1 минута 30 секунд ходьбы) 11) Метание малого мяча на дальность (подготовка к сдаче норм ГТО) 12) Прыжок в длину с места (подготовка к сдаче норм ГТО)
<b>Планируемый результат</b>
<b>Предметные:</b> способность организовывать занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы нагрузок в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития <b>Личностные:</b> хорошее телосложение, желание поддерживать его под средством занятий физической культурой <b>Метапредметные:</b> восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными и эстетическими канонами, формирование красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья
<b>КИМы</b>
1. Оценка техники метания малого мяча в длину 2. Возрастные нормативы ГТО по метанию малого мяча в длину 3. Оценка техники прыжка в длину с места 4. Возрастные нормативы ГТО по прыжкам в длину с места
<b>Количество часов</b>
<b>12</b>
<b>Название:</b>
3.2. Приоритетное развитие общей выносливости, средствами игры в баскетбол
<b>Организационная форма</b>
Учебно-тренировочная
<b>Ведущая форма УД</b>
Упражненческая
<b>Учебные задачи</b>
1. Освоение индивидуальной техники защиты 2. Совершенствование техники владения мячом
<b>Развивающие задачи</b>
1. Развитие общей выносливости 2. Развитие координации
<b>Педагогические задачи</b>
1. Организация ситуации о важности спортивных игр в формировании фигуры
<b>Ресурс</b>
<b>Темы уроков:</b> 1) Выбивание и вырывание мяча 2) Комбинации из освоенных элементов (ведение, передача, ловля, бросок) 3) Игра в баскетбол 4) Комбинации из освоенных элементов (ведение, передача, ловля, бросок) 5) Игра в баскетбол 6) Индивидуальные действия в защите
<b>Планируемый результат</b>
<b>Предметные:</b> способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечить безопасность мест занятий, спортивного инвентаря, оборудования и спортивной одежды

**Личностные:** способность управлять своими эмоциями, соблюдать культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности

**Метапредметные:** уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении целей при совместной деятельности

**КИМы**

1. Оценка индивидуальных действий защиты 2. Оценка техники владения мячом

**Количество часов**

9

**Название:**

3.5.Контрольные нормативы

**Организационная форма**

Контрольные уроки

**Ведущая форма УД**

Упражненческая

**Учебные задачи**

1. Сформировать способность контроля приема нормативов у партнера 2. Проверка теоретических знаний в области физической культуры

**Развивающие задачи**

1. Развитие способностей отслеживать собственную динамику показателей физической подготовленности при сдаче нормативов

**Педагогические задачи**

1. Организация ситуации важности отслеживания индивидуальной траектории показателей физической подготовленности

**Ресурс**

**Темы уроков:** 1) Сдача контрольных нормативов 2) Сдача контрольных нормативов 3) Контрольный тест

**Планируемый результат**

**Предметные:** способность вести наблюдение за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их в соответствии с общепринятыми нормами и представлениями

**Личностные:** владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их половым и возрастным нормативам

**Метапредметные:** владения культурой речи, ведения диалога в доброжелательной и открытой форме, проявления к собеседнику внимания, интереса, уважения

**КИМы**

Сдача нормативов:

1. Приседание на носочках
2. Приседание на носочках с закрытыми глазами
3. Прыжки на скакалке
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки
5. Наклон вперед из положения стоя
6. Удержание туловища
7. Удержание прямых ног над поверхностью пола

**Количество часов**

<b>3</b>
<b>Название:</b>
3.6.Диагностическо-соревновательный
<b>Организационная форма</b>
Соревновательная
<b>Ведущая форма УД</b>
Упражненческая
<b>Учебные задачи</b>
1.Оценка физической подготовленности учащихся в конце учебного года 2.Освоение техника безопасности при проведении соревнований по легкой атлетике и общей физической подготовки 3.Помощь в судействе при проведении соревнований по легкой атлетике и общей физической подготовки
<b>Развивающие задачи</b>
1. Развитие общей выносливости 2. Развитие силовой выносливости 3. Развитие скоростно-силовых качеств 4. Развитие координации 5. Развитие гибкости
<b>Педагогические задачи</b>
1.Проведение соревнования по легкой атлетике и общей физической подготовки 2.Оценка состояния физической подготовленности учащегося 3.Проведение инструктажа по технике безопасности при проведении соревнований 4.Обучение учащихся обязанностям помощников судей
<b>Ресурс</b>
<b>Темы уроков:</b> 1) Диагностика физического здоровья учащихся 2) Диагностика физического здоровья учащихся 3) Диагностика физической подготовленности 4) Диагностика физической подготовленности 5) Диагностика физической подготовленности
<b>Планируемый результат</b>
<b>Предметные:</b> способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательность и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности <b>Личностные:</b> владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжений средствами физической культуры <b>Метапредметные:</b> понимание здоровья как важнейшего саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую высокую творческую активность
<b>КИМы</b>
Сдача нормативов: 1. 12-ти минутный бег 2. Подтягивание на высокой перекладине (мальчики), сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейке (девочки) 3. скоростной бег 60 метров. 4. Челночный бег 3x10 метров 5. Наклон вперед из положения стоя на скамейки
<b>Количество часов 5</b>

**НАБОР ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПЕРИОДОВ-ТАКТОВ  
КУРСА «Физическая культура» 8 КЛАССА**

**ПЕРВЫЙ ТРИМЕСТР (20 часов)**

<b>Название:</b>
1.1. Диагностическо-соревновательный
<b>Организационная форма</b>
Соревновательная
<b>Ведущая форма УД</b>
Упражненческая
<b>Учебные задачи</b>
1. Оценка физической подготовленности учащихся в начале учебного года 2. Освоение техника безопасности при проведении соревнований по легкой атлетике и общей физической подготовки 3. Судейство соревнований по легкой атлетике и общей физической подготовки
<b>Развивающие задачи</b>
1. Развитие общей выносливости 2. Развитие силовой выносливости 3. Развитие скоростно-силовых качеств 4. Развитие координации 5. Развитие гибкости
<b>Педагогические задачи</b>
1. Проведение соревнования по легкой атлетике и общей физической подготовки 2. Оценка состояния физической подготовленности учащегося после летних каникул 3. Проведение инструктажа по технике безопасности при проведении соревнований 4. Обучение учащихся обязанностям судий
<b>Ресурс</b>
<b>Темы уроков:</b> 1) Диагностика физического здоровья учащихся 2) Диагностика физического здоровья учащихся 3) Диагностика физической подготовленности 4) Диагностика физической подготовленности 5) Диагностика физической подготовленности
<b>Планируемый результат</b>
<b>Предметные:</b> способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательность и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности <b>Личностные:</b> владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжений средствами физической культуры <b>Метапредметные:</b> понимание здоровья как важнейшего саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую высокую творческую активность
<b>КИМы</b>
Сдача нормативов: 1. 12-ти минутный бег 2. Подтягивание на высокой перекладине (мальчики), сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки (девочки) 3. скоростной бег 60 метров. 4. Челночный бег 3x10 метров

5. Наклон вперед из положения стоя на скамейки
<b>Количество часов</b>
5
<b>Название:</b>
1.2. Приоритетное развитие скоростно-силовых качеств средствами легкой атлетики и гимнастики
<b>Организационная форма</b>
Учебно-тренировочная
<b>Ведущая форма УД</b>
Упражненческая
<b>Учебные задачи</b>
1. Совершенствование спринтерского бега на 30 и 60 метров
<b>Развивающие задачи</b>
1. Развитие скоростно-силовых качеств 2. Развитие силовой выносливости
<b>Педагогические задачи</b>
1. Организация ситуации необходимости скоростного бега (скоростно-силовых качеств) для формирования фигуры
<b>Ресурс</b>
<b>Темы уроков:</b> 1) Скоростной бег 30 метров 2) Кроссход 6 циклов (2 минуты бега + 1 минута ходьбы) 3) Подтягивание на высокой и низкой перекладине, отжимания от пола. 4) Метание малого мяча на дальность и точность 5) Метание малого мяча на дальность и точность 6) Кроссход 3 циклов (2 минуты бега + 1 минута ходьбы) 7) Скоростной бег 60 метров 8) Подтягивание на высокой и низкой перекладине, отжимания от пола. 9) Скоростной бег 30 и 60 метров на результат (подготовка к сдаче норм ГТО)
<b>Планируемый результат</b>
<b>Предметные:</b> способность организовывать занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы нагрузок в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития <b>Личностные:</b> хорошее телосложение, желание поддерживать его под средством занятий физической культуры <b>Метапредметные:</b> восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными и эстетическими канонами, формирование красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья
<b>КИМы</b>
1. Оценка техники спринтерского бега на 30 и 60 метров 2. Возрастные нормативы ГТО по скоростному бегу 30 и 60 метров.
<b>Количество часов</b>
9
<b>Название:</b>
1.3. Приоритетное развитие скоростно-силовых качеств средствами баскетбола
<b>Организационная форма</b>
Учебно-тренировочная
<b>Ведущая форма УД</b>
Упражненческая
<b>Учебные задачи</b>

1. Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек 2. Совершенствование техники броска
<b>Развивающие задачи</b>
1. Развитие скоростно-силовых качеств 2. Развитие координации
<b>Педагогические задачи</b>
1. Организация ситуации о важности спортивных игр в формировании фигуры
<b>Ресурс</b>
<b>Темы уроков:</b> 1) Игра в баскетбол 2) Совершенствование техники броска с дальней дистанции 3) Совершенствование техники броска в прыжке
<b>Планируемый результат</b>
<b>Предметные:</b> способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечить безопасность мест занятий, спортивного инвентаря, оборудования и спортивной одежды <b>Личностные:</b> Способность управлять своими эмоциями, соблюдать культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности <b>Метапредметные:</b> уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении целей при совместной деятельности
<b>КИМы</b>
1. Оценка техники передвижения и броска
<b>Количество часов</b>
3
<b>Название:</b>
1.4. Контрольные нормативы
<b>Организационная форма</b>
Контрольные уроки
<b>Ведущая форма УД</b>
Упражненческая
<b>Учебные задачи</b>
1. Сформировать способность контроля приема нормативов у партнера 2. Проверка теоретических знаний в области физической культуры
<b>Развивающие задачи</b>
1. Развитие способностей отслеживать собственную динамику показателей физической подготовленности при сдаче нормативов
<b>Педагогические задачи</b>
1. Организация ситуации важности отслеживания индивидуальной траектории показателей физической подготовленности
<b>Ресурс</b>
<b>Темы уроков:</b> 1) Сдача контрольных нормативов 2) Сдача контрольных нормативов 3) Контрольный тест
<b>Планируемый результат</b>
<b>Предметные:</b> способность вести наблюдение за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их в соответствии с общепринятыми нормами и

представлениями

**Личностные:** владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их половым и возрастным нормативам

**Метапредметные:** владения культурой речи, ведения диалога в доброжелательной и открытой форме, проявления к собеседнику внимания, интереса, уважения

### **КИМы**

Сдача нормативов:

1. Приседание на носочках
2. Приседание на носочках с закрытыми глазами
3. Прыжки на скакалке
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки
5. Наклон вперед из положения стоя
6. Удержание туловища
7. Удержание прямых ног над поверхностью пола

### **Количество часов**

**3**

## **ВТОРОЙ ТРИМЕСТР(24 часов)**

### **Название:**

2.1. Приоритетное развитие общей выносливости средствами легкой атлетики и гимнастики

### **Организационная форма**

Учебно-тренировочная

### **Ведущая форма УД**

Упражненческая

### **Учебные задачи**

1. Совершенствование техники прыжка в длину и высоту

### **Развивающие задачи**

1. Развитие общей выносливости
2. Развитие силовой выносливости

### **Педагогические задачи**

1. Организация ситуации необходимости стаерского бега (общей выносливости) для формирования фигуры

### **Ресурс**

**Темы уроков:** 1) Прыжок в длину с места 2) Челночный бег 3x10 метров 3) Кроссход 6 циклов (1 минута 30 секунд бега + 1 минута 30 секунд ходьбы) 4) Подтягивание на высокой и низкой перекладине, отжимания от пола 5) Метание мяча на дальность 6) Равномерный бег 9 минут (подготовка к нормам ГТО) 7) Прыжок в длину с места 8) Общая физическая подготовка 9) Равномерный бег 9 минут (подготовка к нормам ГТО) 10) Равномерный бег 2 или 3 км (подготовка к нормам ГТО) 11) Прыжок в длину с места 12) Подтягивание на высокой и низкой перекладине, отжимания от пола

### **Планируемый результат**

**Предметные:** способность организовывать занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы нагрузок в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития  
**Личностные:** хорошее телосложение, желание поддерживать его под средством занятий физической культуры

**Метапредметные:** восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными и эстетическими канонами, формирование красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья

**КИМы**

1. Оценка техники прыжков в длину и высоту 2. Возрастные нормативы ГТО по прыжкам в длину

**Количество часов**

12

**Название:**

2.2. Приоритетное развитие общей выносливости средствами баскетбола

**Организационная форма**

Учебно-тренировочная

**Ведущая форма УД**

Упражненческая

**Учебные задачи**

1. Совершенствование техники ловли и передачи мяча 2. Освоение индивидуальной техники защиты

**Развивающие задачи**

1. Развитие общей выносливости  
2. Развитие координации

**Педагогические задачи**

1. Организация ситуации о важности спортивных игр в формировании фигуры

**Ресурс**

**Темы уроков:** 1) Передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча (правой и левой) 2) Одной рукой от плеча (правой и левой) и с отскоком от пола 3) Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча (правой и левой) с места 4) Игра в баскетбол

**Планируемый результат**

**Предметные:** способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечить безопасность мест занятий, спортивного инвентаря, оборудования и спортивной одежды

**Личностные:** Способность управлять своими эмоциями, соблюдать культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности

**Метапредметные:** уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении целей при совместной деятельности

**КИМы**

1. Оценка знаний правил игры в баскетбол 2. Оценка техники ловли и передачи мяча

**Количество часов**

4

**Название:**

2.3. Подготовка к сдаче нормативов ГТО

**Организационная форма**

Учебно-тренировочная

**Ведущая форма УД**

Упражненческая

<b>Учебные задачи</b>
1. Подготовка к сдаче нормативов ГТО 4 ступени
<b>Развивающие задачи</b>
1. Развитие силовой выносливости 2. Развитие общей выносливости
<b>Педагогические задачи</b>
1. Организации ситуации о важности физической подготовленности
<b>Ресурс</b>
<b>Темы уроков:</b> 1) Челночный бег 3x10м 2) Общая физическая подготовка по выбору учащегося (Подтягивание на высокой (м) и низкой (д) перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа или рывок гири; поднятие туловища из положения лежа на спине) 3) Бег 2000 или 3000 метров (м) и 2000 метров (д) 4) Челночный бег 3x10м 5) Бег 2000 или 3000 метров (м) и 2000 метров (д)
<b>Планируемый результат</b>
<b>Предметные:</b> умение оказывать помощь занимающимся при освоении двигательного действия, корректно объяснить и объективно оценивать технику их выполнения <b>Личностные:</b> красивая (правильная) осанка, умение сохранить её при разнообразных формах движения и передвижения <b>Метапредметные:</b> добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность учебной деятельности
<b>КИМы</b>
1. Возрастные нормативы ГТО 4 ступени
<b>Количество часов</b>
5
<b>Название:</b>
2.4. Контрольные нормативы
<b>Организационная форма</b>
Контрольные уроки
<b>Ведущая форма УД</b>
Упражненческая
<b>Учебные задачи</b>
1. Сформировать способность контроля приема нормативов у партнера 2. Проверка теоретических знаний в области физической культуры
<b>Развивающие задачи</b>
1. Развитие способностей отслеживать собственную динамику показателей физической подготовленности при сдаче нормативов
<b>Педагогические задачи</b>
1. Организация ситуации важности отслеживания индивидуальной траектории показателей физической подготовленности
<b>Ресурс</b>
<b>Темы уроков:</b> 1) Сдача контрольных нормативов 2) Сдача контрольных нормативов 3) Контрольный тест
<b>Планируемый результат</b>
<b>Предметные:</b> способность вести наблюдение за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их в соответствии с общепринятыми нормами и представлениями

**Личностные:** владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их половым и возрастным нормативам

**Метапредметные:** владения культурой речи, ведения диалога в доброжелательной и открытой форме, проявления к собеседнику внимания, интереса, уважения

### **КИМы**

Сдача нормативов:

1. Приседание на носочках
2. Приседание на носочках с закрытыми глазами
3. Прыжки на скакалке
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки
5. Наклон вперед из положения стоя
6. Удержание туловища
7. Удержание прямых ног над поверхностью пола

### **Количество часов**

**3**

## **ТРЕТИЙ ТРИМЕСТР (26 часов)**

### **Название:**

3.1. Приоритетное развитие скоростно-силовых качеств средствами легкой атлетики и гимнастики

### **Организационная форма**

Учебно-тренировочная

### **Ведущая форма УД**

Упражненческая

### **Учебные задачи**

1. Совершенствование техники метания малого мяча на меткость и дальность

### **Развивающие задачи**

1. Развитие скоростно-силовых качеств
2. Развитие силовой выносливости

### **Педагогические задачи**

1. Организация ситуации необходимости метания (скоростно-силовых качеств) для формирования фигуры

### **Ресурс**

**Темы уроков:** 1) Общая физическая подготовка 2) Кросспоход 6 циклов (2 минуты бега + 1 минута ходьбы) 3) Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель 4) Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель 5) Общая физическая подготовка 6) Метание малого мяча на дальность 7) Общая физическая подготовка 8) Челночный бег 3x10 метров 9) Кросспоход 6 циклов (2 минуты бега + 1 минута ходьбы) 10) Кросспоход 6 циклов (2 минуты бега + 1 минута ходьбы)

### **Планируемый результат**

**Предметные:** способность организовывать занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы нагрузок в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития

**Личностные:** хорошее телосложение, желание поддерживать его под средством занятий физической культуры **Метапредметные:** восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными и эстетическими канонами, формирование красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья

<b>КИМы</b>
1. Оценка техники метания мяча на дальность и меткость 2. Возрастные нормативы ГТО по метания малого мяча на дальность
<b>Количество часов</b>
<b>10</b>
<b>Название:</b>
3.3. Подготовка к сдаче нормативов ГТО
<b>Организационная форма</b>
Учебно-тренировочная
<b>Ведущая форма УД</b>
Упражненческая
<b>Учебные задачи</b>
1. Подготовка к сдаче нормативов ГТО 4 ступени
<b>Развивающие задачи</b>
1. Развитие скоростно-силовых качеств 2. Развитие общей выносливости
<b>Педагогические задачи</b>
1. Организации ситуации о важности физической подготовленности
<b>Ресурс</b>
<b>Темы уроков:</b> 1) Подтягивание на высокой (м) и низкой (д) перекладине 2) Прыжок в длину с места 3) Бег 2000 метров 4) Бег 3000 метров (м) и 2000 метров (д) 5) Челночный бег 3x10м 6) Пресс 7) Бег 2000 или 3000 метров (м) и 2000 метров (д) 8) Подтягивание на высокой (м) и низкой (д) перекладине
<b>Планируемый результат</b>
<b>Предметные:</b> умение оказывать помощь занимающимся при освоении двигательного действия, корректно объяснить и объективно оценивать технику их выполнения <b>Личностные:</b> красивая (правильная) осанка, умение сохранить её при разнообразных формах движения и передвижения <b>Метапредметные:</b> добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность учебной деятельности
<b>КИМы</b>
1. Возрастные нормативы ГТО 4 ступени
<b>Количество часов</b>
<b>8</b>
<b>Название:</b>
3.4. Контрольные нормативы
<b>Организационная форма</b>
Контрольные уроки
<b>Ведущая форма УД</b>
Упражненческая
<b>Учебные задачи</b>
1. Сформировать способность контроля приема нормативов у партнера 2. Проверка теоретических знаний в области физической культуры
<b>Развивающие задачи</b>

1. Развитие способностей отслеживать собственную динамику показателей физической подготовленности при сдаче нормативов
<b>Педагогические задачи</b>
1. Организация ситуации важности отслеживания индивидуальной траектории показателей физической подготовленности
<b>Ресурс</b>
<b>Темы уроков:</b> 1) Сдача контрольных нормативов 2) Сдача контрольных нормативов 3) Контрольный тест
<b>Планируемый результат</b>
<b>Предметные:</b> способность вести наблюдение за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их в соответствии с общепринятыми нормами и представлениями
<b>Личностные:</b> владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их половым и возрастным нормативам
<b>Метапредметные:</b> владения культурой речи, ведения диалога в доброжелательной и открытой форме, проявления к собеседнику внимания, интереса, уважения
<b>КИМы</b>
Сдача нормативов: 1. Приседание на носочках 2. Приседание на носочках с закрытыми глазами 3. Прыжки на скакалке 4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки 5. Наклон вперед из положения стоя 6. Удержание туловища 7. Удержание прямых ног над поверхностью пола
<b>Количество часов</b>
<b>3</b>
<b>Название:</b>
3.5. Диагностико-соревновательный
<b>Организационная форма</b>
Соревновательная
<b>Ведущая форма УД</b>
Упражненческая
<b>Учебные задачи</b>
1. Оценка физической подготовленности учащихся в конце учебного года 2. Освоение техника безопасности при проведении соревнований по легкой атлетике и общей физической подготовки 3. Судейство соревнований по легкой атлетике и общей физической подготовки
<b>Развивающие задачи</b>
1. Развитие общей выносливости 2. Развитие силовой выносливости 3. Развитие скоростно-силовых качеств 4. Развитие координации 5. Развитие гибкости
<b>Педагогические задачи</b>
1. Проведение соревнования по легкой атлетике и общей физической подготовки 2. Оценка

состояния физической подготовленности учащегося 3.Проведение инструктажа по технике безопасности при проведении соревнований 4.Обучение учащихся обязанностям судей

### Ресурс

**Темы уроков:** 1) Диагностика физического здоровья учащихся 2) Диагностика физического здоровья учащихся 3) Диагностика физической подготовленности 4) Диагностика физической подготовленности 5) Диагностика физической подготовленности

### Планируемый результат

**Предметные:** способность четко формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения

**Личностные:** навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего школьного возраста и взрослыми в общеобразовательной деятельности

**Метапредметные:** умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других людей и эффективно разрешать конфликты

### КИМы

Сдача нормативов:

1. 12-ти минутный бег
2. Подтягивание на высокой перекладине (мальчики), сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки (девочки)
3. Скоростной бег 100 метров.
4. Челночный бег 3x10 метров
5. Наклон вперед из положения стоя на скамейки

### Количество часов

5

## НАБОР ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПЕРИОДОВ-ТАКТОВ КУРСА «Физическая культура» 9 КЛАССА

### ПЕРВЫЙ ТРИМЕСТР (20 часов)

#### Название:

1.1. Диагностическо-соревновательный

#### Организационная форма

Соревновательная

#### Ведущая форма УД

Упражненческая

#### Учебные задачи

1. Оценка физической подготовленности учащихся в начале учебного года
2. Освоение техника безопасности при проведении соревнований по легкой атлетике и общей физической подготовки
3. Судейство соревнований по легкой атлетике и общей физической подготовки

#### Развивающие задачи

1. Развитие общей выносливости
2. Развитие силовой выносливости
3. Развитие скоростно-силовых качеств
4. Развитие координации
5. Развитие гибкости

#### Педагогические задачи

1. Проведение соревнования по легкой атлетике и общей физической подготовки
2. Оценка

состояния физической подготовленности учащегося после летних каникул 3.Проведение инструктажа по технике безопасности при проведении соревнований 4.Обучение учащихся обязанностям судий

### **Ресурс**

**Темы уроков:** 1) Диагностика физического здоровья учащихся 2) Диагностика физического здоровья учащихся 3) Диагностика физической подготовленности 4) Диагностика физической подготовленности 5) Диагностика физической подготовленности

### **Планируемый результат**

**Предметные:** способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательность и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности

**Личностные:** владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжений средствами физической культуры

**Метапредметные:** понимание здоровья как важнейшего саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую высокую творческую активность

### **КИМы**

Сдача нормативов:

1. 12-ти минутный бег
2. Подтягивание на высокой перекладине (мальчики), сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки (девочки)
3. скоростной бег 60 метров.
4. Челночный бег 3x10 метров
5. Наклон вперед из положения стоя на скамейки

### **Количество часов**

5

### **Название:**

1.2.Приоритетное развитие скоростно-силовых качеств средствами легкой атлетики и гимнастики

### **Организационная форма**

Учебно-тренировочная

### **Ведущая форма УД**

Упражненческая

### **Учебные задачи**

1. Совершенствование спринтерского бега на 30 и 60 метров

### **Развивающие задачи**

1. Развитие скоростно-силовых качеств
2. Развитие силовой выносливости

### **Педагогические задачи**

1. Организация ситуации необходимости скоростного бега (скоростно-силовых качеств) для формирования фигуры

### **Ресурс**

**Темы уроков:** 1) Метание гранаты 2) Кросспоход 6 циклов (2 минуты бега + 1 минута ходьбы) 3) Общая физическая подготовка 4) Скоростной бег 30 и 60 метров 5) Кросспоход 6 циклов (2 минуты бега + 1 минута ходьбы) 6) Общая физическая подготовка 7) Чел-

ночного бега 3x10 метров 8) Кросспоход 8 циклов (2 минуты бега + 1 минута ходьбы) 9)  
Общая физическая подготовка

**Планируемый результат**

**Предметные:** способность организовывать занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы нагрузок в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития

**Личностные:** хорошее телосложение, желание поддерживать его под средством занятий физической культуры

**Метапредметные:** восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными и эстетическими канонами, формирование красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья

**КИМы**

1. Оценка техники спринтерского бега на 30 и 60 метров 2. Возрастные нормативы ГТО по скоростному бегу 30 и 60 метров.

**Количество часов**

9

**Название:**

1.3. Приоритетное развитие скоростно-силовых качеств средствами баскетбола

**Организационная форма**

Учебно-тренировочная

**Ведущая форма УД**

Упражненческая

**Учебные задачи**

1. Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек 2. Совершенствование техники броска

**Развивающие задачи**

1. Развитие скоростно-силовых качеств  
2. Развитие координации

**Педагогические задачи**

1. Организация ситуации о важности спортивных игр в формировании фигуры

**Ресурс**

**Темы уроков:** 1) Тактика свободного нападения на кольцо 2) Игра в баскетбол 3) Совершенствование техники броска с дальней дистанции

**Планируемый результат**

**Предметные:** способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечить безопасность мест занятий, спортивного инвентаря, оборудования и спортивной одежды

**Личностные:** Способность управлять своими эмоциями, соблюдать культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности

**Метапредметные:** уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении целей при совместной деятельности

**КИМы**

1. Оценка техники передвижения и броска

**Количество часов**

3

<b>Название:</b>
1.4. Контрольные нормативы
<b>Организационная форма</b>
Контрольные уроки
<b>Ведущая форма УД</b>
Упражненческая
<b>Учебные задачи</b>
1.Сформировать способность контроля приема нормативов у партнера 2.Проверка теоретических знаний в области физической культуры
<b>Развивающие задачи</b>
1. Развитие способностей отслеживать собственную динамику показателей физической подготовленности при сдаче нормативов
<b>Педагогические задачи</b>
1.Организация ситуации важности отслеживания индивидуальной траектории показателей физической подготовленности
<b>Ресурс</b>
<b>Темы уроков:</b> 1) Сдача контрольных нормативов 2) Сдача контрольных нормативов 3) Контрольный тест
<b>Планируемый результат</b>
<b>Предметные:</b> способность вести наблюдение за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их в соответствии с общепринятыми нормами и представлениями
<b>Личностные:</b> владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их половым и возрастным нормативам
<b>Метапредметные:</b> владения культурой речи, ведения диалога в доброжелательной и открытой форме, проявления к собеседнику внимания, интереса, уважения
<b>КИМы</b>
Сдача нормативов: 1. Приседание на носочках 2. Приседание на носочках с закрытыми глазами 3. Прыжки на скакалке 4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки 5. Наклон вперед из положения стоя 6. Удержание туловища 7. Удержание прямых ног над поверхностью пола
<b>Количество часов</b>
<b>3</b>

## **ВТОРОЙ ТРИМЕСТР (24 часа)**

<b>Название:</b>
2.1. Приоритетное развитие общей выносливости средствами легкой атлетики и гимнастики
<b>Организационная форма</b>
Учебно-тренировочная
<b>Ведущая форма УД</b>
Упражненческая

<b>Учебные задачи</b>
1. Совершенствование техники прыжка в длину с места
<b>Развивающие задачи</b>
1. Развитие общей выносливости 2. Развитие силовой выносливости
<b>Педагогические задачи</b>
1. Организация ситуации необходимости прыжковых упражнений для формирования фигуры
<b>Ресурс</b>
<b>Темы уроков:</b> 1) Кроссход 6 циклов (2 минуты бега + 1 минута ходьбы) 2) Совершенствование техники прыжка в длину с места 3) Общая физическая подготовка 4) Общая физическая подготовка 5) Совершенствование техники прыжка в длину с места 6) Общая физическая подготовка 7) Равномерный бег 2-3 км (Нормы ГТО) 8) Общая физическая подготовка 9) Равномерный бег 2-3 км (Нормы ГТО) 10) Общая физическая подготовка 11) Челночный бег 3x10 метров 12) Общая физическая подготовка
<b>Планируемый результат</b>
<b>Предметные:</b> способность организовывать занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы нагрузок в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития <b>Личностные:</b> хорошее телосложение, желание поддерживать его под средством занятий физической культуры <b>Метапредметные:</b> восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными и эстетическими канонами, формирование красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья
<b>КИМы</b>
1. Оценка техники прыжков в длину с места 2. Возрастные нормативы ГТО по прыжкам в длину с места
<b>Количество часов</b>
<b>12</b>
<b>Название:</b>
2.2. Приоритетное развитие общей выносливости средствами баскетбола
<b>Организационная форма</b>
Учебно-тренировочная
<b>Ведущая форма УД</b>
Упражненческая
<b>Учебные задачи</b>
1. Совершенствование техники ловли и передачи мяча 2. Освоение индивидуальной техники защиты
<b>Развивающие задачи</b>
1. Развитие общей выносливости 2. Развитие координации
<b>Педагогические задачи</b>
1. Организация ситуации о важности спортивных игр в формировании фигуры
<b>Ресурс</b>
<b>Темы уроков:</b> 1) Освоение позиционного нападения и игра в защите 1:1 2) Совершенствование техники ловли и передачи мяча одной рукой на дальнее расстояние 3) Освоение

позиционного нападения и игра в защите 2:1 4) Совершенствование техники ловли и передачи мяча одной рукой на дальнее расстояние 5) Игра в баскетбол 6) Освоение позиционного нападения и игра в защите 3:2 7) Игра в баскетбол 8) Освоение позиционного нападения и игра в защите 1:1 9) Освоение позиционного нападения и игра в защите 2:1

#### **Планируемый результат**

**Предметные:** способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечить безопасность мест занятий, спортивного инвентаря, оборудования и спортивной одежды

**Личностные:** Способность управлять своими эмоциями, соблюдать культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности

**Метапредметные:** уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении целей при совместной деятельности

#### **КИМы**

1. Оценка знаний правил игры в баскетбол 2. Оценка техники ловли и передачи мяча

#### **Количество часов**

9

#### **Название:**

2.4. Контрольные нормативы

#### **Организационная форма**

Контрольные уроки

#### **Ведущая форма УД**

Упражненческая

#### **Учебные задачи**

1. Сформировать способность контроля приема нормативов у партнера 2. Проверка теоретических знаний в области физической культуры

#### **Развивающие задачи**

1. Развитие способностей отслеживать собственную динамику показателей физической подготовленности при сдаче нормативов

#### **Педагогические задачи**

1. Организация ситуации важности отслеживания индивидуальной траектории показателей физической подготовленности

#### **Ресурс**

**Темы уроков:** 1) Сдача контрольных нормативов 2) Сдача контрольных нормативов 3) Контрольный тест

#### **Планируемый результат**

**Предметные:** способность вести наблюдение за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их в соответствии с общепринятыми нормами и представлениями

**Личностные:** владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их половым и возрастным нормативам

**Метапредметные:** владения культурой речи, ведения диалога в доброжелательной и открытой форме, проявления к собеседнику внимания, интереса, уважения

#### **КИМы**

Сдача нормативов:

1. Приседание на носочках
2. Приседание на носочках с закрытыми глазами
3. Прыжки на скакалке
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки
5. Наклон вперед из положения стоя
6. Удержание туловища
7. Удержание прямых ног над поверхностью пола
<b>Количество часов</b>
<b>3</b>

### ТРЕТИЙ ТРИМЕСТР (24 часов)

<b>Название:</b>
3.1. Приоритетное развитие скоростно-силовых качеств средствами легкой атлетики и гимнастики
<b>Организационная форма</b>
Учебно-тренировочная
<b>Ведущая форма УД</b>
Упражненческая
<b>Учебные задачи</b>
1. Совершенствование техники метания малого мяча на меткость и дальность
<b>Развивающие задачи</b>
1. Развитие скоростно-силовых качеств 2. Развитие силовой выносливости
<b>Педагогические задачи</b>
1. Организация ситуации необходимости метания (скоростно-силовых качеств) для формирования фигуры
<b>Ресурс</b>
<b>Темы уроков:</b> 1) Кросспоход 6 циклов (2 минуты бега + 1 минута ходьбы) 2) Кросспоход 6 циклов (2 минуты бега + 1 минута ходьбы) 3) Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель 4) Общая физическая подготовленность 5) Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель 6) Метание малого мяча на дальность 7) Кросспоход 6 циклов (2 минуты бега + 1 минута ходьбы) 8) Кросспоход 6 циклов (2 минуты бега + 1 минута ходьбы) 9) Общая физическая подготовленность 10) Общая физическая подготовленность
<b>Планируемый результат</b>
<b>Предметные:</b> способность организовывать занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы нагрузок в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития <b>Личностные:</b> хорошее телосложение, желание поддерживать его посредством занятий физической культуры <b>Метапредметные:</b> восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными и эстетическими канонами, формирование красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья
<b>КИМы</b>
1. Оценка техники метания мяча на дальность и меткость 2. Возрастные нормативы ГТО по метанию малого мяча на дальность
<b>Количество часов</b>
<b>10</b>

<b>Название:</b>
3.3. Подготовка к сдаче нормативов ГТО
<b>Организационная форма</b>
Учебно-тренировочная
<b>Ведущая форма УД</b>
Упражненческая
<b>Учебные задачи</b>
1. Подготовка к сдаче нормативов ГТО 4 ступени
<b>Развивающие задачи</b>
1. Развитие скоростно-силовых качеств 2. Развитие общей выносливости
<b>Педагогические задачи</b>
1. Организации ситуации о важности физической подготовленности
<b>Ресурс</b>
<b>Темы уроков:</b> 1) Подтягивание на высокой (м) и низкой (д) перекладине 2) Прыжок в длину с места 3) Бег 3000 метров (м) и 2000 метров (д) 4) Подтягивание на высокой (м) и низкой (д) перекладине 5) Прыжок в длину с места 6) Челночный бег 3x10м
<b>Планируемый результат</b>
<b>Предметные:</b> умение оказывать помощь занимающимся при освоении двигательного действия, корректно объяснить и объективно оценивать технику их выполнения <b>Личностные:</b> красивая (правильная) осанка, умение сохранить её при разнообразных формах движения и передвижения <b>Метапредметные:</b> добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность учебной деятельности
<b>КИМы</b>
1. Возрастные нормативы ГТО 4 ступени
<b>Количество часов</b>
<b>6</b>
<b>Название:</b>
3.4. Контрольные нормативы
<b>Организационная форма</b>
Контрольные уроки
<b>Ведущая форма УД</b>
Упражненческая
<b>Учебные задачи</b>
1. Сформировать способность контроля приема нормативов у партнера 2. Проверка теоретических знаний в области физической культуры
<b>Развивающие задачи</b>
1. Развитие способностей отслеживать собственную динамику показателей физической подготовленности при сдаче нормативов
<b>Педагогические задачи</b>
1. Организация ситуации важности отслеживания индивидуальной траектории показателей физической подготовленности
<b>Ресурс</b>

<b>Темы уроков:</b> 1) Сдача контрольных нормативов 2) Сдача контрольных нормативов 3) Контрольный тест
<b>Планируемый результат</b>
<b>Предметные:</b> способность вести наблюдение за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их в соответствии с общепринятыми нормами и представлениями
<b>Личностные:</b> владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их половым и возрастным нормативам
<b>Метапредметные:</b> владения культурой речи, ведения диалога в доброжелательной и открытой форме, проявления к собеседнику внимания, интереса, уважения
<b>КИМы</b>
Сдача нормативов: 1. Приседание на носочках 2. Приседание на носочках с закрытыми глазами 3. Прыжки на скакалке 4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки 5. Наклон вперед из положения стоя 6. Удержание туловища 7. Удержание прямых ног над поверхностью пола
<b>Количество часов</b>
<b>3</b>
<b>Название:</b>
3.5. Диагностико-соревновательный
<b>Организационная форма</b>
Соревновательная
<b>Ведущая форма УД</b>
Упражненческая
<b>Учебные задачи</b>
1. Оценка физической подготовленности учащихся в конце учебного года 2. Освоение техника безопасности при проведении соревнований по легкой атлетике и общей физической подготовки 3. Судейство соревнований по легкой атлетике и общей физической подготовки
<b>Развивающие задачи</b>
1. Развитие общей выносливости 2. Развитие силовой выносливости 3. Развитие скоростно-силовых качеств 4. Развитие координации 5. Развитие гибкости
<b>Педагогические задачи</b>
1. Проведение соревнования по легкой атлетике и общей физической подготовки 2. Оценка состояния физической подготовленности учащегося 3. Проведение инструктажа по технике безопасности при проведении соревнований 4. Обучение учащихся обязанностям судий
<b>Ресурс</b>
<b>Темы уроков:</b> 1) Диагностика физического здоровья учащихся 2) Диагностика физического здоровья учащихся 3) Диагностика физической подготовленности 4) Диагностика физической подготовленности 5) Диагностика физической подготовленности
<b>Планируемый результат</b>

**Предметные:** способность четко формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения  
**Личностные:** навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего школьного возраста и взрослыми в общеобразовательной деятельности  
**Метапредметные:** умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других людей и эффективно разрешать конфликты

**КИМы**

Сдача нормативов:

1. 12-ти минутный бег
2. Подтягивание на высокой перекладине (мальчики), сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки (девочки)
3. Скоростной бег 100 метров.
4. Челночный бег 3x10 метров
5. Наклон вперед из положения стоя на скамейки

**Количество часов**

**5**