

ФГОС
ИННОВАЦИОННАЯ ШКОЛА

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к учебнику С.В. Гурьева
«Физическая культура»

для 5—7 классов
общеобразовательных организаций

Под общей редакцией доктора педагогических наук,
профессора МПГУ М.Я. Виленского

Автор-составитель *Т.В. Андрюхина*

*Соответствует
Федеральному государственному
образовательному стандарту*

Москва
«Русское слово»

УДК 372.016:796*05/07 (073)

ББК 74.267.5

P13

P13 **Рабочая** программа к учебнику С.В. Гурьева «Физическая культура» для 5—7 классов общеобразовательных организаций под ред. М.Я. Виленского / авт.-сост. Т.В. Андрюхина. — М.: ООО «Русское слово — учебник», 2021. — 96 с. — (ФГОС. Инновационная школа).

Рабочая программа к учебнику С.В. Гурьева «Физическая культура» для 5—7 классов для общеобразовательных организаций соответствует требованиям Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и Примерной основной образовательной программе основного общего образования.

Издание адресовано преподавателям физической культуры общеобразовательных организаций.

УДК 372.016:796*05/07 (073)

ББК 74.267.5

© Т.В. Андрюхина, авт.-сост., 2021

© ООО «Русское слово — учебник», 2021

Учебно-методическое издание

ФГОС

Инновационная школа

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**к учебнику С.В. Гурьева «Физическая культура»
для 5—7 классов общеобразовательных организаций**

Под общей редакцией доктора педагогических наук,
профессора МПГУ *М.Я. Виленского*

Автор-составитель
Андрюхина Татьяна Владимировна

Редактор *Е.Ю. Петухова*
Корректор *Л.И. Базылевич*
Вёрстка *Е.П. Бреславской*

Подписано в печать 28.05.2021. Формат 84×108/16. Бумага офсетная. Печать офсетная.
Гарнитура «Newton». Усл. печ. л. 10,08. Изд №. 17921_20.

ООО «Русское слово — учебник».
115035, Москва, Овчинниковская наб., д. 20, стр. 2.
Тел.: (495) 969-24-54, (499) 689-02-65
(отдел реализации и интернет-магазин).

Вы можете приобрести книги в интернет-магазине:
www.russkoe-slovo.ru e-mail: zakaz@russlo.ru

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общая характеристика пособия

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования¹ и Примерной основной образовательной программы основного общего образования².

Она ориентирована на использование учебника С.В. Гурьева «Физическая культура» для 5—7 классов общеобразовательных организаций (М.: ООО «Русское слово — учебник»), который является частью учебно-методического комплекта «Физическая культура» и входит в систему «Инновационная школа».

Данное пособие выполняет две основные функции:

— *информационно-методическую* — позволяет всем участникам образовательного процесса получать представление о целях, содержании, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся средствами данного учебного предмета;

— *организационно-планирующую* — предусматривает выделение этапов обучения, структурирование учебного материала, определение его количественных и качественных характеристик на каждом из этапов.

Общие цели преподавания физической культуры на ступени основного общего образования

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Курс «Физическая культура» на ступени основного общего образования направлен на формирование физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения здоровья, организации активного отдыха и оптимизации трудовой деятельности.

Учебный предмет «Физическая культура» в основной школе строится так, чтобы были решены **следующие задачи**:

— *укрепление* здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

— *формирование* культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;

— *освоение* знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

— *обучение* навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

— *воспитание* положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования обучающихся, учебный предмет «Физическая культура» в своём предметном содержании направлен на:

— реализацию *принципа вариативности*, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

¹ Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897.

² <http://fgosreestr.ru/registry/primernaya-osnovnayaobrazovatel'naya-programma-osnovnogo-obshhego-obrazovaniya-3/>

- реализацию *принципа достаточности и сообразности*, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;
- соблюдение дидактических правил *от известного к неизвестному и от простого к сложному*, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение *межпредметных связей*, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения обучающихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- *усиление оздоровительного эффекта*, достигаемого в ходе активного использования обучающимися освоенных знаний и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, при составлении режима дня, при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Общая характеристика предмета

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.

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

Основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет обучающимся не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Изучение курса подразумевает сочетание теоретического материала с практической деятельностью обучающихся.

В соответствии с Примерной основной образовательной программой основного общего образования предмет включает разделы «Физическая культура как область знаний», «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» и «Физическое совершенствование».

Каждый из этих разделов имеет собственные ценностные ориентиры, определяющиеся основами содержания предмета «Физическая культура».

Раздел «Физическая культура как область знаний» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает такие учебные темы, как «История и современное развитие физической культуры», «Современные представления о физической культуре» и «Физическая культура человека». Эти темы содержат сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля физического состояния и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение обучающихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Физическая культура как область знаний» и включает темы «Орга-

низация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объёму учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья обучающихся. Этот раздел включает несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность» и «Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья обучающихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь обучающимся, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность» поможет подготовить обучающихся к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения жизненно важным навыкам и умениям различными способами в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для обучающихся, которые готовятся продолжать своё образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

При планировании учебного материала по теме «Спортивно-оздоровительная деятельность» допускается в бесснежных районах РФ заменять освоение темы «Лыжные гонки» углублённым изучением содержания других тем.

В свою очередь, тему «Плавание» можно вводить в учебный процесс при наличии соответствующих условий и материальной базы по решению местных органов управления образованием за счёт регионального или школьного компонента.

Место предмета в учебном плане

Согласно Федеральному государственному образовательному стандарту и Примерной основной образовательной программе основного общего образования на изучение предмета «Физическая культура» в основной школе (5—9 классы) отводится 350 часов (из расчёта 2 часа в неделю) или 525 часов (из расчёта 3 часа в неделю). Исходя из этого, ежегодно на изучение данного предмета в основной школе отводится 70/105 часов.

Программа предусматривает выделение определённого объёма учебного времени для того, чтобы у учителей физической культуры были условия для реализации их творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов. Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программе учебный материал, при этом ему необходимо избегать перегрузок обучающихся, соблюдая логику распределения программного содержания, не выходя при этом за рамки требований Федерального государственного образовательного стандарта.

Учебный предмет «Физическая культура» должен изучаться на межпредметной основе практически со всеми предметными областями основного общего образования.

Типология уроков в соответствии с требованиями ФГОС

Урок является главной формой организации обучения и представляет собой целостную самостоятельную часть образовательного пространства. При системно-деятельностном обучении, когда каждый урок в первую очередь направлен на формирование и развитие у обучающихся универсальных учебных действий¹, главной методической целью на каждом занятии является создание условий для проявления познавательной активности школьников. Учитель на современном уроке управляет процессом обучения, пробуждает у обучающихся потребность в знаниях и стимулирует их учебную деятельность. При правильной организа-

¹ Формирование универсальных учебных действий в основной школе: от действия к мысли. Система заданий: пособие для учителя / А.Г. Асмолов, Г.В. Бурменская, И.А. Володарская и др.; под ред. А.Г. Асмолова. М., 2010.

ции занятий школьники становятся активными субъектами учебного процесса, они приобретают знания по предмету и овладевают ключевыми компетенциями.

Можно выделить основные характеристики образовательного процесса в условиях системно-деятельностного обучения:

— изменение роли и функций учителя на уроке: перенос акцента с простой трансляции знаний и демонстрации способов учебной деятельности на организацию и координацию деятельности обучающихся, направленной на приобретение новых знаний и освоение универсальных учебных действий;

— изменение направленности деятельности обучающихся на уроке: переход от усвоения совокупности знаний, умений и навыков и использования их в рамках конкретного учебного предмета к развитию способности применять их в любой учебной и жизненной ситуации.

Общие требования к современному уроку:

— *общепедагогические*: учёт возрастных и личностных особенностей обучающегося, приоритет развития личности школьника, ориентация на педагогическое взаимодействие, доминирование деятельностного подхода в организации обучения, становление и поддержание устойчивой мотивации к учению, ориентация процесса обучения на достижение предметных, метапредметных и личностных результатов освоения основной образовательной программы, чередование видов и форм работы при их соответствии поставленным целям;

— *дидактические*: рациональное использование времени, интегрированное применение вариативных методов обучения, ориентация на активные методы освоения новых знаний и учебных действий, опора на субъектный опыт обучающихся, дифференцированный и личностно ориентированный подход к обучению, стимулирование учебной деятельности школьников;

— *психологические*: учёт психологических особенностей обучающихся и их состояния в данный момент обучения, создание благоприятной психологической среды общения на уроке за счёт сочетания доброжелательности и требовательности в отношениях с обучающимися.

Система разных типов уроков, используемых учителем, должна обеспечивать восприятие, осмысление, закрепление, применение знаний и учебных действий на практике.

В соответствии с требованиями ФГОС и с учётом традиций российской педагогической школы можно предложить следующую **типологию уроков**:

- урок освоения новых знаний и видов учебных действий;
- урок закрепления и применения знаний и видов учебных действий;
- урок обобщения, систематизации и закрепления знаний и умений выполнять учебные действия;
- урок развивающего контроля;
- комбинированный урок.

Структура уроков

1. Урок освоения новых знаний и видов учебных действий

Данный тип урока используется:

- при освоении новых знаний и формировании новых видов учебных действий;
- при освоении новых знаний на основе уже сформированных видов учебных действий;
- при формировании новых видов учебных действий на основе имеющихся знаний.

Цели уроков данного типа: формирование у обучающихся новых знаний и(или) видов учебных действий в рамках учебной ситуации; формирование способности к рефлексии.

Возможная структура уроков данного типа:

1-й этап — мотивация учебной деятельности путём создания внутреннего позыва у обучающихся к освоению новых знаний и(или) видов учебных действий;

2-й этап — актуализация учебной деятельности путём выполнения действий, позволяющих извлечь из памяти обучающихся знания и навыки выполнения учебных действий, которые будут необходимы при освоении новых знаний и(или) видов учебных действий (вводное повторение); привлечение обучающихся к постановке цели урока и формулированию задач, необходимых для её достижения, а также к планированию учебного занятия;

- 3-й этап — формирование вариативных алгоритмов освоения новых знаний и(или) видов учебных действий;
- 4-й этап — освоение новых знаний и(или) видов учебных действий на основе алгоритма деятельности при выполнении учебных действий (закрепление);
- 5-й этап — выполнение пробного учебного действия;
- 6-й этап — самопроверка (взаимопроверка) уровня усвоения новых знаний и(или) сформированности видов учебных действий на основе сопоставления их с эталоном;
- 7-й этап — рефлексия учебной деятельности по освоению новых знаний и(или) формированию видов учебных действий.

2. Урок закрепления и применения знаний и видов учебных действий

Цели уроков данного типа: закрепление знаний и(или) учебных действий и формирование у обучающихся способностей применять их для решения практических задач; формирование способности к рефлексии, коррекции знаний и(или) умений выполнять учебные действия.

Возможная структура уроков данного типа:

- 1-й этап — мотивация учебной деятельности путём создания внутреннего позыва у обучающихся к применению знаний и(или) учебных действий;
- 2-й этап — актуализация учебной деятельности путём выполнения действий, позволяющих извлечь из памяти обучающихся знания и навыки выполнения учебных действий, которые понадобятся при решении практических задач; привлечение обучающихся к постановке цели урока и формулированию задач, необходимых для её достижения, а также к планированию учебного занятия;
- 3-й этап — формирование вариативных алгоритмов применения знаний и(или) учебных действий при решении практических задач в рамках стандартной и(или) нестандартной учебной ситуации;
- 4-й этап — выполнение учебных действий;
- 5-й этап — самопроверка (взаимопроверка) применения знаний и(или) видов учебных действий при решении практических задач в рамках стандартной и(или) нестандартной учебной ситуации;
- 6-й этап — выявление места и причин затруднений в практической учебной деятельности и выработка алгоритмов коррекции этих затруднений, коррекция результатов деятельности;
- 7-й этап — рефлексия учебной деятельности по применению знаний и(или) учебных действий при решении практических задач в рамках стандартной и(или) нестандартной учебной ситуации.

3. Урок обобщения, систематизации и закрепления знаний и умений выполнять учебные действия

Цели уроков данного типа: обобщение, систематизация и закрепление знаний и умений выполнять учебные действия каждым обучающимся по итогам изучения раздела курса или крупного тематического блока; выявление индивидуальных достижений обучающихся при выполнении учебных действий на основе сформированных знаний; формирование способности к рефлексии, коррекции знаний и(или) умений выполнять учебные действия.

Возможная структура уроков данного типа:

- 1-й этап — мотивация учебной деятельности путём создания внутреннего позыва у обучающихся к обобщению, систематизации и закреплению знаний и умений выполнять учебные действия;
- 2-й этап — актуализация учебной деятельности путём выполнения действий, позволяющих извлечь из памяти обучающихся знания и навыки выполнения учебных действий; привлечение обучающихся к постановке цели урока и формулированию задач, необходимых для её достижения, а также к планированию учебного занятия;
- 3-й этап — формирование вариативных алгоритмов обобщения и систематизации знаний и умений выполнять учебные действия;
- 4-й этап — применение алгоритмов обобщения и систематизации знаний и умений выполнять учебные действия;
- 5-й этап — выполнение вариативных диагностических заданий для определения индивидуального уровня усвоения знаний и сформированности умений выполнять учебные действия по итогам изучения тематического раздела курса;

6-й этап — самопроверка (взаимопроверка) выполнения диагностических заданий, сопоставление результатов деятельности с эталоном;

7-й этап — выявление места и причин затруднений в учебной деятельности и выработка алгоритмов коррекции этих затруднений;

8-й этап — коррекция результатов деятельности;

9-й этап — рефлексия учебной деятельности по обобщению, систематизации и закреплению знаний и сформированности умений выполнять учебные действия.

4. Урок развивающего контроля

Цели уроков данного типа: осуществление контроля за способностями обучающихся применять новые знания и умением выполнять учебные действия при помощи диагностического материала разного вида, а также формирование способности обучающихся к самоконтролю, самоанализу и самооценке.

Урок развивающего контроля предполагает организацию учебного взаимодействия в течение двух часов.

Возможная структура уроков данного типа:

1-й урок

1-й этап — мотивация учебной деятельности путём создания у обучающихся внутреннего позыва к проверке уровня усвоения знаний и сформированности умений выполнять учебные действия, готовности к реализации нормативных требований к учебной деятельности на основании определённых, обоснованных критериев;

2-й этап — актуализация учебной деятельности путём предъявления обучающимся требований к контрольно-коррекционной работе и критериев оценивания;

3-й этап — выполнение вариативных диагностических заданий;

4-й этап — педагогический контроль.

2-й урок

1-й этап — сопоставление обучающимися результатов своей работы с эталоном, осуществление самоанализа и самооценки учебной деятельности;

2-й этап — выявление места и причин затруднений в учебной деятельности и выработка алгоритмов коррекции этих затруднений;

3-й этап — самостоятельная коррекция результатов деятельности по итогам выполнения диагностических заданий с самопроверкой по эталону;

4-й этап — педагогический контроль итогов выполнения коррекционных мероприятий;

5-й этап — рефлексия учебной деятельности на уроке. Самооценка результатов контрольно-коррекционной деятельности, отработка способов преодоления затруднений в учебной деятельности, обоснование необходимости контрольно-коррекционной деятельности.

5. Комбинированный урок

Цели уроков данного типа: создание социально-педагогических условий для освоения обучающимися новых знаний и(или) видов учебных действий на основе интеграции с уже имеющимися, а также их закрепление и коррекция.

Структура урока формируется в зависимости от цели деятельности учителя на основе структуры разных типов уроков.

Эффективность учебного процесса зависит от комплексного использования учителем разных типов уроков.

Система занятий по любому предмету имеет циклический характер. Один цикл обычно связан с крупной дидактической единицей — темой, в рамках которой учитель использует все типы уроков. Данная классификация позволяет чётко определять цель, задачи и структуру каждого занятия и не препятствует выбору учителем *формы (вида)* проведения урока и использованию различных педагогических технологий.

Формы организации учебного процесса по курсу

Основные формы организации образовательного процесса по предмету — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования

и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

Урок физической культуры перед остальными формами организации физического воспитания имеет ряд преимуществ и особенностей:

- организуется в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;
- является массовой формой обязательных занятий;
- проводится систематически;
- проводится учителем с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;
- способствует достижению общих целей преподавания предмета на данной ступени обучения.

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня также занимают важное место в системе физического воспитания. Их проведение способствует укреплению здоровья, активизирует двигательный режим в течение дня, поддерживает оптимальный уровень работоспособности школьников, развивает навыки организации самостоятельных занятий физической культурой.

К физкультурно-оздоровительным мероприятиям относятся утренняя гимнастика, физкультурные паузы и физкультминутки, игры на переменах.

Остальные формы организации физического воспитания относятся к внеурочной деятельности, но играют важную роль в достижении общих целей физического воспитания обучающихся.

Планируемые результаты освоения ПООП по курсу «Физическая культура». 5—7 классы

Личностные результаты:

- 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, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа);
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- готовность и способность к осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учётом устойчивых познавательных интересов;
- 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;
- 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;
- сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики;
- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми;
- сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены межпредметными понятиями и тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

Межпредметные понятия

Условием формирования межпредметных понятий, таких как система, факт, закономерность, феномен, анализ, синтез, является овладение обучающимися основами читательской компетенции, приобретение навыков работы с информацией, участие в проектной деятельности. В основной школе на всех предметах будет продолжена работа по формированию и развитию основ читательской компетенции. При изучении учебных предметов обучающиеся усвершенствуют приобретённые на первом уровне навыки работы с информацией и пополнят их.

В ходе изучения всех учебных предметов обучающиеся приобретут опыт проектной деятельности как особой формы учебной работы, способствующей воспитанию самостоятельности, инициативности, ответственности, повышению мотивации и эффективности учебной деятельности.

В соответствии ФГОС ООО выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

Регулятивные УУД

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- 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 определённой проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги для достижения поставленной цели деятельности;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылаясь на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- определять необходимое(ые) 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 определённого класса;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

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

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;

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

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

- 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 определённым критериям в соответствии с целью деятельности;
- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

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

- 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 приёмы регуляции психофизиологических/эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряжённости), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

Познавательные УУД

1. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.

Обучающийся сможет:

- подбирать слова, соподчинённые ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчинённых ему слов;
- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
- объединять предметы и явления в группы по определённым 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 её 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.

2. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.

Обучающийся сможет:

- 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 её 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;
- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;
- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;
- анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.

3. Смысловое чтение.

Обучающийся сможет:

- 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.

Коммуникативные УУД

1. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определённую роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого;
- определять свои действия и действия партнёра, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться с членами группы и т.д.).

2. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

Обучающийся сможет:

- 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.);
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнёра в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- 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.

3. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее — ИКТ). Обучающийся сможет:

- 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;
- выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи.

Предметные результаты

Предметные результаты изучения курса «Физическая культура» представлены двумя группами: «Выпускник научится» и «Выпускник получит возможность научиться». Группа результатов «Выпускник научится» представляет собой результаты, достижение которых обеспечивается учителем в отношении всех обучающихся, выбравших данный уровень обучения. Группа результатов «Выпускник получит возможность научиться» обеспечивается учителем в отношении части наиболее мотивированных и способных обучающихся. При контроле качества образования группа заданий, ориентированных на оценку достижения планируемых результатов из блока «Выпускник получит возможность научиться», может включаться в материалы блока «Выпускник научится». Это позволит предоставить возможность обучающимся продемонстрировать овладение качественно иным уровнем достижений и выявлять динамику роста численности наиболее подготовленных обучающихся.

Предметные результаты раздела «Выпускник получит возможность научиться» не выносятся на итоговую аттестацию, но при этом возможность их достижения должна быть предоставлена каждому обучающемуся.

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования:

выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, называть имена великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

Учебно-методическое обеспечение образовательной деятельности

В педагогической практике универсальным инструментом являются учебники. Их использование позволяет учителю внедрять идеи развивающего обучения, обеспечивать интеллектуальное и нравственное развитие обучающихся. Не является здесь исключением и преподавание физической культуры.

При создании учебника по физической культуре для основной школы авторы старались учесть достижения традиционного преподавания предмета и современные требования и тенденции в образовании.

В завершённую линию для основной школы входят учебники:

- **Физическая культура:** учебник для 5—7 классов общеобразовательных организаций / С.В. Гурьев; под общей редакцией д-ра пед. наук М.Я. Виленского. М. : ООО «Русское слово — учебник», 2021.

- **Физическая культура:** учебник для 8—9 классов общеобразовательных организаций / С.В. Гурьев; под общей редакцией д-ра пед. наук М.Я. Виленского. М. : ООО «Русское слово — учебник», 2021.

Учебники сохраняют преемственность с учебниками по физической культуре для 1—4 классов издательства «Русское слово».

Учебники помогают получить необходимые знания в вопросах оценки физического развития, выбора оптимальной нагрузки, основных средств и методов тренировки, дают информацию о принципах правильного питания и важнейших процессах жизнедеятельности организма.

Каждая тема заканчивается вопросами и заданиями, направленными на развитие познавательной активности и критического мышления.

Электронная форма учебника

В соответствии с требованиями Министерства просвещения РФ электронная форма учебника разработана на базе открытого формата HTML5 и может воспроизводиться такими браузерами, как Internet Explorer (Microsoft Edge), Chrome и Safari на операционных системах Windows, Android и iOS. Учебник не требует подключения к сети Интернет. Для удобства установки учебник может быть укомплектован инсталлятором, ориентированным на конкретную операционную систему.

Электронная форма учебника является полным содержательным аналогом печатной версии, дополненным различными медиаобъектами, в том числе интерактивными, и функционалом, делающим работу с электронным учебником комфортной.

Электронная форма учебника содержит дидактически обоснованные и методически проработанные мультимедийные и интерактивные средства, активизирующие познавательные способности и повышающие эффективность обучения по предмету.

Медиаобъекты, входящие в состав электронной версии учебника, могут быть условно разделены на информационные, тренировочные и контрольные. Ссылки на медиаобъекты представлены в учебнике в виде активных плашек, содержащих название объекта и пиктограмму, обозначающую его тип. Таким образом, обучающиеся могут заранее узнать о том, какого рода информация скрывается за той или иной ссылкой.

Кроме учебников, в УМК данной предметной линии также входит программа курса и рабочие программы по предмету «Физическая культура» для 5—9 классов общеобразовательных организаций.

Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности

Рекомендации по материально-техническому обеспечению образовательного процесса разработаны на основе требований ФГОС к условиям реализации основных образовательных программ. В соответствии с этими требованиями оснащение образовательного процесса должно обеспечивать возможность:

- достижения планируемых результатов освоения образовательной программы по физической культуре;
- удовлетворения познавательных интересов, самореализации обучающихся через организацию урочной и внеурочной деятельности;
- овладения обучающимися ключевыми компетенциями, составляющими основу здорового образа жизни и физического совершенствования.

Предложенный перечень средств обучения основывается на материалах для обеспечения учебного процесса по физической культуре в основной школе.

Для характеристики количественных показателей используются следующие символические обозначения:

- Д — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговорённых случаев);
- К — полный комплект (на каждого обучающегося, исходя из реальной наполняемости класса);
- Г — комплект, необходимый для практической работы в группах.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество (основная школа)	Примечание
1	<i>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</i>		
1.1	Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования	Д	Входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета физической культуры (спортивного зала)
1.2	Примерная основная образовательная программа основного общего образования	Д	
1.3	Авторские рабочие программы по физической культуре	Д	
1.4	Учебник по физической культуре	К	Учебники должны быть включены в федеральный перечень учебников
1.5	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	Г	Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек
1.6	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту и олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.7	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия, журнал «Физическая культура в школе»
2	<i>Демонстрационные печатные пособия</i>		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество (основная школа)	Примечание
2.2	Плакаты методические	Д	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и коррегирующим упражнениям
2.3	Портреты выдающихся спортсменов деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения	Д	
3	<i>Экранно-звуковые пособия</i>		
3.1	Видеоролики по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	Д	
3.2	Аудиозаписи	Д	Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям; проведения спортивных соревнований и праздников
4	<i>Технические средства обучения</i>		
4.1	Аудиоцентр с системой озвучания спортивных залов и площадок	Д	Аудиоцентр с возможностью использования аудиодисков DVD, MP3, USB-накопители
4.2	Радиомикрофон	Д	
4.3	Мегафон	Д	
4.4	Мультимедийный компьютер	Д	Технические требования: графическая операционная система, привод для чтения компакт-дисков / выходы, возможность выхода в Интернет. Оснащение акустическими колонками, микрофоном и наушниками. С пакетом прикладных программ (текстовых, табличных, графических и презентационных)
4.5	Сканер	Д	
4.6	Принтер лазерный	Д	
4.7	Копировальный аппарат	Д	Может входить в материально-техническое оснащение образовательного учреждения
4.8	Цифровая видеокамера	Д	Может входить в материально-техническое оснащение образовательного учреждения
4.9	Цифровая фотокамера	Д	

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество (основная школа)	Примечание
4.10	Мультимедиапроектор	Д	
4.11	Экран (на штативе или навесной)	Д	Минимальный размер 1,25 × 1,25
5	<i>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</i>		
<i>Гимнастика</i>			
5.1	Стенка гимнастическая	Г	
5.2	Бревно гимнастическое напольное	Г	
5.3	Бревно гимнастическое высокое	Г	
5.4	Козёл гимнастический	Г	
5.5	Конь гимнастический	Г	
5.6	Перекладина гимнастическая	Г	
5.7	Брусья гимнастические разновысокие	Г	
5.8	Брусья гимнастические параллельные	Г	
5.9	Канат для лазания с механизмом крепления	Г	
5.10	Мост гимнастический подкидной	Г	
5.11	Скамейка гимнастическая жёсткая	Г	
5.12	Скамейка гимнастическая мягкая	Г	
5.13	Комплект навесного оборудования	Г	В комплект входят перекладина, брусья, мишени для метания
5.14	Контейнер с набором тяжелоатлетических гантелей	Г	
5.15	Скамья атлетическая вертикальная	Г	
5.16	Скамья атлетическая наклонная	Г	
5.17	Стойка для штанги	Г	
5.18	Штанги тренировочные	Г	
5.19	Гантели наборные	Г	
5.20	Вибрационный тренажёр М.Ф. Агашина	Г	
5.21	Коврик гимнастический	К	
5.22	Станок хореографический	Г	
5.23	Акробатическая дорожка	Г	
5.24	Маты гимнастические	Г	

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество (основная школа)	Примечание
5.25	Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг)	Г	
5.26	Мяч малый (теннисный)	К	
5.27	Скакалка гимнастическая	К	
5.28	Мяч малый (мягкий)	К	
5.29	Палка гимнастическая	К	
5.30	Обруч гимнастический	К	
5.31	Коврики массажные	Г	
5.32	Секундомер настенный с защитной сеткой	Д	
5.33	Пылесос	Д	Для влажной уборки зала и спортивного инвентаря
5.34	Сетка для переноса малых мячей	Д	
<i>Лёгкая атлетика</i>			
5.35	Планка для прыжков в высоту	Д	
5.36	Стойки для прыжков в высоту	Д	
5.37	Барьеры легкоатлетические тренировочные	Г	
5.38	Секундомер	Д	
5.39	Флажки разметочные на опоре	Г	
5.40	Измеритель установки планки для прыжков в высоту	Д	
5.41	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	Г	
5.42	Рулетка измерительная (10 м, 50 м)	Д	
5.43	Номера нагрудные	К	
5.44	Маты поролоновые	Г	
<i>Спортивные игры</i>			
5.45	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	
5.46	Щиты навесные баскетбольные с кольцами и сеткой	Г	
5.47	Мячи баскетбольные	Г	
5.48	Сетка для переноса и хранения баскетбольных мячей	Д	

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество (основная школа)	Примечание
5.49	Жилетки игровые с номерами	К	
5.50	Стойки волейбольные универсальные	Д	
5.51	Сетка волейбольная	Д	
5.52	Мячи волейбольные	Г	
5.53	Сетка для переноса и хранения волейбольных мячей	Д	
5.54	Табло перекидное	Д	
5.55	Ворота для мини-футбола	Д	
5.56	Сетка для ворот мини-футбола	Д	
5.57	Мячи футбольные	Г	
5.58	Номера нагрудные	К	
5.59	Компрессор для накачивания мячей	Д	
<i>Туризм</i>			
5.60	Палатки туристские (двухместные)	Г	
5.61	Рюкзаки туристские	Г	
5.62	Комплект туристский бивуачный	Д	
<i>Измерительные приборы</i>			
5.63	Пульсометр	Г	
5.64	Шагомер электронный	Г	
5.65	Комплект динамометров ручных	Д	
5.66	Динамометр становой	Д	
5.67	Ступенька универсальная (для степ-теста)	Г	
5.68	Тонometr автоматический	Д	
5.69	Весы медицинские с ростомером	Д	
<i>Средства доврачебной помощи</i>			
5.70	Аптечка медицинская	Д	
<i>Дополнительный инвентарь</i>			
5.71	Доска аудиторная с магнитной поверхностью	Д	

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество (основная школа)	Примечание
6	<i>Спортивные залы (кабинеты)</i>		
6.1	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек
6.2	Спортивный зал гимнастический		С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек
6.3	Зоны рекреации		Для проведения динамических пауз (перемен)
6.4	Кабинет учителя		Включает рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
6.5	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает стеллажи, контейнеры
7	<i>Пришкольный стадион (площадка)</i>		
7.1	Легкоатлетические дорожки	Д	
7.2	Сектор для прыжков в длину	Д	
7.3	Сектор для прыжков в высоту	Д	
7.4	Сектор для метания малого мяча	Д	
7.5	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	
7.6	Площадка игровая баскетбольная	Д	
7.7	Площадка игровая волейбольная	Д	
7.8	Гимнастический городок	Д	
7.9	Полоса препятствий	Д	
7.10	Лыжная трасса	Д	С небольшими отлогими склонами

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО КУРСУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА». 5 КЛАСС

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 5 КЛАСС»
(70/105 часов в год)

Тема	Содержание
Раздел 1. Физическая культура как область знаний (непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений, тактических и технических действий)	
1.1. История и современное развитие физической культуры	
Олимпийские игры древности	Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр. Виды состязаний в программе Олимпийских игр древности, правила их проведения. Известные участники и победители древних Олимпийских игр
Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Цель и задачи современного олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности
Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх	Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх
Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре	Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре, история их возникновения и современного развития
Физическая культура в современном обществе	Основные направления развития физической культуры в современном обществе; их цель, содержание и формы организации
1.2. Современные представления о физической культуре (основные понятия)	
Физическое развитие человека	Понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека, основные её характеристики и параметры. Характеристика основных средств формирования осанки и профилактики её нарушений. Правила составления комплексов упражнений
Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств	Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств
Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств	Структура самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий систематической подготовкой

Тема	Содержание
Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели	Техника движений и её основные показатели. Основные правила обучения новым движениям. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности новых движений. Профилактика появления ошибок и способы их устранения
Спортивная подготовка	Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования
Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО	История возникновения физкультурно-спортивного комплекса ГТО. Цели и задачи комплекса. Возрождение комплекса в стране. Нормативы комплекса ГТО
Всестороннее и гармоничное физическое развитие	Всестороннее и гармоничное физическое развитие, его связь с занятиями физической культурой и спортом
Адаптивная физическая культура	Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактике утомления
Профессионально-прикладная физическая подготовка	Прикладно-ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования
1.3. Физическая культура человека	
Здоровье и здоровый образ жизни	Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека. Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек
Режим дня, его основное содержание и правила планирования	Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности
Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования	Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур
Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия, честности), этических норм поведения
Коррекция осанки и телосложения	Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями

Тема	Содержание
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности	
2.1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой (непосредственно на практических занятиях физической культурой, по ходу выполнения упражнений, при самостоятельных занятиях физической культурой)	
Подготовка к занятиям физической культурой	Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки)
Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен)	Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания
Планирование занятий физической культурой	Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учётом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой	Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой, последовательное выполнение основных частей занятий, определение их содержания по направленности физических упражнений и режиму нагрузки
Организация досуга средствами физической культуры	Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительным бегом и оздоровительной ходьбой, оздоровительными прогулками
2.2. Оценка эффективности занятий физической культурой (непосредственно на практических занятиях физической культурой, по ходу выполнения упражнений, самостоятельных занятиях физической культурой)	
Самонаблюдение и самоконтроль	Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки
Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью	Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений
Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок)	Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Профилактика появления ошибок и способы их устранения

Тема	Содержание
Р а з д е л 3. Физическое совершенствование	
3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность (в режиме учебного дня и учебной недели)	
Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели	Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики. Комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений, выносливости, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учётом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений для формирования телосложения
Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры	Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения)
3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	
<i>3.2.1. Гимнастика с основами акробатики (14/21 ч)</i>	
Организуемые команды и приёмы	Организуемые команды и приёмы: построение и перестроение на месте и в движении
Акробатические упражнения и комбинации	Акробатические упражнения: кувырок вперёд в группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат
Опорные прыжки	Опорные прыжки: прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием
Лазание	Лазанье по канату в два приёма
<i>3.2.2. Лёгкая атлетика (18/22 ч)</i>	
Беговые упражнения	Беговые упражнения: упражнения на усвоение беговой техники, высокий старт, спринтерский бег, бег в лёгком темпе на расстояние 50 и 100 м, кроссовый бег
Прыжковые упражнения	Прыжковые упражнения: прыжки «в шаг», преодоление небольших горизонтальных препятствий прыжком «в шаг» с места, с разбега, толкаясь левой и правой ногой, прыжки с ноги на ногу, прыжки многоскоками по меткам, расположенным на разном расстоянии друг от друга
Метание малого мяча	Упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча с места на дальность в горизонтальную и в вертикальную неподвижную мишень
<i>3.2.3. Лыжные гонки (12/20 ч*)</i>	
Передвижения на лыжах	Скользкий шаг без палок, попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, передвижения с чередованием ходов
Подъёмы, спуски, повороты, торможения	Спуск одновременным бесшажным ходом, подъём ёлочкой или лесенкой, торможение и поворот плугом и полуплугом
<i>Конькобежная подготовка</i>	
Конькобежная подготовка	Отталкивание и скольжение на одном коньке, на двух коньках, повороты на двух коньках дугой и приставными шагами, торможение «полуплугом»

Тема	Содержание
<i>Кроссовая подготовка</i>	
Кроссовая подготовка	Ходьба и бег по пересечённой местности. Бег в гору и под гору. Чередование ходьбы и бега. Кросс до 2,5 км
<i>3.2.4. Спортивные игры (18/28 ч)</i>	
Баскетбол	Ведение мяча
Волейбол	Волейбол: стойка и передвижение игрока, передача мяча двумя руками сверху на месте, приём мяча снизу, одной и двумя руками, нижняя и верхняя прямая подача, прямой нападающий удар. Подвижные игры с элементами волейбола
<i>3.2.5. Элементы атлетической гимнастики и базовой аэробики (6/11 ч**)</i>	
Элементы атлетической гимнастики	Комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранным весом
Элементы базовой аэробики	Базовые движения. Сочетания и вариации базовых движений
<i>Плавание</i>	
Плавание	Упражнения, позволяющие научиться держаться на воде. Плавание по-собачьи. Выдох в воду
<i>Туристическая подготовка</i>	
Туристическая подготовка	Обеспечение безопасности при проведении туристических походов. Топография и ориентирование в туристическом походе. Техника и тактика движения в походе. Препятствия на маршруте и техника их преодоления. Туристское снаряжение
<i>3.3. Упражнения общеразвивающей направленности (непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений)</i>	
Общефизическая подготовка	Физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости
<i>3.4. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность (непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений)</i>	
Прикладно-ориентированные упражнения	Передвижение ходьбой, бегом, прыжками, преодоление препятствий (гимнастического коня) прыжком, лазанье по канату
<p><i>Резерв времени 2/3 часа</i> *Часы, предусмотренные на лыжную подготовку, можно заменить конькобежной или кроссовой подготовкой. **Часы, предусмотренные на атлетическую гимнастику и базовую аэробику, можно заменить плаванием или туристической подготовкой</p>	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 5 КЛАСС»
(70/105 часов)

Раздел (тема) программы	Количество часов
Раздел 1. Физическая культура как область знаний	
1.1. История и современное развитие физической культуры	Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений, тактических и технических действий
1.2. Современные представления о физической культуре (основные понятия)	
1.3. Физическая культура человека	
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности	
2.1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	Непосредственно на практических занятиях физической культурой, по ходу выполнения упражнений, на самостоятельных занятиях физической культурой
2.2. Оценка эффективности занятий физической культурой	
Раздел 3. Физическое совершенствование	
3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность	В режиме учебного дня и учебной недели
3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	70/105 ч
<i>3.2.1. Гимнастика с основами акробатики</i>	14/21 ч
<i>3.2.2. Лёгкая атлетика</i>	18/22 ч
<i>3.2.3. Лыжные гонки (конькобежная или кроссовая подготовка)</i>	12/20 ч
<i>3.2.4. Спортивные игры</i>	18/28 ч
<i>3.2.5. Элементы атлетической гимнастики и базовой аэробики (плавание или туристическая подготовка)</i>	6/11 ч
3.3. Упражнения общеразвивающей направленности	Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений
3.4. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений
<i>Резерв времени</i>	2/3 часа

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 5 КЛАСС» (105 ч, резерв времени 3 ч)

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока (уроков)	Целевая установка урока (уроков)	Понятия	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)		Дата	
						предметные	метапредметные (универсальные учебные действия)		
<p>Раздел 1. Физическая культура как область знаний (Непосредственно на практических занятиях физической культурой, по ходу выполнения упражнений)</p>									
<p>История и современное развитие физической культуры</p>									
Теоретический материал: 1—102	Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России (СССР). Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу. Физическая культура в современном обществе	*	Освоение новых знаний и видов учебных действий	Изучение истории Олимпийских игр древности. Формирование представлений о возрождении Олимпийских игр и олимпийского движения. Усвоение сведений о достижениях выдающихся отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Формирование представлений о видах спорта, входящих в школьную программу, и о месте физической культуры в современном обществе	Мифы. Легенды. Олимпийские игры. Олимпийское движение	<p><i>Описывать</i> основные этапы развития спорта и олимпийского движения в мире и в России.</p> <p><i>Характеризовать</i> Олимпийские игры древности как явление культуры.</p> <p><i>Объяснять</i> причины возрождения Олимпийских игр.</p> <p><i>Рассказывать</i> о достижениях выдающихся отечественных спортсменов на Олимпийских играх</p>	<p><i>Познавательные УУД:</i> овладение навыками чтения текстов различных стилей и жанров, постановки вопросов и построения рассуждений в соответствии с учебными задачами.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> анализ и оценка результатов своей деятельности, соотношение полученных результатов с требованиями учителя.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> овладение речевыми средствами коммуникации, построение монологического высказывания</p>	<p><i>Представленные</i> о положении в обществе влияния олимпийского движения на укрепление мира и дружбы между народами.</p> <p><i>Понимание</i> важности проявления дисциплинированности, трудолюбия и упорства для достижения поставленных целей.</p> <p><i>Соблюдение</i> дисциплины на уроке, уважительное отношение к учителю и одноклассникам, адекват-</p>	

										ватное реа- гирование на замечания
Современные представления о физической культуре (основные понятия)										
Теоретический материал: 1—102	Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	*	Освоение новых знаний и видов учебных действий	Формирование представлений о физическом развитии, характеристика его основных показателей. Формирование представлений о физической подготовке как системе регулярных занятий по развитию физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости.	Физическое развитие. Физическая подготовка. Физические качества. Самостоятельные занятия. Техника движений. Физическая культура и спорт. Спортивная подготовка. Спортивный ре-зультат	Описывать основные показатели физического развития человека. <i>Характеризовать</i> влияние физических упражнений и образа жизни на здоровье человека. <i>Формулировать</i> правила организации самостоятельных занятий физической культуры. <i>Раскрывать</i> суть понятий «сила», «выносливость», «гибкость», «координация движений» и «ловкость». <i>Описывать</i> представления разных народов о все-стороннем и гар-моничном физи-ческом развитии в разные исторические времена. <i>Отбирать</i> физические упражне-ния по их функ-циональной направленности, <i>составлять</i> из них	Познавательные УУД: умение работать с различными источниками информации, преобразовывать её из одной формы в другую, структурировать учебный материал, делать выводы на основе полученной информации, устанавливать со-ответствие между объектами и их характеристиками. <i>Регулятивные УУД:</i> умение организо-вывать выполнение заданий учителя согласно установленным правилам. Развитие навыков самооценки и са-моанализа. <i>Коммуникатив-ные УУД:</i> умение слушать учителя и одноклассников, аргументиро-вать свою точку зрения, работать в группах	Осознание необходимости регулярных занятий физической культурой для сохранения и укрепления своего здоровья, а также для всестороннего и гар-моничного физического развития.	<i>Понимание</i> прямой зависи-мости состояния здоровья че-ловека от его образа жи-зни. <i>Понима-ние</i> важности проявления дисциплини-рованности, трудолюбия и упорства для дости-жения по-ставленных целей.	

* Здесь и далее: непосредственно на практических занятиях физической культурой.

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока (уроков)	Целевая установка урока (уроков)	Понятия	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)			Дата
						предметные	метапредметные (универсальные учебные действия)	личностные	
	Спортивная подготовка.			с занятиями физической культурой и спортом. Формирование представлений о спортивной подготовке как системе регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средства всестороннего и гармоничного физического совершенствования.		индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки. <i>Объяснить технику движений и описывать её</i> основные позы, особенности структуры и правила планирования самостоятельных занятий физической культурой. <i>Обосновать</i> значение физической культуры для сохранения и укрепления здоровья	<i>Потребность</i> в справедливом оценивании результатов своей работы и работы одноклассников		
	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО. Адаптивная физическая культура. Профессионально-прикладная физическая подготовка			Формирование представлений об истории возникновения физкультурно-спортивного комплекса ГТО, о целях и задачах комплекса. Формирование представлений об адаптивной физической культуре и о профессионально-прикладной физической подготовке					
Физическая культура человека									
Теоретиче-	Здоровье и здоро-	*	Освоение но-	Формирование представлений о здоровом	Режим дня. За-	<i>Приводить аргументы</i> в пользу	<i>Познавательные УУД:</i> умение рабо-	<i>Осознание</i> необходи-	

<p>ский материал: 1—102</p>	<p>вый образ жизни. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Коррекция осанки и телосложения</p>	<p>вых знаний и видов учебных действий</p>	<p>образе жизни, о роли и значении физической культуры в его формировании. Формирование представлений о режиме дня, раскрытие его основного содержания и правил планирования. Формирование представлений о закаливании организма. Изучение влияния занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия, честности), этических норм поведения. Формирование умений проводить самостоятельные занятия по коррекции осанки и телосложения, определять их структуру и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями</p>	<p>каливание организма. Качество личности. Коррекция. Осанка. Телосложение</p>	<p>необходимости ведения здорового образа жизни и регулярности занятий для достижения положительного результата. <i>Называть основные правила планирования режима дня, закаливания организма. Выделять основные способы закаливания организма. Подбирать упражнения для коррекции осанки и телосложения. Моделировать свой режим дня с оптимальным сочетанием нагрузки и отдыха. Объяснить причины влияния занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Обосновывать значение купания для закаливания организма. Проводить самостоятельные занятия по коррекции осанки и телосложения</i></p>	<p>тать с различными источниками информации, структурировать учебный материал, делать наблюдения, сравнения и выводы на их основе. <i>Результативные УУД:</i> умение самостоятельно выполнять задания учителя, планировать свою деятельность. Развитие навыков самооценки и самоконтроля. <i>Коммуникативные УУД:</i> умение слушать учителя и отвечать на вопросы, оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы</p>	<p>мости занятий физической культуры для формирования таких положительных качеств личности, как воля, смелость, трудолюбие и др. <i>Представление</i> о закаливании как о средстве укрепления здоровья и принятие главных правил закаливания. <i>Понимание</i> ценности человеческой жизни и необходимости улучшения её качества. Применение полученных знаний на практике</p>
-----------------------------	---	--	---	--	---	--	--

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока (уроков)	Целевая установка урока (уроков)	Понятия	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)		Дата
						предметные	метапредметные (универсальные учебные действия)	
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности (Непосредственно на практических занятиях физической культуры, по ходу выполнения упражнений)								
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой								
Теоретический материал: 1—102	Подготовка к занятиям физической культурой.	*	Освоение новых знаний и видов учебных действий	Повторение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).	Индивидуальный план занятий. Индивидуальные показатели здоровья. Прикладная физическая подготовка. Организация досуга	Обосновывать требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Составлять (по образцу) индивидуальные планы занятий физической подготовкой, а также занятия с учётом индивидуальных показателей здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовки.	Познавательные УУД: умение воспроизводить информацию по памяти, выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач, делать выводы на основе полученной информации, устанавливать соответствие между объектами и их характеристиками, проводить сравнение объектов. Регулятивные УУД: умение организовать выполнение заданий учителя. Развитие навыков самооценки и самоанализа. Коммуникативные УУД: способность интересно и допустимо излагать свои мысли, грамотно пользоваться в самостоятельном ор-	Понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек. Осознание необходимости владения арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активного их использования в самостоятельном ор-
	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурных минут.		Формирование умения составлять (по образцу) индивидуальные планы занятий физической подготовкой, умений выделять основные части занятий, определять их направленность и содержание. Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности.	Формирование умения составлять план				
	Планирование за-							

	<p>занятий физической культурой.</p> <p>Проведение соревнований занятий прикладной физической подготовкой.</p> <p>Организация досуга средствами физической культуры</p>			<p>занятий спортивной подготовкой с учётом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности.</p> <p>Формирование умений проводить самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой, последовательно выполнять основные части занятий, определять их содержание по направленности физических упражнений и режиму нагрузок.</p> <p>Формирование представлений об организации досуга средствами физической культуры, с использованием занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительным бегом и оздоровительной ходьбой, оздоровительными прогулками</p>		<p><i>Выделять</i> основные части занятий, <i>определять</i> их направленность и содержание. <i>Отбирать</i> физические упражнения по их функциональной направленности, <i>составлять</i> из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки. <i>Проводить</i> самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой, <i>организовывать</i> досуг средствами физической культуры, с использованием подвижных игр, оздоровительного бега и оздоровительной ходьбы, оздоровительных прогулок</p>	<p>ным аппаратом, работать в составе групп и эффективно взаимодействовать с одноклассниками</p>	<p>ганизуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности. <i>Понимать</i> важности проявления дисциплинированности, трудолюбия и упорства для достижения поставленных целей</p>		
Оценка эффективности занятий физической культурой										
Теоретический	Самонаблюдение	*	Освоение новых	Обучение самонаблюдению за индивидуальным физическим	Самонаблюдение.	Обновляемость необходимости проведения са-	Познавательные УУД: умение осуществлять поиск	Представление о многообразии		

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока (уроков)	Целевая установка урока (уроков)	Понятия	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)		Дата
						предметные	метапредметные (универсальные учебные действия)	
материал: 1—102	и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.		знаний и видов учебных действий	развитием по его основным показателям. Повторение основных правил ведения дневника самонаблюдения с регистрацией по учебным четвертям динамики показателей физического развития.	Динамика показателей физической активности. Эталонный образец	монаблюдения за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям. <i>Вести дневник самонаблюдения</i> с регистрацией по учебным четвертям динамики показателей физического развития. <i>Проводить</i> протейший анализ и давать оценку техники освоиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом	информации, преобразовывать её из одной формы в другую, анализировать информацию и делать выводы, определять наиболее эффективные способы достижения результатов. <i>Регулятивные УУД:</i> умение организовывать выполнение заданий учителя, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. <i>Коммуникативные УУД:</i> способность интересно и допустимо излагать информацию, грамотно пользоваться понятийным аппаратом	современных оздоровительных систем и их постановном развитии. <i>Потребность</i> творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой. <i>Понимание</i> важности проявления дисциплинированности, трудолюбия и упорства для достижения поставленных целей. <i>Умение строить</i> своё поведение без ущерба для здоровья окружающих, <i>соблюдать</i> дисциплину на уроке, <i>уважительно</i>

										относится к учителю и одноклассникам
Раздел 3. Физическое совершенствование										
Физкультурно-оздоровительная деятельность										
В режиме учебного дня и учебной недели	Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры	*	Комбинированный	Разучивание комплексов утренней зарядки, физкультурминуток и физкультурпауз, комплексов дыхательной гимнастики. Обучение составлению индивидуальных комплексов адаптивной (лечебной) физической культуры в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях работы опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения)	Утренняя зарядка. Адаптивная физическая культура	Описывать и обобщать правила составления и применения комплексов утренней зарядки, физкультурминуток и физкультурпауз. <i>Подбирать</i> индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях работы опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения)	<i>Познавательные УУД:</i> умение сравнивать и анализировать информацию, проводить наблюдения, делать выводы, давать определения понятиям. <i>Регулятивные УУД:</i> умение действовать по предложенному плану, самостоятельно оценивать правильность выполнения действия, вносить необходимые коррективы в свою деятельность с учётом сделанных ошибок. <i>Коммуникативные УУД:</i> умение слушать учителя и одноклассников, аргументировать свою точку зрения	<i>Понимание</i> необходимости выполнения утренней гимнастики и проведения физкультурных пауз для укрепления здоровья. <i>Осознание</i> важности подбора индивидуальных дуальных комплексов адаптивной (лечебной) физической культуры для оздоровительной гимнастики и физической подготовки.	Уважительное отношение к учителю и одноклассникам.	

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока (уроков)	Целевая установка урока (уроков)	Понятия	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)		Дата
						предметные	метапредметные (универсальные учебные действия)	
							личностные	Умение применять полученные знания в практической деятельности
Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью								
<i>Гимнастика с основами акробатики</i>								
29—49	Организуемые команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки. Лазание. Использование физических упражнений на развитие	21	Комбинированный. Освоение новых знаний и видов учебных действий	Совершенствование построений и построений на месте и в движении. Совершенствование кувырка вперёд в группировке; кувырка назад в упор присев; кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат. Обучение прыжку на гимнастического козла с последующим спрыгиванием. Обучение лазанию по канату в два приёма. Развитие гибкости, координации движений, силы и выносливости	Техника акробатических упражнений и гимнастических упражнений на снарядах. <i>Сравнивать</i> технических акробатических упражнений и техники гимнастических упражнений на спортивных снарядах. <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений. <i>Обо-направленности</i>	Описывать технику акробатических упражнений и гимнастических упражнений на снарядах. <i>Сравнивать</i> технических акробатических упражнений и техники гимнастических упражнений на спортивных снарядах. <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений. <i>Обо-направленности</i>	Познавательные УУД: умение выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач, делать выводы на основе полученной информации. <i>Регулятивные УУД:</i> умение выполнять задания учителя, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность, самостоятельно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы. <i>Коммуникативные УУД:</i> умение слушать одноклассников и учителя, вы-	Осознавание важности занятий гимнастикой для укрепления здоровья. <i>Осознавание</i> необходимости заботиться о товарищах, совместно преодолевать трудности при освоении нового материала. <i>Понимание</i> важности проявления дисциплинированности, трудолюбия и упорства

	гибкости, координации движений, силы, выносливости на уроках гимнастики					ния техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений	сказывать и аргументировать свою точку зрения, задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками	для достижения поставленных целей. <i>Способность выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках и относиться к окружающим.</i> <i>Определение жизненных ценностей, ориентация на понимание причин успехов и неудач в деятельности.</i> <i>Применение полученных знаний в практической деятельности</i>
<i>Лёгкая атлетика</i>								
1—12	Беговые упражнения.	22	Освоение новых знаний и видов учебных действий	Обучение упражнениям на усвоение беговой техники, высокому старту, спринтерскому бегу; в лёгком темпе на расстоянии 50 и 100 м, кроссовому бегу.	Высокий старт. Спринтерский бег. Кроссовый бег. Прыжок	Описывать и обобщать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений, при метании малого мяча.	<i>Познавательные</i> УУД: умение осуществлять поиск необходимой информации из различных источников, преобразовывать информацию на	<i>Понимание</i> важности умения оказывать помощь занимающимся при освоении

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока (уроков)	Целевая установка урока (уроков)	Понятия	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)		Дата
						предметные	метапредметные (универсальные учебные действия)	
93—102	Прыжковые упражнения.			Обучение прыжку «в шаге», преодолению небольших горизонтальных препятствий прыжком «в шаге» с места, с разбега, толкаясь левой и правой ногой, прыжкам с ноги на ногу, прыжкам многоскоками по меткам, расположенным на разном расстоянии друг от друга.	«в шаге», прыжки с ноги на ногу, прыжки многоскоками. Метание малого мяча	Характеризовать техники бега различными способами, техники прыжковых упражнений, техники метания малого мяча. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения беговых и прыжковых упражнений, метании малого мяча	основе имеющихся знаний, делать выводы и обобщения. <i>Регулятивные УУД:</i> добросовестное выполнение учебных заданий. Планирование учебной деятельности, умение выбирать места для занятий и обеспечивать их безопасность. Умение самостоятельно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы. <i>Коммуникативные УУД:</i> умение слушать одноклассников и учителя, высказывать и аргументировать своё мнение, задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения со сверстниками	новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценить работу технику их выполнения. <i>Стремление</i> к освоению новых знаний и умений, качественно повысить результативность выполнения заданий. <i>Понимание</i> важности проявления дисциплинированности, трудолюбия и упорства для достижения поставленных целей. <i>Определение</i> жизненных ценностей, ориентация на понима-
	Метание малого мяча.			Обучение техническим приёмам метания малого мяча с места на дальность в горизонтальную и в вертикальную подвижную мишень.				
	Использование физических упражнений на развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости на уроках лёгкой атлетики			Развитие выносливости, силы, гибкости и координации движений				

50—69 ¹	Передвижения на лыжах.	20	Комбинированный	Обучение скольжению на лыжах. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Обучение технике одновременного бесшажного хода, чередованию ходов во время передвижения на лыжах. Прохождение дистанции 1—2 км. Обучение спуску с горы одновременным бесшажным ходом. Совершенствование поворотов переступанием. Обучение подъёмам наискось «полуёлочкой» и «ёлочкой», торможению и поворотам «плугом» и «полуплугом».	Техника выполнения лыжных ходов. Техника передвижения на коньках. Ходьба. Бег. Кросс	Характеризовать и обобщать правила подбора одежды для занятия лыжной, конькобежной и кроссовой подготовкой. <i>Описывать</i> технику лыжных ходов, технику скользяния, технику поворотов, технику торможения, технику бега по пересечённой местности. <i>Применять</i> технику лыжных ходов, техники скользяния, техники поворотов, техники торможения, техники выполнения коррективы.	<i>Познавательные УУД:</i> умение выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач, делать выводы на основе полученной информации. <i>Регулятивные УУД:</i> умение выполнять задания учителя, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность, самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы. <i>Коммуникативные УУД:</i> умение слушать одноклассников и учителя, задавать вопросы, налаживать диалог, ролевые отношения между сверстниками, предупреждать	<i>Осознание</i> важности занятий лыжным, конькобежным спортом и кроссовой подготовкой для укрепления здоровья. <i>Принятие</i> необходимости заботиться о товарищах, совместно преодолевать трудности при освоении нового материала. <i>Способность выбирать</i> целевые и смысловые установки, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства для достижения постав-	ние причин успехов и неудач в деятельности
--------------------	------------------------	----	-----------------	--	--	--	--	--	--

Лыжные гонки (конькобежная, кроссовая подготовка)

¹ Часы, предусмотренные на лыжную подготовку, можно заменить конькобежной или кроссовой подготовкой.

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока (уроков)	Целевая установка урока (уроков)	Понятия	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)			Дата
						предметные	метапредметные (универсальные учебные действия)	личностные	
	Кроссовая подготовка. Использование физических упражнений на развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости на уроках лыжной, конькобежной, кроссовой подготовок			Бег на дистанции 500 м. Совершенствование ходьбы и бега по пересечённой местности, чередования ходьбы и бега, бега в гору и под гору. Кросс до 2,5 км. Развитие гибкости, координации движений, силы и выносливости		ворогов, техники торможения, техники выполнения бега по пересечённой местности. <i>Проявлять</i> выносливость при прохождении тренировочных дистанций различными способами передвижения на лыжах, используя бег по пересечённой местности. <i>Объяснять</i> необходимость соблюдения техники безопасности при освоении техники движения на лыжах, коньках и бега по пересечённой местности	конфликтные ситуации во время совместных занятий, разрешать спорные вопросы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, при выполнении совместной работы обращаться за помощью	ленных целей в своих действиях и поступках по отношению к окружающим, определению жизненных ценностей, ориентация на понимание причин успехов и неудач в деятельности. <i>Применение</i> полученных знаний в практической деятельности	
<i>Спортивные игры</i>									
13—28 81—92	Баскетбол	28	Освоение новых знаний и видов учебных действий	Освоение ведения мяча.	Технические действия в спортивных играх	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. <i>Применять</i> технические действия	<i>Познавательные УУД:</i> умение сопоставлять ответственность между объектами и их характеристиками,	<i>Представление</i> о многообразии спортивных игр. <i>Принятие</i> правил	

	Волейбол.			Освоение следующих технических действий: стойки игрока; передачи двумя руками сверху на месте; приёма мяча снизу; одной и двумя руками, нижняя и верхняя прямая подача, прямой нападающий удар. Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие гибкости, силы, координации движений и выносливости		из спортивных игр. <i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. <i>Выявлять</i> ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. <i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности	проводить сравнение объектов и делать выводы на основании сравнений. <i>Регулятивные УУД:</i> умение организовать выполнение заданий по готовому плану, самостоятельно оценивать правильность выполнения работы, осуществлять рефлексию своей деятельности. <i>Коммуникативные УУД:</i> умение слушать одноклассников и учителя, высказывать и аргументировать свою точку зрения, задавать вопросы, обращаться за помощью, совместно договариваться о правилах общения и поведения	спортивных игр и <i>осознание</i> важности их соблюдения. <i>Понимание</i> необходимости соблюдения правил техники безопасности при проведении спортивных игр. <i>Способность выбирать</i> целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к своему здоровью и здоровью окружающих. <i>Потребность</i> в справедливом оценивании своей работы и работы одноклассников
<i>Элементы атлетической гимнастики и базовой аэробики</i>								
70—80'	Элементы атлетической	11	Закрепление	Разучивание комплексов упражнений	Гантели. Базовые	<i>Описывать</i> и <i>обосновывать</i> правила	<i>Познавательные УУД:</i> умение осу-	<i>Понимание</i> важности

¹ Часы, предусмотренные на атлетическую гимнастику и базовую аэробику, можно заменить плаванием или туристической подготовкой.

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока (уроков)	Целевая установка урока (уроков)	Понятия	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)			Дата
						предметные	метапредметные (универсальные учебные действия)	личностные	
	кой гимнастики. Элементы базовой аэробики		и при- менение знаний и видов учебных дей- ствий	с гантелями с индивидуальным подобранном весом. Разучивание основных движений базовой аэробики. Освоение сочетаний и вариаций базовых движений аэробики	движе- ния аэро- бики	техники безопас- ности при выпол- нении элементов атлетической гимнастики и ба- зовой аэробики. <i>Описывать</i> тех- нику выполнения упражнений ат- летической гим- настики и базовой аэробики. <i>Составлять</i> ком- бинации из эле- ментов атлетиче- ской гимнастики и базовой аэоби- ки и <i>выполнять</i> их. <i>Выявлять</i> харак- терные ошибки в технике выпол- нения элементов атлетической гим- настики и базовой аэробики. <i>Соблюдать правила</i> техники безопас- ности при выпол- нении упражнений	шестилетля поиск необходимой ин- формации из раз- ных источников, преобразовывать информацию на основе имеюших- ся знаний, делать выводы и обоб- щения. <i>Регулятивные УУД:</i> добросовестное выполнение учеб- ных заданий. Пла- нирование учеб- ной деятельности, умение выбирать места для занятий и обеспечивать их безопасность. Умение самостоя- тельно оценивать правильность выполнения дей- ствий и вносить необходимые кор- рективы. <i>Коммуникативные</i> <i>УУД:</i> умение слу- шать однокласс- ников и учителя, высказывать и аргументировать свое мнение, зада- вать вопросы, об- ращаться за помо- щью, налаживать	умения оказывать помощь занимаю- щимся при освоении новых дви- гательных действий. <i>Стремление</i> к освоению новых знаний и умений, качественно повышаю- щих резуль- тативность выполнения заданий. <i>Осознание</i> важности занятий атлетиче- ской гим- настикой и базовой аэробики для укрепле- ния здоро- вья. <i>Принятие</i> необходи- мости забо- титься о то- варищах, совместно	

									преодолевающие трудности при освоении нового материала
									доброжелательные отношения со сверстниками
<i>Туристическая подготовка</i>									
70—80	Туристическая подготовка	11	Освоение новых знаний и видов учебных действий	Формирование представлений о технике безопасности при проведении туристических походов. Бережное отношение к природе. Обучение топографии и ориентированию на местности в туристическом походе	Ориентирование на местности	<p><i>Описывать и обосновывать</i> правила техники безопасности при проведении туристических походов.</p> <p><i>Соблюдать</i> правила бережного отношения к природе.</p> <p><i>Проводить</i> туристические походы.</p> <p><i>Организовывать</i> и <i>благоустраивать</i> места стоянок, <i>готовить</i> снаряжение и <i>содержать</i> его в порядке.</p> <p><i>Устанавливать</i> палатки, <i>разводить</i> костёр.</p> <p><i>Характеризовать</i> различные способы ориентирования на местности.</p> <p><i>Применять</i> способы ориентирования на местности.</p> <p><i>Проявлять</i> выносливость при движении по маршруту.</p> <p><i>Оказывать</i> первую помощь пострадавшим</p>	<p><i>Познавательные УУД:</i> самостоятельное создание алгоритмов деятельности при решении проблем творческого и поискового характера.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> умение планировать свою работу и прогнозировать собственные результаты, результаты, осуществлять рефлексию своей деятельности и при необходимости вносить коррективы.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> умение строить эффективное взаимодействие с одноклассниками</p>	<p><i>Представление</i> о туристическом походе не только как о способе укрепления здоровья, но и как факторе воспитания духа взаимоотношений и коллективизма.</p> <p><i>Понимание</i> важности разделения труда между членами коллектива для эффективного взаимодействия.</p> <p><i>Принятие</i> ответственности за доверенную работу</p>	

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока (уроков)	Целевая установка урока (уроков)	Понятия	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)			Дата
						предметные	метапредметные (универсальные учебные действия)	личностные	
70—80	Освоение техники плавания	11	Освоение новых знаний и видов учебных действий	Формирование представлений об упражнениях, позволяющих научиться держаться на воде. Обучение плаванию по-собачьи. Освоение выдоха в воду. Освоение правил безопасного поведения на воде	Плавание по-собачьи	Соблюдать правила поведения в воде. <i>Объяснить</i> необходимость соблюдения техники безопасности при занятиях в воде. <i>Описывать</i> упражнения, позволяющие научиться держаться на воде. <i>Применять</i> технику плавания по-собачьи	<i>Познавательные УУД:</i> умение осуществлять поиск необходимой информации из различных источников, преобразовывать информацию на основе имеющихся знаний, делать выводы и обобщения. <i>Регулятивные УУД:</i> умение организовать выполнение заданий по готовому плану, самостоятельно оценить правильность выполнения работы, осуществлять рефлексию своей деятельности. <i>Коммуникативные УУД:</i> умение слушать одноклассников и учителя, высказывать и аргументировать свою точку зрения, задавать вопросы, обращаться за помощью	<i>Осознание</i> важности занятий плаванием для укрепления здоровья. <i>Принятие</i> необходимости заботиться друг о друге, совместно преодолевать трудности при освоении нового материала. <i>Понимание</i> важности проявления дисциплинированности, трудолюбия и упорства для достижения поставленных целей. <i>Принятие</i> ответственности за свои действия по отношению	

									к окружающим, критическое отношение к своей деятельности
<i>Упражнения общеразвивающей направленности</i>									
1—102	Общезначительная подготовка	*	Комбинированный	Изучение и освоение физических упражнений, позволяющих развивать основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, гибкость, координацию движений, ловкость	Физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация движений, ловкость	Описывать технику изучаемых упражнений общеразвивающей направленности. Владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях. Выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений общеразвивающей направленности. Обосновывать значение упражнений общеразвивающей направленности для укрепления здоровья. Объяснять необходимость соблюдения правил поведения техники безопасности при выполнении упражнений общеразвивающей	Познавательные УУД: умение сравнивать и анализировать информацию, проводить наблюдения, делать выводы. Регулятивные УУД: умение действовать по предложенному плану, самостоятельно оценивать правильность выполнения учебного действия, вносить необходимые коррективы в свою деятельность с учётом сделанных ошибок. Коммуникативные УУД: умение слушать учителя и одноклассников, аргументировать свою точку зрения, чувствовать партнёра, совместно договариваться о правилах общения и поведения	Представление о многообразии упражнений, позиций, позволяющих развивать основные физические качества человека. Потребность творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой. Понимание важности проявления дисциплинированности, трудолюбия и упорства для достижения поставленных целей. Применение полученных	

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока (уроков)	Целевая установка урока (уроков)	Понятия	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)			Дата
						предметные	метапредметные (универсальные учебные действия)	личностные	
						развивающей направленности		знаний в практической деятельности	
<i>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность</i>									
1—102	Прикладно-ориентированные упражнения	*	Освоение знаний и видов учебных действий	Передвижение ходьбой, бегом, прыжками, преодоление препятствий (гимнастического коня) прыжком, лазанье по канату	Прикладно-ориентированные упражнения	Описывать технику упражнений прикладной направленности. <i>Владеть</i> технической физической направленности прикладной направленности. <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении упражнений прикладной направленности. <i>Проявлять</i> качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности. <i>Объяснять</i> необходимость соблюдения техники безопасности при выполнении упражнений прикладной направленности	Прикладно-ориентированные упражнения	<p><i>Представление</i> о многообразии упражнений прикладной направленности. <i>Потребность</i> творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой.</p> <p><i>Понимание</i> важности проявления дисциплинированности, трудолюбия и упорства для достижения поставленных целей.</p>	
							<p><i>Познавательные УУД:</i> умение сравнивать и анализировать информацию, проводить наблюдения, делать выводы.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> умение действовать по предложенному плану, самостоятельно оценивать правильность выполнения действия, вносить необходимые коррективы в свою деятельность с учетом сделанных ошибок.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> умение слушать учителя и одноклассников, аргументировать свою точку зрения, совместно договариваться</p>		

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО КУРСУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА». 6 КЛАСС

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 6 КЛАСС»
(70/105 часов в год)

Тема	Содержание
Раздел 1. Физическая культура как область знаний (непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений, тактических и технических действий)	
1.1. История и современное развитие физической культуры	
Олимпийские игры древности	Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр. Виды состязаний в программе Олимпийских игр древности, правила их проведения. Известные участники и победители древних Олимпийских игр
Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности
История зарождения олимпийского движения в России	Олимпийское движение в дореволюционной России. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх
Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре. Народные виды спорта	Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре, история их возникновения и современного развития. Народные виды спорта
Физическая культура в современном обществе	Основные направления развития физической культуры в современном обществе; их цель, содержание и формы организации
1.2. Современные представления о физической культуре (основные понятия)	
Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств	Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств
Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств	Структура самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий систематической подготовкой
Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели	Техника движений и её основные показатели. Основные правила обучения новым движениям. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности новых движений. Профилактика появления ошибок и способы их устранения

Тема	Содержание
Спортивная подготовка	Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования
Всестороннее и гармоничное физическое развитие	Всестороннее и гармоничное физическое развитие, его связь с занятиями физической культурой и спортом
Адаптивная физическая культура	Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактике утомления
Профессионально-прикладная физическая подготовка	Прикладно-ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования
1.3. Физическая культура человека	
Режим питания и питьевой режим	Основные питательные вещества. Режим питания, питьевой режим и их связь с физическими упражнениями
Коррекция осанки и телосложения	Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности	
2.1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой (непосредственно на практических занятиях физической культурой, по ходу выполнения упражнений, самостоятельных занятиях физической культурой)	
Подготовка к занятиям физической культурой	Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки)
Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен)	Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания
Планирование занятий физической культурой	Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учётом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой	Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой, последовательное выполнение основных частей занятий, определение их содержания по направленности физических упражнений и режиму нагрузки
Организация досуга средствами физической культуры	Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительным бегом и оздоровительной ходьбой, оздоровительными прогулками

Тема	Содержание
2.2. Оценка эффективности занятий физической культурой (непосредственно на практических занятиях физической культурой, по ходу выполнения упражнений, самостоятельных занятиях физической культурой)	
Самонаблюдение и самоконтроль	Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств)
Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью	Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений
Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок)	Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Профилактика появления ошибок и способы их устранения
Раздел 3. Физическое совершенствование	
3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность (в режиме учебного дня и учебной недели)	
Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели	Комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений, для формирования правильной осанки и телосложения. Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы зрительной гимнастики и упражнения для улучшения мозгового кровообращения
Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры	Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения)
3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	
<i>3.2.1. Гимнастика с основами акробатики (14/21 ч)</i>	
Организующие команды и приёмы	Ходьба строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами, перестроение в движении из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно
Ритмическая гимнастика (девочки)	Простейшие композиции, включающие стилизованные общеразвивающие упражнения и элементы хореографии (прыжок выпрямившись, скачок, закрытый и открытый прыжки)
Опорные прыжки	Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь
Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)	Подъём в упор с прыжка, перемах левой (правой) ногой вперёд, назад, переход в вис, подтягивание

Тема	Содержание
<i>3.2.2. Лёгкая атлетика (18/22 ч)</i>	
Беговые упражнения	Бег с низкого старта на короткие дистанции
<i>3.2.3. Лыжные гонки (12/20 ч*)</i>	
Передвижения на лыжах	Одновременный бесшажный ход, попеременный четырёхшажный ход, чередование попеременного двухшажного с одновременным одношажным ходом
Подъёмы, спуски, повороты, торможения	Торможение «упором», преодоление небольших трамплинов (30–50 см высотой) в низкой стойке
<i>Конькобежная подготовка</i>	
Конькобежная подготовка	Повороты налево, направо, бег по повороту, поворот кругом в движении, торможение переступанием. Бег на дистанции 800 м
<i>Кроссовая подготовка</i>	
Кроссовая подготовка	Преодоление препятствий на местности шагом, прыжком в шаге, прыжком. Спрыгивание с препятствий. Кросс до 3 км
<i>3.2.4. Спортивные игры (18/28 ч)</i>	
Баскетбол	Ведение, бросок, передача, подбор, перехват мяча и блокировка броска. Перемещение мяча по площадке. Правила игры
Волейбол	Передвижение игрока по площадке, принятие стойки, передача мяча сверху двумя руками, в том числе в прыжке, передача мяча двумя руками назад, верхняя боковая подача мяча. Правила игры
<i>3.2.5. Элементы атлетической гимнастики и базовой аэробики (6/11 ч**)</i>	
Элементы атлетической гимнастики	Комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранным весом
Элементы базовой аэробики	Базовые движения. Сочетания и вариации базовых движений
<i>Плавание</i>	
Освоение техники плавания	Специальные упражнения для изучения плавания кролем. Техника кроля. Плавание кролем
<i>Туристическая подготовка</i>	
Туристическая подготовка	Обеспечение безопасности при проведении туристических походов. Бережное отношение к природе. Топография и ориентирование в туристическом походе
3.3. Упражнения общеразвивающей направленности (непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений)	
Общеразвивающая подготовка	Физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости

Тема	Содержание
3.4. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность (непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений)	
Прикладно-ориентированные упражнения	Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по пологому склону, сыпучему грунту, пересечённой местности; преодоление препятствий (гимнастического коня) прыжком ноги врозь; передвижение в висячем положении на руках с махом ног (мальчики); преодоление препятствий прыжковым бегом; преодоление полос препятствий
<p><i>Резерв времени 2/3 часа</i></p> <p><i>*Часы, предусмотренные на лыжную подготовку, можно заменить конькобежной или кроссовой подготовкой.</i></p> <p><i>**Часы, предусмотренные на атлетическую гимнастику и базовую аэробику, можно заменить плаванием или туристической подготовкой</i></p>	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 6 КЛАСС»
(70/105 часов)

Раздел (тема) программы	Количество часов
Раздел 1. Физическая культура как область знаний	
1.1. История и современное развитие физической культуры	Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений, тактических и технических действий
1.2. Современные представления о физической культуре (основные понятия)	
1.3. Физическая культура человека	
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности	
2.1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	Непосредственно на практических занятиях физической культурой, по ходу выполнения упражнений, самостоятельных занятиях физической культурой
2.2. Оценка эффективности занятий физической культурой	
Раздел 3. Физическое совершенствование	
3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность	В режиме учебного дня и учебной недели
3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	70/105 ч
3.2.1. <i>Гимнастика с основами акробатики</i>	14/21 ч
3.2.2. <i>Лёгкая атлетика</i>	18/22 ч
3.2.3. <i>Лыжные гонки (конькобежная или кроссовая подготовка)</i>	12/20 ч
3.2.4. <i>Спортивные игры</i>	18/28 ч
3.2.5. <i>Элементы атлетической гимнастики и базовой аэробики (плавание или туристическая подготовка)</i>	6/11 ч

Раздел (тема) программы	Количество часов
3.3. Упражнения общеразвивающей направленности	Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений
3.4. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений
<i>Резерв времени</i>	2/3 часа

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 6 КЛАСС» (105 ч, резерв времени 3 ч)**

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока (уроков)	Целевая установка урока (уроков)	Понятия	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)		Дата
						предметные	метапредметные (универсальные учебные действия)	
Раздел 1. Физическая культура как область знаний (Непосредственно на практических занятиях физической культурой, по ходу выполнения упражнений)								
История и современное развитие физической культуры								
Теоретический материал: 1—102	Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	*	Освоение новых знаний и видов учебных действий	Формирование представлений об Олимпийских играх древности, о возрождении Олимпийских игр. Раскрытие цели и задач олимпийского движения. Знакомство с олимпийскими идеалами, первыми олимпийскими чемпионками современности. Формирование представлений о зарождении олимпийского движения в древолуционной России, о первых успехах российских спортсменов в современных Олимпийских играх.	Олимпийские идеалы. Вид спорта	<i>Определять цель</i> возрождения Олимпийских игр. <i>Сообщать</i> о первых успехах российских спортсменов в Олимпийских играх. <i>Характеризовать</i> историю зарождения видов спорта, входящих в школьную программу. <i>Характеризовать</i> народные виды спорта. <i>Рассказывать</i> об основных направлениях физической культуры в современном обществе	<i>Познавательные УУД:</i> умение работать с различными источниками информации, структурировать учебный материал, делать наблюдения, сравнения и выводы на их основе. <i>Регулятивные УУД:</i> умение самостоятельно определять тему и формулировать задачи урока. <i>Коммуникативные УУД:</i> умение задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с одноклассниками	<i>Осознание</i> российской гражданской идентичности. <i>Принятие</i> прошлого и настоящего многонационального народа России. <i>Формирование</i> чувства патриотизма и уважения к Отечеству. <i>Понимание</i> ценности человеческой жизни и необходимости чужих обходности улучшения её качества. <i>Осознание</i> важности проявления положительных качеств личности,
	История зарождения олимпийского движения в России.							
	Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу			Формирование представлений об истории зарождения видов спорта				

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока (уроков)	Целевая установка урока (уроков)	Понятия	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)			Дата
						предметные	метапредметные (универсальные учебные действия)	личностные	
	грамму по физической культуре. Народные виды спорта. Физическая культура в современном обществе			Формирование представлений об основных направлениях развития физической культуры в современном обществе				дисциплинированности, трудолюбия и упорства для достижения поставленной цели	
Современные представления о физической культуре (основные понятия)									
Теоретический материал: 1—102	Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Технич-	*	Освоение новых знаний и видов учебных действий	Формирование представлений о физической подготовке как системе регулярных занятий по развитию физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Обновление основных правил развития физических качеств (регулярность и систематичность занятий, доступность и индивидуализация в выборе величины физических нагрузок, непрерывность и по-	Физическая подготовка. Физические качества. Разминка. Восстановление организма. Техника движений. Спортивная подготовка	Описывать основные показатели физического развития человека. <i>Характеризовать</i> влияние физических упражнений на образ жизни и здоровье человека. <i>Формулировать</i> правила организации самостоятельных занятий физической культурой. <i>Обновлять</i> основные правила развития физических качеств (регулярность и систематичность занятий, доступ-	Познавательные УУД: умение работать с различными источниками информации, преобразовывать её из одной формы в другую, структурировать учебный материал, делать выводы на основе полнотенной информации, устанавливать соответствие между объектами и их характеристиками. <i>Регулятивные УУД:</i> умение организовать выполнение	Осознание необходимости регулярных занятий физической культурой для сохранения и укрепления своего здоровья, а также для всестороннего и гармоничного физического совершенствования. <i>Понимание</i> прямой зависимости	

	<p>ская подготовка. Техника движений и её основные показатели.</p> <p>Спортивная подготовка.</p>		<p>степенность повышения требований).</p> <p>Формирование представлений о структуре занятий по развитию физических качеств (подготовительная часть — разминка, основная часть — решение главных задач занятия, заключительная часть — восстановление организма).</p> <p>Знакомство с особенностями планирования их содержания, местом занятий в режиме дня и недели.</p> <p>Формирование представлений о технике движений и её основных показателях, о профилактике появления ошибок и способах их устранения.</p> <p>Формирование представлений о спортивной подготовке, адаптивной физической культуре, о прикладно-ориентированной физической подготовке</p>		<p>ность и индивидуализация в выборе величины физических нагрузок, непрерывность и постепенность повышения требований).</p> <p><i>Описывать</i> структуру занятий по развитию физических качеств (подготовительная часть — разминка, основная часть — решение главных задач занятия, заключительная часть — восстановление организма) и особенностей планирования их содержания, места занятий в режиме дня и недели.</p> <p><i>Обосновывать</i> значение физической культуры для сохранения и укрепления здоровья</p>	<p>заданий учителя согласно установленным правилам. Развитие навыков самооценки и самоанализа. <i>Коммуникативные УУД:</i> умение слушать учителя и одноклассников, аргументировать свою точку зрения, работать в группах, готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания</p>	<p>состояния здоровья человека от его образа жизни. <i>Представление</i> о необходимости соблюдения правил при самостоятельной организации занятий физической культурой. <i>Понимание</i> важности проявления дисциплинированности, трудолюбия и упорства для достижения поставленных целей. <i>Потребность</i> в справедливом оценивании результатов своей работы и работы одноклассников</p>	
<p>Всестороннее и гармоничное физическое развитие.</p> <p>Адаптивная физическая культура.</p>								
<p>Профессионально-прикладная физическая подготовка</p>								

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока (уроков)	Целевая установка урока (уроков)	Понятия	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)			Дата
						предметные	метапредметные (универсальные учебные действия)	личностные	
Физическая культура человека									
Теоретический материал: 1—102	Режим питания и питьевого режима. Коррекция осанки и телосложения	*	Комбинированный	Формирование представлений об основных питательных веществах, о правильном режиме питания, питьевом режиме и их связи с физическими упражнениями. Определение структуры и содержания самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения	Питьевой режим, режим питания	Называть основные питательные вещества. <i>Соблюдать</i> правильный режим питания, питьевой режим. <i>Объяснить</i> связь режима питания и питьевого режима с физическими упражнениями. <i>Выполнять</i> упражнения для коррекции осанки и телосложения	<i>Познавательные УУД:</i> умение строить рассуждения, отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе. <i>Регулятивные УУД:</i> самостоятельно составлять план решения учебной проблемы. <i>Коммуникативные УУД:</i> умение устанавливать и сравнивать разные точки зрения прежде, чем принимать решения и делать выводы	<i>Осознание</i> важности соблюдения правильного питьевого режима и питания. <i>Понимание</i> важности проявления дисциплинированности, трудолюбия и упорства для достижения поставленных целей	
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности (Непосредственно на практических занятиях физической культурой, по ходу выполнения упражнений)									
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой									
Теоретический материал: 1—102	Подготовка к занятиям физической культурой.	*	Комбинированный	Повторение требований соблюдения безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря	Инвентарь. Место занятий. План инвентаря	<i>Обосновывать</i> требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, вы-	<i>Познавательные УУД:</i> умение воспроизводить информацию по памяти, выбирать наиболее эффек-	<i>Освоение</i> социальных норм, правил поведения, ролей и форм со-	

	<p>Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультур-минутки, физкультур-пауз (подвижных перемен).</p> <p>Планирование занятий физической культурой.</p> <p>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.</p> <p>Организация досуга</p>		<p>оря и одежды для проведения занятий по развитию физических качеств (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).</p> <p>Формирование навыков создания комплексов упражнений для развития физических качеств и составления планов индивидуальных занятий.</p> <p>Формирование представлений о формах организации досуга средствами физической культуры</p>	<p>альных занятий</p>	<p>боре инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий по развитию физических качеств (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). <i>Выделять</i> основные части занятий, <i>определять</i> их направленность и содержание. <i>Отбирать</i> физические упражнения по их функциональной направленности. <i>Составлять</i> по образцу комплексы упражнений для развития физических качеств. <i>Планировать</i> индивидуальные занятия по развитию физических качеств. <i>Организовывать</i> досуг средствами физической культуры</p>	<p>тивные способы решения поставленных задач. <i>Регулятивные УУД:</i> умение в диалоге с учителем вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности своей работы и работы других в соответствии с этими критериями. <i>Коммуникативные УУД:</i> способность учиться разным точкам зрения, стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве</p>	<p>циальной жизни в группах и сообщениях. <i>Осознание</i> необходимости владения арсеналом двигательных действий для организации самостоятельных занятий физической культурой</p>
--	---	--	--	-----------------------	---	---	--

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока (уроков)	Целевая установка урока (уроков)	Понятия	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)		Дата
						предметные	метапредметные (универсальные учебные действия)	
	средствами физической культуры							
Оценка эффективности занятий физической культурой								
Теоретический материал: 1—102	Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок	*	Освоение новых знаний и видов учебных действий	Формирование представлений о правилах самостоятельного тестирования физических качеств. Изучение правил оформления и ведения дневника самонаблюдения. Изучение принципов оценки техники движений, способов выявления и устранения ошибок	Тестирование. Показатели физического развития, физической подготовленности	Обосновывать необходимость придерживаться правил самостоятельного тестирования физических качеств. <i>Оформлять</i> дневник самонаблюдения; <i>регистрировать</i> по учебным четвертям динамику показателей физического развития и физической подготовленности, <i>оформлять</i> принципы тестирования	<i>Познавательные УУД:</i> умение осуждать поиск информации, преобразовывать её из одной формы в другую, анализировать информацию и делиться выводами, определять наиболее эффективные способы достижения результатов. <i>Регулятивные УУД:</i> умение организовать выполнение заданий учителя, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей. <i>Коммуникативные УУД:</i> способность аргументировать свою точку зрения, соотносить её с другими позициями при выполне-	<i>Представление</i> о многообразии способов самостоятельного тестирования физических качеств. <i>Потребность</i> творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой. <i>Понимание</i> важности проявления дисциплинированности, трудолюбия и упорства для достижения по-

											ставленных целей	ке общего решения в совместной деятельности
Раздел 3. Физическое совершенствование												
Физкультурно-оздоровительная деятельность												
В режиме учебного дня и учебной недели	Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры	*	Комбинированный	Обучение составлению комплексов упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки с учётом индивидуальных особенностей физического развития; комплексов упражнений для коррекции осанки; комплексов упражнений для коррекции осанки; комплексов упражнений для улучшения мозгового кровообращения для глаз	Гимнастика для глаз, упражнения для улучшения мозгового кровообращения	Составлять и применять комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки с учётом индивидуальных особенностей физического развития. <i>Подбирать</i> комплексы упражнений для коррекции фигуры, утренней зарядки, физкульт-минутки и физкультпауз, а также комплексы упражнений для улучшения мозгового кровообращения и гимнастики для глаз. <i>Описывать</i> и <i>обосновывать</i> правила составления и применения различных комплексов упражнений	Познавательные УУД: умение сравнивать и анализировать информацию, проводить наблюдения, делать выводы. <i>Регулятивные УУД:</i> умение действовать по плану, самостоятельно оценивать правильность выполнения действия, вносить необходимые коррективы в свою деятельность с учётом сделанных ошибок. <i>Коммуникативные УУД:</i> умение осознавать важность подбора индивидуальной комплексов физических упражнений. <i>Применение</i> полученных знаний	Овладение навыками организации здоровьесберегающей деятельности (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, ропприятия, подвижные игры и т.д.). <i>Понимание</i> необходимости соблюдения режима дня для укрепления здоровья. <i>Осознание</i> важности подбора индивидуальной комплексов физических упражнений. <i>Применение</i> полученных знаний				

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока (уроков)	Целевая установка урока (уроков)	Понятия	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)		Дата	
						предметные	метапредметные (универсальные учебные действия)		личностные
29—49	Организующие команды и приёмы. Ритмическая гимнастика (девочки).	21	Комбинированный. Освоение новых знаний и видов учебных действий	Совершенствование организующих команд и приёмов: ходьбы строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами, перестроения в движении из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно. Обучение простейшим композициям, включающим стилизованные общеразвивающие упражнения и элементы хореографии (прыжок выпрямившись, скачок, закрытый и открытый прыжки). Обучение прыжку; прыжку ноги врозь через гимнастического козла.	Строевой шаг. Команды. Колонна. Опорный прыжок. Вис. Наскок	<p><i>Описывать</i> технику разучиваемых акробатических упражнений и гимнастических упражнений на снарядах.</p> <p><i>Сравнивать</i> техники акробатических упражнений гимнастических и техники гимнастических упражнений на спортивных снарядах.</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p><i>Обосновывать</i> значение гимнастических упражнений для укрепления здоровья.</p> <p><i>Объяснять</i> необходимость соблюдения техники безопасности при</p>	<p><i>Познавательные УУД:</i> умение выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач, делать выводы на основе полученной информации.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> умение выполнять задания учителя, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность, самостоятельно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> умение слушать одноклассников и учителя, высказывать и аргументировать</p>	<p><i>Понимание</i> важности проявления дисциплинированности, трудолюбия и упорства для достижения поставленных целей. <i>Приятие</i> необходимости холдности заботиться друг о друге, совместно преодолевать трудности при освоении гимнастических и акробатических упражнений. <i>Способность выбирать</i> целевые и смысло-</p>	в практической деятельности
Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью									
<i>Гимнастика с основами акробатики</i>									

	Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (малышки).			Обучение упражнению на невысокой перекладине: подъём в упор с прыжка, перемаху левой (правой) ногой вперёд, назад, переходу в вис, подтягиванию. Развитие гибкости, силы, координации движений и выносливости		выполнения гимнастических упражнений. <i>Выполнять</i> организующие команды и приёмы. <i>Демонстрировать</i> акробатические упражнения и гимнастические упражнения на снарядах	свою точку зрения, задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать добрые отношения между сверстниками	вы установили в своих действиях и поступках по отношению к окружающим. <i>Определение</i> жизненных ценностей, ориентация на понимание причин успехов и неудач в деятельности. <i>Применение</i> полученных знаний в практической деятельности	
<i>Лёгкая атлетика</i>									
1–12 93– 102	Беговые упражнения. Использование физических упражнений на развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости на уроках гимнастики	22	Освоение новых знаний и видов учебных действий	Обучение бегу с низкого старта на короткие дистанции. Развитие быстроты, силы, координации движений и выносливости	Старт. Ускорение. Спринтерский бег. Протяжённый дистанций	<i>Описывать</i> и <i>обосновывать</i> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. <i>Характеризовать</i> технику беговых упражнений. <i>Выполнять</i> бег с низкого старта на короткие дистанции. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений	<i>Познавательные УУД:</i> умение осуществлять поиск необходимой информации, делать выводы и обобщения. <i>Регулятивные УУД:</i> планирование деятельности, умение выбирать места для занятий и обеспечивать их безопасность, самостоятельно оценивать результат выполнения	<i>Понимание</i> важности проявления дисциплинированности, трудолюбия и упорства для достижения поставленных целей. <i>Стремление</i> к освоению новых знаний и умений, качеств	

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока (уроков)	Целевая установка урока (уроков)	Понятия	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)			Дата
						предметные	метапредметные (универсальные учебные действия)	личностные	
	лёткой атлетики						<p>нения действий и вносить необходимые коррективы.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> умение слушать одноклассников и учителя, высказывать и аргументировать своё мнение, задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать добрые отношения со сверстниками</p>	<p>ственно по-вышающих результатов способность выполнения упражнений.</p> <p><i>Определение</i> жизненных ценностей, ориентация на понимание причин успехов и неудач в деятельности</p>	
<i>Лыжные гонки (конькобежная, кроссовая подготовка)</i>									
50—69 ¹	Передвижения на лыжах.	20	Комбинированный. Закрепления и применения знаний и видов учебных действий	Обучение одноверменному бесшажному ходу, попеременному четырёхшажному ходу. Обучение умению передвигаться на лыжах с чередованием попеременного двухшажного с одноверменным одношажным ходом.	Одновременный одношажный ход, одновременный бесшажный поперечный ход, попеременный четырёхшажный ход. Торможение. Учебная	<p><i>Характеризовать</i> и <i>обосновывать</i> правила подбора одежды для занятий лыжной, конькобежной и кроссовой подготовкой.</p> <p><i>Описывать</i> технику лыжных ходов, технику скольжения, технику подъёмов, спусков, поворотов, технику торможения, технику бега по</p>	<p><i>Познавательные УУД:</i> умение выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач, делать выводы на основе полученной информации.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> умение выполнять задания учителя по готовому плану, самостоятельно оценивать правильность выпол-</p>	<p><i>Понимание</i> важности проявления дисциплинированности, трудолюбия и упорства для достижения поставленных целей.</p> <p><i>Осознание</i> важности занятий лыжным,</p>	

	<p>Подъёмы, спуски, повороты, торможения.</p> <p>Конькобежная подготовка.</p> <p>Кроссовая подготовка.</p> <p>Использование физических упражнений на развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости на уроках лыжной,</p>		<p>Совершенствование торможения «упором». Обучение умению преодолевать небольшие трамплины (30—50 см высотой) в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций.</p> <p>Обучение поворотам направо, налево; бегу по повороту; повороту кругом в движении; торможению переступанием. Бег на дистанции 800 м.</p> <p>Обучение преодолению препятствий на местности шагом, прыжком в шаге, прыжком. Обучение спрыгиванию с препятствий. Кросс до 3 км.</p> <p>Развитие быстроты, силы, координации движений и выносливости</p>	<p>дистанция. Кросс</p>	<p>пересечённой местности. <i>Применять и демонстрировать</i> техники лыжных ходов, техники скольжения, техники подъёмов, спусков, поворотов, техники торможения, техники выполнения бега по пересечённой местности. <i>Выявлять и устранять</i> характерные ошибки в процессе освоения техники передвижения на лыжах, коньках и при выполнении бега по пересечённой местности. <i>Проявлять</i> выносливость при прохождении тренировочных дистанций. <i>Объяснять</i> необходимость соблюдения правил техники безопасности при освоении техники передвижения на лыжах, коньках и при выполнении бега по пересечённой местности</p>	<p>нения действий и вносить необходимые коррективы. <i>Коммуникативные</i> <i>УУД:</i> формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений, умение задавать вопросы</p>	<p>конькобежным спортом и кроссовой подготовкой для укрепления здоровья. <i>Принятие</i> необходимости заботиться друг о друге, совместно преодолевать трудности при освоении техники движения на лыжах и коньках. <i>Применение</i> полученных знаний в практической деятельности</p>
--	--	--	--	-----------------------------	--	---	--

Часы, предусмотренные на лыжную подготовку, можно заменить конькобежной или кроссовой подготовкой.

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока (уроков)	Целевая установка урока (уроков)	Понятия	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)			Дата
						предметные	метапредметные (универсальные учебные действия)	личностные	
13—28 81—92	конько-бежной, кроссовой подготовок								
<i>Спортивные игры</i>									
	Баскетбол.	28	Комбинированный.	Изучение техники ведения, броска, передачи мяча и блокировки броска. Обучение перемещению мяча по площадке. Изучение правил игры в баскетбол.	Ловля, ведение, бросок, подача, передача, подбор мяча, блокировка броска	<p><i>Описывать</i> различаемые технические действия из спортивных игр.</p> <p><i>Применять</i> технические действия из спортивных игр. <i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p><i>Выявлять</i> ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p><i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p><i>Демонстрировать</i> игру в баскетбол,</p>	<p><i>Познавательные УУД:</i> умение устанавливать соответствие между объектами и их характеристиками, проводить сравнение объектов и делать выводы на основании сравнений.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> умение работать по плану, сверяя свои действия с целью, прогнозировать, корректировать свою деятельность.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> слушать и слышать других, принимать иную точку зрения, быть готовым корректировать свою точку зрения; умение взаимодействовать в группах (под руководством</p>	<p><i>Понимание</i> важности проявления дисциплинированности, трудолюбия и упорства для достижения поставленных целей.</p> <p><i>Принятие</i> правил спортивных игр и <i>осознание</i> важности их соблюдения.</p> <p><i>Понимание</i> необходимости соблюдения правил техники безопасности при проведении спортивных игр.</p>	

	Волейбол.		Закрепления и применения знаний и видов учебных действий	Обучение передвижению игрока по площадке, принятию стойки, передаче мяча сверху двумя руками, в том числе в прыжке, передаче мяча двумя руками назад, верхней боковой подаче мяча. Изучение правил игры в волейбол. Развитие гибкости, силы, координации движений и выносливости		в волейбол по правилам	учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре	<i>Способность выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к своему здоровью и здоровью окружающих</i>
--	-----------	--	--	---	--	------------------------	--	--

Элементы атлетической гимнастики и базовой аэробики

70—80 ¹	Элементы атлетической гимнастики. Элементы базовой аэробики	11	Освоение новых знаний и видов учебных действий	Разучивание комплекс упражнений с гантелями с индивидуальным весом. Разучивание ос-новных движений базовой аэробики. Освоение сочетаний и вариаций базовых движений аэробики	Гантели	<i>Описывать и обобщать</i> правила техники безопасности при выполнении элементов атлетической гимнастики и базовой аэробики. <i>Описывать</i> технику выполнения упражнений атле-	<i>Познавательные УУД:</i> умение осуществлять поиск необходимой информации из различных источников, преобразовывать информацию на основе имеющихся знаний, делать выводы и обобщения.	<i>Понимание</i> важности умения оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий.
--------------------	---	----	--	--	---------	---	--	--

¹ Часы, предусмотренные на атлетическую гимнастику и базовую аэробику, можно заменить плаванием или туристической подготовкой.

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока (уроков)	Целевая установка урока (уроков)	Понятия	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)			Дата
						предметные	метапредметные (универсальные учебные действия)	личностные	
						<p>тической гимнастики и базовой аэробики. <i>Составлять</i> комбинации из элементов атлетической гимнастики и базовой аэробики и <i>выполнять</i> их. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения элементов атлетической гимнастики и базовой аэробики. <i>Соблюдать правила</i> техники безопасности при выполнении упражнений</p>	<p><i>Регулятивные</i> УУД: добросовестное выполнение учебных заданий. Планирование учебной деятельности, умение выбирать мерта для занятий и обеспечивать их безопасность. Умение самостоятельно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы. <i>Коммуникативные</i> УУД: умение слушать одноклассников и учителя, высказывать и аргументировать своё мнение, задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения со сверстниками</p>	<p><i>Стремление</i> к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий. <i>Осознание</i> важности полученных знаний для укрепления здоровья. <i>Принятие</i> необходимости заботиться о том, в каких, совместно преодолевать трудности при освоении новых двигательных действий</p>	
<i>Плавание</i>									
70—80	Освоение техники плавания	11	Освоение новых	Формирование представлений о правилах подбора специальных	Плавание. Кроль	<p><i>Соблюдать</i> правила поведения в воде. <i>Объяснять</i> необходи-</p>	<p><i>Познавательные</i> УУД: умение устанавливать соот-</p>	<p><i>Понимание</i> важности проявления</p>	

			<p>знаний и видов учебных действий</p>	<p>упражнений для освоения умения плавать стилем кроль. Обучение технике кроля (согласованию движений рук, ног и дыхания) при плавании кролем</p>		<p>дисциплинированности, трудолюбия и упорства для достижения поставленных целей. <i>Осознание</i> важности занятий плаванием для укрепления здоровья. <i>Принятие</i> необходимости заботиться друг о друге, совместно преодолевать трудности при освоении нового материала. <i>Умение организовать</i> самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации</p>	<p>ответствие между объектами и их характеристиками, проводить сравнение объектов и делать выводы на основании сравнений. <i>Регулятивные УУД:</i> умение работать по плану, сверяя свои действия с целью, прогнозировать, корректировать свою деятельность. <i>Коммуникативные УУД:</i> умение слушать и слышать других, принимать иную точку зрения, быть готовым корректировать свою точку зрения</p>	
					<p>дисциплинированности, трудолюбия и упорства для достижения поставленных целей. <i>Осознание</i> важности занятий плаванием для укрепления здоровья. <i>Принятие</i> необходимости заботиться друг о друге, совместно преодолевать трудности при освоении нового материала. <i>Умение организовать</i> самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации</p>	<p>ответствие между объектами и их характеристиками, проводить сравнение объектов и делать выводы на основании сравнений. <i>Регулятивные УУД:</i> умение работать по плану, сверяя свои действия с целью, прогнозировать, корректировать свою деятельность. <i>Коммуникативные УУД:</i> умение слушать и слышать других, принимать иную точку зрения, быть готовым корректировать свою точку зрения</p>		
					<p>дисциплинированности, трудолюбия и упорства для достижения поставленных целей. <i>Осознание</i> важности занятий плаванием для укрепления здоровья. <i>Принятие</i> необходимости заботиться друг о друге, совместно преодолевать трудности при освоении нового материала. <i>Умение организовать</i> самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации</p>	<p>ответствие между объектами и их характеристиками, проводить сравнение объектов и делать выводы на основании сравнений. <i>Регулятивные УУД:</i> умение работать по плану, сверяя свои действия с целью, прогнозировать, корректировать свою деятельность. <i>Коммуникативные УУД:</i> умение слушать и слышать других, принимать иную точку зрения, быть готовым корректировать свою точку зрения</p>		

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока (уроков)	Целевая установка урока (уроков)	Понятия	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)			Дата
						предметные	метапредметные (универсальные учебные действия)	личностные	
70—80	Туристическая подготовка	11	Освоение новых знаний и видов учебных действий	Формирование представлений о технике безопасности при проведении туристических походов. Бережное отношение к природе. Обучение топографии и ориентированию на местности в туристическом походе	Топография. Ориентирование на местности	<p><i>Организовывать</i> совместные туристические походы. <i>Описывать</i> технику и тактику движения в походе, топографию и ориентирование на местности.</p> <p><i>Взаимодействовать</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники и тактики движения в походе, техники преодоления препятствий на маршруте. <i>Соблюдать</i> правила безопасности и бережно относиться к природе.</p> <p><i>Применять</i> правила подбора одежды для туристических походов. <i>Использовать</i> туристические походы для организации активного отдыха</p>	<p><i>Познавательные УУД:</i> самостоятельное создание алгоритмов деятельности при решении проблем творческого и поискового характера.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> умение строить эффективное взаимодействие с одноклассниками при выполнении совместной работы, обращаться за помощью</p>	<p><i>Представление</i> о туристическом походе как форме активного отдыха.</p> <p><i>Понимание</i> важности разделения труда между членами коллектива для эффективного взаимодействия.</p> <p><i>Принятие</i> необходимости организации взаимодействия с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования.</p>	мест занятий

Туристическая подготовка

										<i>Применение</i> полученных знаний в практической деятельности. Эстетическое <i>восприятие</i> объектов природы
Упражнения общеразвивающей направленности										
1—102	Общеспортивная подготовка	*	Комбинированный	Освоение физических упражнений, позволяющих развивать основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, гибкость, координацию движений, ловкость	Общеспортивная подготовка	<i>Использовать</i> физические упражнения для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости. <i>Описывать</i> технику разучиваемых упражнений общеразвивающей направленности. <i>Владеть</i> навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.). <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении упражнений общеразвивающей направленности.	Познавательные УУД: умение сравнивать и анализировать информацию, проводить наблюдения, делать выводы. <i>Регулятивные УУД:</i> умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения. <i>Коммуникативные УУД:</i> умение слушать учителя и одноклассников, аргументировать свою точку зрения, чувствовать партнёра, совместно договариваться о правилах общения и поведения	<i>Осознание</i> важности освоения универсальных умений, связанных с выполнением упражнений. <i>Проявление</i> самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. <i>Полнотворчески</i> применять полученные знания в самостоятельных занятиях		

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока (уроков)	Целевая установка урока (уроков)	Понятия	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)			Дата
						предметные	метапредметные (универсальные учебные действия)	личностные	
						<p><i>Обосновывать</i> знание упражнений общеразвивающей направленности для укрепления здоровья.</p> <p><i>Объяснять</i> необходимость соблюдения техники безопасности при выполнении упражнений общеразвивающей направленности</p>		<p>физической культурой.</p> <p><i>Применение</i> полученных знаний в практической деятельности</p>	
Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность									
1—102	Прикладно-ориентированные упражнения	*	Комбинированный	<p>Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по пологому склону, сыпучему грунту, пересечённой местности. Преодоление препятствий (гимнастического коня) прыжком ноги врозь.</p> <p>Передвижение в висе на руках с махом ног (мальчики), преодоление препятствий прыжковым бегом.</p> <p>Преодоление полос препятствий</p>	<p>Преодоление препятствий</p>	<p><i>Описывать</i> технику упражнения прикладной направленности.</p> <p><i>Демонстрировать</i> технику физических упражнений прикладной направленности.</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении упражнений прикладной направленности.</p> <p><i>Проявлять</i> качества и координации при выполнении упражнений</p>	<p><i>Познавательные</i> УУД: осмысление нового материала, самостоятельное создание алгоритмов деятельности при решении проблем творческого и поискового характера.</p> <p><i>Регулятивные</i> УУД: умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения, само-</p>	<p><i>Понимание</i> важности проявления дисциплинированности, трудолюбия и упорства для достижения поставленных спортивных целей.</p> <p><i>Потребность</i> творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях</p>	

					<p>прикладной на- правленности. <i>Объяснять</i> необ- ходимость со- блюдения техники безопасности при выполнении упражнений при- кладной направ- ленности</p>	<p>стоятельно оце- нивать правиль- ность выпол- нения учебного действия, вносить необходимые коррективы в свою деятель- ность с учётом сделанных оши- бок. <i>Коммуникатив- ные УУД:</i> умение задавать вопро- сы, участвовать в диалоге</p>	<p>физической культурой. <i>Применение</i> получен- ных знаний в практиче- ской де- ятельности</p>	
--	--	--	--	--	--	---	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО КУРСУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 7 КЛАСС»

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 7 КЛАСС»
(70/105 часов в год)

Тема	Содержание
Раздел 1. Физическая культура как область знаний (непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений, тактических и технических действий)	
1.1. История и современное развитие физической культуры	
Физическое воспитание в Древней Руси. Олимпийское движение в России (СССР)	Физическое воспитание в Древней Руси. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх
Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре	Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре, история их возникновения и современного развития
1.2. Современные представления о физической культуре (основные понятия)	
Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели	Техника движений и её основные показатели. Основные правила обучения новым движениям. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности новых движений. Профилактика появления ошибок и способы их устранения
1.3. Физическая культура человека	
Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия и честности)
Первая медицинская помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом	Оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм и причины их возникновения
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности	
2.1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой (непосредственно на практических занятиях физической культурой, по ходу выполнения упражнений, самостоятельных занятиях физической культурой)	
Подготовка к занятиям физической культурой	Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки)

Тема	Содержание
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой	Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой, последовательное выполнение основных частей занятий, определение их содержания по направленности физических упражнений и режиму нагрузки, наблюдение за выполнением движений с использованием эталонного образца, отработка умения находить ошибки и исправлять их
Организация досуга средствами физической культуры	Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительным бегом и оздоровительной ходьбой, оздоровительными прогулками
2.2. Оценка эффективности занятий физической культурой (непосредственно на практических занятиях физической культурой, по ходу выполнения упражнений, самостоятельных занятиях физической культурой)	
Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью	Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений
Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок)	Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Профилактика появления ошибок и способы их устранения
Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб	Измерение функциональных резервов организма как способ контроля за состоянием индивидуального здоровья. Проведение простейших функциональных проб с целью измерения частоты сердечных сокращений
Раздел 3. Физическое совершенствование	
3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность (в режиме учебного дня и учебной недели)	
Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели	Комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений, скоростно-силовых способностей, формирования правильной осанки с учётом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания
3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	
<i>3.2.1. Гимнастика с основами акробатики (14/21 ч)</i>	
Организуемые команды и приёмы	Передвижение в колонне с изменением длины шага по командам «Короче ШАГ!», «Полный ШАГ!», «ПолШАГА!», выполнение команд на месте «Полповорота напра-ВО!», «Полповорота нале-Во!»
Акробатические упражнения и комбинации	Кувырок вперёд в стойку на лопатках, стойка на голове согнув ноги, кувырок назад в полушпагат, стойка на голове и руках
Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине	Подтягивания на перекладине, вис на перекладине с маятникообразными колебаниями ног вправо-влево

Тема	Содержание
<i>3.2.2. Лёгкая атлетика (18/22 ч)</i>	
Беговые упражнения	Семенящий бег, бег прыжками, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад, быстрый бег на короткие дистанции, кроссовый бег
Прыжковые упражнения	Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега, различного вида прыжки на двух ногах, прыжки на одной ноге и с ноги на ногу
Метание малого мяча	Метание малого мяча на дальность.
<i>3.2.3. Лыжные гонки (12/20 ч*)</i>	
Передвижения на лыжах	Одновременный двухшажный ход, передвижение с чередованием одновременного одношажного и двухшажного хода с попеременным двухшажным ходом, перешагивание на лыжах небольших препятствий; перелезание на лыжах через препятствия. Прохождение учебных дистанций.
Подъёмы, спуски, повороты, торможения	Подъём лесенкой, ёлочкой и полуёлочкой; спуск в основной и низкой стойке по ровной поверхности и с преодолением небольших трамплинов; поворот упором, торможение упором и боковым скольжением.
<i>Конькобежная подготовка</i>	
Конькобежная подготовка	Бег по повороту, поворот кругом в движении, торможение переступанием. Бег на скорость по прямой и по повороту, бег по большой и малой дорожке с переходом на прямую, бег по дистанции.
<i>Кроссовая подготовка</i>	
Кроссовая подготовка	Бег по пересечённой местности с изменением направления. Преодоление полос препятствий. Кросс на дистанции от 1 до 3 км
<i>3.2.4. Спортивные игры (18/28 ч)</i>	
Баскетбол	Бросок мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке; технико-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьёй и с лицевой линии игроком команды и соперником
Волейбол	Технические элементы в волейболе. Подвижные игры при изучении отдельных элементов техники волейбола
<i>3.2.5. Элементы атлетической гимнастики и базовой аэробики (6/11 ч**)</i>	
Элементы атлетической гимнастики	Комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранным весом
Элементы базовой аэробики	Выполнение базовых движений в различных плоскостях
<i>Плавание</i>	
Освоение техники плавания	Специальные упражнения для изучения плавания брассом. Обучение технике брасса, повороту при плавании брассом. Меры безопасности на воде
<i>Туристическая подготовка</i>	
Туристическая подготовка	Требования безопасности и правила проведения туристических походов

Тема	Содержание
3.3. Упражнения общеразвивающей направленности (непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений)	
Общефизическая подготовка	Физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости
3.4. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность (непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений)	
Прикладно-ориентированные упражнения	Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по пологому склону, сыпучему грунту, пересечённой местности; лазанье по канату в два и три приёма (мальчики); лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки); преодоление препятствий прыжковым бегом; преодоление полос препятствий
<i>Резерв времени 2/3 часа</i> <i>*Часы, предусмотренные на лыжную подготовку, можно заменить конькобежной или кроссовой подготовкой.</i> <i>**Часы, предусмотренные на атлетическую гимнастику и базовую аэробику, можно заменить плаванием или туристической подготовкой</i>	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 7 КЛАСС»
(70/105 часов)

Раздел (тема) программы	Количество часов
Раздел 1. Физическая культура как область знаний	
1.1. История и современное развитие физической культуры	Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений, тактических и технических действий
1.2. Современные представления о физической культуре (основные понятия)	
1.3. Физическая культура человека	
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности	
2.1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	Непосредственно на практических занятиях физической культурой, по ходу выполнения упражнений, на самостоятельных занятиях физической культурой
2.2. Оценка эффективности занятий физической культурой	
Раздел 3. Физическое совершенствование	
3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность	В режиме учебного дня и учебной недели
3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	70/105 ч
3.2.1. <i>Гимнастика с основами акробатики</i>	14/21 ч
3.2.2. <i>Лёгкая атлетика</i>	18/22 ч
3.2.3. <i>Лыжные гонки (конькобежная или кроссовая подготовка)</i>	12/20 ч
3.2.4. <i>Спортивные игры</i>	18/28 ч
3.2.5. <i>Элементы атлетической гимнастики и базовой аэробики (плавание или туристическая подготовка)</i>	6/11 ч
3.3. Упражнения общеразвивающей направленности	Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений
3.4. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений
<i>Резерв времени</i>	2/3 часа

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 7 КЛАСС» (105 ч, резерв времени 3 ч)**

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока (уроков)	Целевая установка урока (уроков)	Понятия	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)			Дата
						предметные результаты	метапредметные (универсальные учебные действия)	личностные результаты	
Раздел 1. Физическая культура как область знаний (Непосредственно на практических занятиях физической культурой, по ходу выполнения упражнений)									
История и современное развитие физической культуры									
Теоретический материал: 1—102	Физическое воспитание в Древней Руси. Олимпийское движение в России (СССР).	*	Освоение новых знаний и видов учебных действий	Формирование представлений о физическом воспитании в Древней Руси, об основных этапах развития олимпийского движения в России (СССР), выдающихся достижений отечественных спортсменов на Олимпийских играх современности. Характеристики видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре. Изучение их истории возникновения и современного развития.	Олимпийское движение. Вид спорта	<i>Раскрывать</i> цель и задачи олимпийского движения. <i>Объяснять</i> значимость советского периода в развитии олимпийского движения и <i>описывать</i> этапы его развития. <i>Пересказывать</i> историю зарождения видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре. <i>Раскрывать</i> смысл составляющей деятельности.	<i>Познавательные УУД:</i> умение работать с различными источниками информации, структурировать учебный материал, наблюдать, сравнивать и делать выводы. <i>Регулятивные УУД:</i> умение самостоятельно определять тему и формулировать задачи урока. <i>Коммуникативные УУД:</i> умение использовать речевые средства и инструменты средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач, готовность	<i>Ощущение</i> гордости за достижения российских спортсменов и спортивную историю России. <i>Принятие</i> прошлого и настоящего многонационального народа России. <i>Понимание</i> важности проявления дисциплинированности, трудолюбия и упорства для достижения поставленных целей	
	Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре.								
	Физическая культура в современном обществе			Характеристика основных направлений развития физической культуры в современном обществе, их це-					

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока (уроков)	Целевая установка урока (уроков)	Понятия	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)			Дата
						предметные результаты	метапредметные (универсальные учебные действия)	личностные результаты	
				ли, содержания и форм организации		ющихся отечественных и зарубежных спортивных соревнованиях в данном виде спорта	слушать собеседника и вести диалог		
Современные представления о физической культуре (основные понятия)									
Теоретический материал: I—102	Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели	*	Освоение новых знаний и видов учебных действий	Формирование представлений о технике движений и её основных показателях. Профилактика проявления ошибок и изучение способов их устранения	Техника движений. Двигательный навык. Двигательное умение	<p>Описывать технику основных показателей.</p> <p>Различать странственные, временные и динамические характеристики движений.</p> <p>Характеризовать понятия «двигательный навык» и «двигательное умение». Сформулировать принципы освоения двигательных действий: этапность, повторность, вариативность.</p> <p>Выделять основные правила освоения движений: от простого к сложному, от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному</p>	<p>Познавательные УУД: умение осуществлять поиск и работать с различными источниками информации. Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера.</p> <p>Регулятивные УУД: умение самостоятельно анализировать условия и пути достижения цели.</p> <p>Коммуникативные УУД: готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою</p>	<p>Представление о прямой зависимости состояния здоровья человека от его образа жизни.</p> <p>Понимание важности проявления дисциплинированности, трудолюбия и упорства для достижения поставленных целей</p>	

Физическая культура человека								
Теоретический материал: 1—102	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Первая медицинская помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом	*	Освоение новых знаний и видов учебных действий	Формирование представлений о влиянии занятий физической культурой на воспитание положительных качеств личности человека: воли, смелости, трудолюбия и честности. Формирование представлений об оказании доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом	Качества личности	Приводить доказательства влияния занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека: воли, смелости, трудолюбия, честности. <i>Раскрывать</i> суть этического поведения. <i>Характеризовать</i> качества личности и <i>обсуживать</i> возможность их воспитания в процессе занятий физической культурой. <i>Оказывать</i> доврачебную помощь во время занятий физической культурой и спортом	Познавательные УУД: умение воспроизводить информацию по памяти, выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач. <i>Регулятивные УУД:</i> умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленными задачами и условиями их реализации. <i>Коммуникативные УУД:</i> умение задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с одноклассниками	Осознание роли занятий физической культурой не только для сохранения и укрепления своего здоровья, но и для всестороннего и гармоничного развития личности. <i>Понимание</i> важности проявления дисциплинированности, трудолюбия и упорства для достижения поставленных целей

Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности
(Непосредственно на практических занятиях физической культурой, по ходу выполнения упражнений)

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой								
Теоретический материал: 1—102	Подготовка к занятиям физической культурой.	*	Освоение новых знаний и видов учебных действий	Повторение требований соблюдения безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий	Досуг	Обновлять требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий	Познавательные УУД: умение работать с различными источниками информации, выделять главное, делать выводы и обобщения.	Приобретенные организационные самостоятельных систематических занятий физической

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока (уроков)	Целевая установка урока (уроков)	Понятия	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)			Дата
						предметные результаты	метапредметные (универсальные учебные действия)	личностные результаты	
	Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.			по развитию физических качеств (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Формирование представлений о последовательном выполнении частей занятия по освоению двигательных действий с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Наблюдение за выполнением движений с использованием эталонного образца, умение находить ошибки и исправлять их. Формирование представлений об организации досуга средствами физической культуры		ведения самостоятельных занятий по развитию физических качеств. <i>Готовить</i> места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. <i>Выявлять</i> факты нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять. <i>Классифицировать</i> физические упражнения по функциональной направленности, <i>использовать</i> их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовкой. <i>Проводить</i> занятия оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом. <i>Подбирать</i> режимы нагрузок оздоровительной направленности.	<i>Регулятивные УУД:</i> умение в диалоге с учителем вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности своей работы и работы других в соответствии с этими критериями. <i>Коммуникативные УУД:</i> способность учитывать различные точки зрения, стремиться к эффективному сотрудничеству. Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон	культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма. <i>Понимание</i> важности проявления дисциплинированности, трудолюбия и упорства для достижения поставленных целей. <i>Применение</i> полученных знаний в практической деятельности	
	Организация досуга средствами физической культуры								

							Организовывать досуг средствами физической культуры, с использованием подвижных игр, оздоровительного бега и оздоровительной ходьбы, оздоровительных прогулок		
<i>Оценка эффективности занятий физической культурой</i>									
Теоретический материал: 1—102	Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.	*	Освоение новых знаний и видов учебных действий	Формирование представлений о способах оценки эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Изучение правил оформления и ведения дневника самонаблюдения.	Дневник самонаблюдения. Этапный образец. Частота сердечных сокращений	Тестировать развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития.	Регистрировать по учебным чертам динамику показателей физического развития и физической подготовленности. <i>Определять</i> приросты этих показателей по учебным четвертям и <i>соотносить</i> их с содержанием и направлением занятий физической культурой. <i>Оформлять и вести</i> дневник самонаблюдения по основным разделам физкультурно-оздоровитель-	Познавательные УУД: умение находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе. <i>Регулятивные УУД</i> : умение осуществлять контроль при совместной деятельности. <i>Коммуникативные УУД</i> : умение строить рассуждения, отвечать на просьбы учителя, задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с учителем и сверстниками	Потребность творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой. <i>Понимание</i> необходимости систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. <i>Адекватное оценивание</i> собственного поведения и поведения одноклассников.
	Оценки простейших движений, техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения движений.			Обучение проведению простейших функциональных проб с целью измерения частоты сердечных сокращений во время занятий					

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока (уроков)	Целевая установка урока (уроков)	Понятия	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)			Дата
						предметные результаты	метапредметные (универсальные учебные действия)	личностные результаты	
	мощью функциональных проб					ной деятельностью. Ежедневно обновлять комплексы утренней зарядки и физкультминуток. <i>Осуществлять</i> мониторинг зрительного (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). <i>Анализировать</i> технику движений. <i>Предупреждать</i> появление ошибок в процессе её освоения. <i>Измерять</i> резервные возможности организма и оценивать результаты измерений	Применение полученных знаний в практической деятельности		
Раздел 3. Физическое совершенствование									
Физкультурно-оздоровительная деятельность									
В режиме учебного	Оздоровительные формы занятий в ре-	*	Комбинированный	Обучение составлению комплексов упражнений: для развития гибкости и ко-	Осанка. Комплекс	Составлять и изменять комплексы упражнений для развития гибкости	Познавательные УУД: умение ориентироваться в пространстве	Понимание необходимости соблюдения	

дни и учебной недели	жиме учебного дня и учебной недели		ординации движений, скоростно-силовых способностей; для формирования правильной осанки с учётом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания	и координации движений, формирования правильной осанки. <i>Подбирать</i> комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, скоростно-силовых способностей, для формирования правильной осанки с учётом индивидуальных особенностей физического развития и периода полового созревания. <i>Описывать и обобщать</i> правила и применения различных комплексов упражнений	и координации движений, формирования правильной осанки. <i>Подбирать</i> комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, скоростно-силовых способностей, для формирования правильной осанки с учётом индивидуальных особенностей физического развития и периода полового созревания. <i>Описывать и обобщать</i> правила и применения различных комплексов упражнений	ны связи между деятельностью и её результатами. <i>Результивные УУД:</i> умение в диалоге с учителем вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности своей работы и работы сверстников. <i>Коммуникативные УУД:</i> умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, умение строить речевые высказывания в устной форме	правила при составлении оздоровительных комплексов упражнений. <i>Овладевание</i> навыками организации здоровьесберегающей деятельности.	
Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью								
<i>Гимнастика с основами акробатики</i>								
29—49	Организуя команды и приёмы.	21	Комбинированный.	Обучение передвижению в колонне с изменением длины шага по командам «Короче ШАГ!», «Полный	Техника акробатических упражнений.	<i>Различать</i> организующие команды. <i>Выполнять</i> организующие команды и приёмы.	<i>Познавательные УУД:</i> умение выбирать наиболее эффективные способы решения по-	<i>Понимание</i> важности проявления дисциплинирован-

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока (уроков)	Целевая установка урока (уроков)	Понятия	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)			Дата
						предметные результаты	метапредметные (универсальные учебные действия)	личностные результаты	
				Целевая установка урока (уроков) ШАГ!», «ПолШАГА!»; выполнение команд на месте «Полповорота напра-ВО!», «Полповорота нале-ВО!».	Техника акробатических комбинаций. Техника гимнастических упражнений на снарядах.	Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений и гимнастических упражнений на снарядах. Сравнивать техники акробатических упражнений и техники гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений. Обосновывать значение акробатических и гимнастических упражнений для укрепления здоровья. Демонстрировать акробатические упражнения и гимнастические упражнения на снарядах. Составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Объяснять необходимость соблюдения	ставленных задач, делать выводы на основе полученной информации. Регулятивные УУД: умение выполнять задания учителя, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность, самостоятельно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы. Коммуникативные УУД: умение организовать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками	ности, трудолюбия и упорства для достижения поставленных целей. Принятие необходимости сотрудничества о товарищах, совместно преодолевать трудности при освоении нового материала. Применение полученных знаний в практической деятельности	
	Акробатические упражнения и комбинации.		Освоение новых знаний и видов учебных действий	Обучение кувырку вперёд в стойку на лопатках, стойке на голове согнув ноги, кувырку назад в полупагатах, стойке на голове и руках. Обучение подтягиванию на перекладине, вису на перекладине с маятникомобразными колебаниями ног вправо-влево.	Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине.				

1–12 93– 102	Беговые упражнения.	22	Освоение новых знаний и видов учебных действий	Развитие гибкости, силы, координации движений и выносливости	Техника прыжковых упражнений. Техника бега. Техника метания малого мяча на дальность	Описывать и обобщать правила техники безопасности при выполнении прыжковых и прыжковых упражнений. <i>Характеризовать</i> технику беговых и прыжковых упражнений, технику метания малого мяча. <i>Выполнять</i> семейный бег, бег прыжками, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад, быстрый бег на короткие дистанции, кроссовый бег, прыжки в длину и в высоту с места и с разбега, с места и с разбега,	Развитие гибкости, силы, координации движений и выносливости	Описание техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. <i>Оказывать</i> помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений	Познавательные УУД: умение находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе. <i>Регулятивные УУД:</i> умение действовать по предложенному плану, самостоятельно оценивать правильность выполнения задания, вносить необходимые коррективы в свою деятельность с учётом сделанных ошибок. Умение распределять нагрузку и отдых в процессе выполнения упражнения.	Стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результаты выполнения упражнений. <i>Принятие</i> необходимости выполнения задания, вносить необходимые коррективы в свою деятельность с учётом сделанных ошибок. Умение распределять нагрузку и отдых в процессе выполнения упражнения.	
<i>Лёгкая атлетика</i>											
	Прыжковые упражнения.										
	Метание малого мяча.										

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока (уроков)	Целевая установка урока (уроков)	Понятия	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)			Дата
						предметные результаты	метапредметные (универсальные учебные действия)	личностные результаты	
	Исползование физических упражнений на развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости на уроках лёгкой атлетики			Развитие гибкости, силы, координации движений и выносливости		различного вида прыжки на двух ногах, прыжки на одной ноге и с ноги на ногу, метание малого мяча на дальность. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения беговых и прыжковых упражнений, метания малого мяча	<i>Коммуникативные УУД:</i> умение слушать одноклассников и учителя, задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать добрые отношения с сверстниками	нирванности, трудолюбия и упорства для достижения поставленных целей	
<i>Льжыные гонкі (конькобежная, кроссовая подготовка)</i>									
50—69 ¹	Передвижения на лыжах.	20	Комбинированный	Обучение одновременному двухшажному ходу; передвижению с чередованием одношажного и двухшажного хода с попеременным двухшажным ходом. Обучение преодолению естественных препятствий на лыжах способами перешагивания и перелезания. Прохождение учебных дистанций. Совершенствование подъёмов лесенкой, полулёлочкой и ёлочкой; спусков в основ-	Техника выполнения поворотов, спусков, подъёмов. Техника выполнения лыжных ходов. Техника базовых способов передвижения на коньках	<i>Характеризовать и обобщать</i> правила подбора одежды для занятий лыжной, конькобежной и кроссовой подготовкой. <i>Описывать</i> технику лыжных ходов, скольжения, подъёмов, спусков, поворотов, технику торможения, бега по пересечённой местности. <i>Применять и демонстрировать</i> техники лыжных ходов, техники скольжения, подъ-	<i>Познавательные УУД:</i> умение выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач, делать выводы на основе полученной информации. <i>Регулятивные УУД:</i> умение выполнять задания учителя по готовому плану, самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррек-	<i>Понимание</i> важности проявления дисциплинированности, трудолюбия и упорства для достижения поставленных спортивных целей. <i>Осознание</i> важности занятий лыжным, конькобежным спортом и кроссовой подготовкой	

				ной и низкой стойках по ровной поверхности и с преодолением небольших трамплинов; поворотов упором; торможения упором и боковым скольжением. Обучение бегу по повороту, повороту кругом в движении, торможению переступанием. Совершенствование бега на скорость по прямой и по повороту. Обучение бегу по большой и малой дорожке с переходом на прямую. Совершенствование бега по дистанции. Обучение бегу по пересечённой местности с изменением направления. Обучение преодолению полос препятствий. Кросс на дистанции от 1 до 3 км			ёмов, спусков, поворотов, техники торможения, техники выполнения бега по пересечённой местности. <i>Выявлять и устранять</i> характерные ошибки в процессе освоения техники передвижения на лыжах, коньках и при выполнении бега по пересечённой местности. <i>Проявлять</i> выносливость при прохождении тренировочных дистанций. <i>Объяснить</i> необходимость соблюдения правил техники безопасности при освоении техники передвижения на лыжах, коньках и выполнении бега по пересечённой местности	<i>Коммуникативные УУД:</i> формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений, умение задавать вопросы	для укрепления здоровья. <i>Принятие</i> необходимости заботиться о товарищах, совместно преодолевать трудности при освоении нового материала. <i>Понимание</i> необходимости осуществления систематического наблюдения за своим физическим состоянием и величиной физических нагрузок
<i>Спортивные игры</i>									
13—28 81—92	Баскетбол.	28	Комбинированный.	Обучение броску мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке, техническим действиям игроков при вбрасывании мяча	Технические действия в спортивных играх	<i>Описывать</i> разучиваемые технические действия спортивных игр. <i>Применять</i> технические действия спортивных игр.	<i>Познавательные УУД:</i> умение сравнивать ответы между объектами и их характеристиками, проводить сравнение	<i>Понимание</i> важности проявления дисциплинированности, трудолюбия и упорства	

¹ Часы, предусмотренные программой на лыжную подготовку, можно заменить конькобежной или кроссовой подготовкой.

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока (уроков)	Целевая установка урока (уроков)	Понятия	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)			Дата
						предметные результаты	метапредметные (универсальные учебные действия)	личностные результаты	
	Волейбол.			судьёй и с лицевой линией игроком команды и соперником. Обучение техническим элементам в волейболе. Игра в подвидные игры с целью изучения отдельных элементов техники волейбола. Развитие гибкости, силы, координации движений и выносливости		<p><i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности.</p> <p><i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий спортивных игр.</p> <p><i>Выявлять</i> ошибки при выполнении технических действий спортивных игр.</p> <p><i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p><i>Демонстрировать</i> игру в баскетбол, в волейбол</p>	<p>ние объектов и делать выводы на основании сравнений.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> умение работать по плану, сверяя свои действия с целью, прогнозировать, корректировать свою деятельность.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> слушать и слышать других, принимать иную точку зрения, быть готовым корректировать свою точку зрения; умение взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре</p>	<p>для достижения поставленных целей.</p> <p><i>Принятие</i> правил спортивных игр и <i>осознание</i> важности их соблюдения.</p> <p><i>Понимание</i> необходимости соблюдения правил техники безопасности при проведении спортивных игр.</p> <p><i>Способность выбирать</i> целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к своему здоровью и здоровью окружающих</p>	
	Использование физических упражнений на развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости на уроках баскетбола и волейбола		Закрепления и приятия знаний и видов учебных действий						

Элементы атлетической гимнастики и базовой аэробики								
70—80 ¹	Элементы атлетической гимнастики.	11	Освоение новых знаний и видов учебных действий	Разучивание комплексов упражнений с гантелями с индивидуально подобранным весом и комплексов силовых упражнений с использованием веса собственного тела. Формирование умения подбирать комплексы упражнений с гантелями и силовые упражнения. Разучивание основных движений базовой аэробики и движений в различных плоскостях. Формирование умения подбирать сочетания и вариации базовых движений аэробики	Гантели. Силовые упражнения. Базовые движения. Двигательные композиции	Различать элементы атлетической гимнастики и базовой аэробики. <i>Описывать</i> технику выполнения упражнений атлетической гимнастики и базовой аэробики. <i>Составлять</i> комплексов атлетической гимнастики и <i>демонстрировать</i> их. <i>Составлять</i> комплексов из элементов атлетической гимнастики и <i>демонстрировать</i> их. <i>Составлять</i> комплексов базовой аэробики и <i>демонстрировать</i> их. <i>Описывать</i> и <i>обновывать</i> правила техники безопасности при выполнении элементов атлетической гимнастики и базовой аэробики. <i>Соблюдать правила</i> техники безопасности при выполнении упражнений.	<i>Познавательные УУД:</i> умение осуществлять поиск необходимой информации из различных источников, преобразовывать информацию на основе имеющихся знаний, делать выводы и обобщения. <i>Регулятивные УУД:</i> добросовестное выполнение учебных заданий. Планирование учебной деятельности, умение выбирать места для занятий и обеспечивать их безопасность. Умение самостоятельно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы. <i>Коммуникативные УУД:</i> умение слушать однокурсников и учителя, высказывать и аргументировать своё мнение, задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать	<i>Понимание</i> важности умения оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения. <i>Стремление</i> к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий. <i>Осознание</i> важности занятий атлетической гимнастикой и базовой аэробики для укрепления здоровья.

¹ Часы, предусмотренные программой на атлетическую гимнастику и базовую аэробику, можно заменить плаванием или туристической подготовкой.

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока (уроков)	Целевая установка урока (уроков)	Понятия	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)			Дата
						предметные результаты	метапредметные (универсальные учебные действия)	личностные результаты	
						настилки и базовой аэробики, <i>анализировать</i> их технику, выявлять ошибки и активно <i>помогать</i> в их исправлении	вать доброжелательные отношения со сверстниками	<i>Принятие</i> необходимости заботиться о товарищах, совместно преодолевать трудности	
Плавание									
70—80	Освоение техники плавания	11	Освоение новых знаний и видов учебных действий	Формирование представлений о правилах подбора специальных упражнений для освоения умения плавать стилем брасс. Обучение технике брасса (согласованию движений рук, ног и дыхания), повороту при плавании брассом. Изучение мер безопасности на воде.	Брасс	Соблюдать правила поведения в воде. <i>Объяснять</i> необходимость соблюдения безопасности при занятиях в воде. <i>Описывать</i> правила подбора специальных упражнений для освоения техники плавания брасс. <i>Применять и демонстрировать</i> технику плавания стилем брасс. <i>Выявлять и устранять</i> характерные ошибки при освоении техники плавания стилем брасс. <i>Содержать в порядке</i> спортивный	<i>Познавательные УУД:</i> умение выполнять задание в соответствии с целью. <i>Регулятивные УУД:</i> умение работать по плану, сверяя свои действия с целью, прогнозировать, корректировать свою деятельность. <i>Коммуникативные УУД:</i> умение объяснять ошибки при выполнении упражнений	<i>Понимание</i> важности проявления дисциплинированности, трудолюбия и упорства для достижения поставленных целей. <i>Осознание</i> важности занятий плаванием для укрепления здоровья. <i>Принятие</i> необходимости заботиться о товарищах, совместно преодолевать трудности при освое-	

					инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям				нии нового материала
<i>Туристическая подготовка</i>									
70—80	Туристическая подготовка	11	Комбинированный	Формирование представлений о технике безопасности при проведении туристических походов. Правила проведения туристических походов	Поход. Топография. Ориентирование	<p><i>Организовывать</i> совместные туристические походы.</p> <p><i>Описывать</i> технику и тактику движения в походе, топографию и ориентирование на местности.</p> <p><i>Взаимодействовать</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники и тактики движения в походе, техники преодоления препятствий на маршруте.</p> <p><i>Соблюдать</i> правила безопасности.</p> <p><i>Применять</i> правила подбора одежды для туристических походов.</p> <p><i>Использовать</i> туристические походы для организации активного отдыха</p>	<p><i>Познавательные УУД:</i> самостоятельное создание алгоритмов деятельности при решении проблем творческого и поискового характера.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> умение строить эффективное взаимодействие с одноклассниками при выполнении совместной работы, обращаться к ним за помощью</p>	<p><i>Представление</i> о туристическом походе как форме активного отдыха.</p> <p><i>Понимание</i> важности разделения труда между членами коллектива для эффективного взаимодействия в процессе её выполнения. <i>Принятие</i> необходимости организации взаимодействия самостоятельно с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования</p>	

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока (уроков)	Целевая установка урока (уроков)	Понятия	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)			Дата
						предметные результаты	метапредметные (универсальные учебные действия)	личностные результаты	
1—102	Общезачетная подготовка	*	Комбинированный	Освоение физических упражнений, позволяющих развивать основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, гибкость, координацию движений, ловкость	Общезачетная подготовка	<p><i>Использовать</i> физические упражнения для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.</p> <p><i>Описывать</i> технику разучиваемых упражнений, способствующей направленности.</p> <p><i>Владеть</i> навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанье и др.).</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении упражнений, способствующей направленности.</p> <p><i>Обосновывать</i> значение упражнений, способствующей направленности для укрепления здоровья.</p> <p><i>Объяснять</i> необходимость соблюдения</p>	<p><i>Познавательные УУД:</i> умение сравнивать и анализировать информацию, проводить наблюдения, делать выводы.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> умение слушать учителя и одноклассников, аргументировать свою точку зрения, совместно договариваться о правилах общения и поведения</p>	<p><i>Осознание</i> важности освоения универсальных умений, связанных с выполнением упражнений.</p> <p><i>Проявление</i> самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p> <p><i>Потребность</i> творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой.</p> <p><i>Применение</i> полученных знаний в практической деятельности</p>	

1—102	Прикладно-ориентированные упражнения	*	Комбинированный	Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по пологому склону, сыпучему грунту, пересечённой местности. Лазанье по канату в два и три приёма (мальчики); лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки). Преодоление препятствий прыжковым бегом. Преодоление полос препятствий	Преодоление препятствий	Описание техники упражнения	Описание техники упражнения <i>Преодоление препятствий</i> <i>Демонстрировать технику физических упражнений на предметной среде</i> <i>Выявлять характерные ошибки при выполнении упражнения прикладной направленности.</i> <i>Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнения прикладной направленности.</i> <i>Объяснить необходимость соблюдения техники безопасности при выполнении упражнения прикладной направленности</i>	Познавательные УУД: осмысление техники выполнения различаемых заданий и упражнений. <i>Регулятивные УУД: умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения, самостоятельно оценивать правильность выполнения действия, вносить необходимые коррективы в свою деятельность с учётом сделанных ошибок.</i> <i>Коммуникативные УУД: умение задавать вопросы, участвовать в диалоге на уроке</i>	Понимание важности проявления дисциплинированности, трудолюбия и упорства для достижения поставленных целей. <i>Потребности</i> творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой. <i>Применение</i> полученных знаний в практической деятельности	ления техники безопасности при выполнении упражнений обобщающей направленности
<i>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность</i>										

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общая характеристика пособия	3
Общие цели преподавания физической культуры на ступени основного общего образования	3
Общая характеристика предмета	4
Место предмета в учебном плане	5
Типология уроков в соответствии с требованиями ФГОС	5
Формы организации учебного процесса по курсу	8
Планируемые результаты освоения ПООП по курсу «Физическая культура». 5—7 классы	9
Учебно-методическое обеспечение образовательной деятельности	15
Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности	16

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО КУРСУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 5 КЛАСС»

Содержание учебного курса «Физическая культура. 5 класс»	22
Тематическое планирование курса «Физическая культура. 5 класс»	27
Поурочное планирование курса «Физическая культура. 5 класс»	28

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО КУРСУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 6 КЛАСС»

Содержание учебного курса «Физическая культура. 6 класс»	48
Тематическое планирование курса «Физическая культура. 6 класс»	53
Поурочное планирование курса «Физическая культура. 6 класс»	55

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО КУРСУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 7 КЛАСС»

Содержание учебного курса «Физическая культура. 7 класс»	74
Тематическое планирование курса «Физическая культура. 7 класс»	78
Поурочное планирование курса «Физическая культура. 7 класс.»	79