

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1 с.  
Доброе**

«Рассмотрено»  
Руководитель МС  
\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/Орел  
Г.Г.\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
Протокол № 1\_\_\_\_\_  
от « 30 » 08 2021г.

«Согласовано»  
Зам. Директора по УВР  
\_\_\_\_\_/Хайретдинова Д.Д./  
от « 30 » 08 2021г.

«Утверждаю»  
И.о. директора МБОУ  
СОШ №1 с. Доброе  
\_\_\_\_\_/М.О.  
Раздобарина/  
Приказ № 81\_\_\_\_\_  
от « 31 » 08 2021г.

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ)  
2021-2022 УЧЕБНЫЙ ГОД**

**Учитель: Епифанцев Валерий Николаевич (I категория)**

Класс	5К	6К	7К	8К	9К
Всего часов в неделю	3	3	2	3	3
Всего часов в год	102	102	68	102	102

## Планируемые результаты

В целях соотнесения формирования метапредметных результатов с рабочими программами по учебным предметам необходимо, чтобы образовательная организация на регулярной основе проводила методические советы для определения, как с учетом используемой базы образовательных технологий, так и методик, возможности обеспечения формирования универсальных учебных действий (УУД), аккумулируя потенциал разных специалистов-предметников.

Наиболее эффективным способом достижения метапредметной и личностной образовательной результативности является встраивание в образовательный процесс событийных деятельностных образовательных технологий, синтезирующего характера.

Событийные образовательные технологии, используемые для формирования УУД должны отвечать следующим общим требованиям:

- способствовать развитию формально-логических мыслительных структур у детей разного возраста;
- способствовать развитию механизмов и структур преобразующего продуктивного мышления;
- допускать использование в разновозрастной группе;
- способствовать формированию устойчивой внутренней мотивации на достижение успеха в познавательной деятельности;
- допускать реализацию на разных уровнях сложности.

В качестве такого рода образовательных технологий могут выступать: межпредметные и метапредметные погружения; решение задач «предельного типа»; образовательные путешествия; межкультурные погружения; настольные, имитационные, ролевые образовательные игры, проблемные уроки.

В задачи методического совета входит:

- формирование из числа педагогов-предметников рабочих групп по проектированию образовательных событий на основании одной из перечисленных выше образовательных технологий;
- составление общешкольного плана подготовки и реализации образовательных событий;
- обсуждение и анализ тех разделов рабочих программ учителей, которые посвящены организации и проведению образовательных событий, нацеленных на формирование общей метапредметной результативности.

- разработка программы мониторинга результативности проектной работы по встраиванию событийных образовательных форматов в целостный образовательный процесс.

### ***Регулятивные УУД***

1. Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Таким образом, в качестве планируемых метапредметных результатов возможен, но не ограничивается следующим, список того, что 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 определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками 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 действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей, составлять алгоритм действий в соответствии с учебной и познавательной задачей;
- 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 и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;

- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. 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, 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 ее 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 критериев, различая результат и способы действий;
- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;

- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

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

- наблюдать и анализировать свою учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

#### ***Познавательные УУД***

6. 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 и по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства (под-идеи);
- выстраивать логическую цепь ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- выделять явление из общего ряда других явлений;
- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять

определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;

- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;

- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;

- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;

- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;

- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;

- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);

- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные причины/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.

7. 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 решения задачи;

- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;

- преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;

- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в

текстовое, и наоборот;

- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;

- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;

- анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.

8. 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;

- преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction);

- критически оценивать содержание и форму текста.

### ***Коммуникативные УУД***

9. 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 учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;

- играть определенную роль в совместной деятельности;

- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;

- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;

- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;

- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в

дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);

- критически относиться к своему мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

10. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; 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.);
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи и регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;
- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
- 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.

11. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ-

компетенции). 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;
- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
- создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

#### ***Познавательные УУД***

12. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Обучающийся сможет:

- определять свое отношение к природной среде;
- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
- проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;
- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;
- распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;
- выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.

13. Развитая мотивация к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Обучающийся сможет:

- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;
- формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;

- соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

### Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (5-9 классы)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		5 К	6 К	7 К	8 К	9 К
<b>1.</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>75</b>	<b>75</b>	<b>51</b>	<b>75</b>	<b>75</b>
1.1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.2.	Спортивная игра «Волейбол»	15	15	8	15	15
1.3.	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	12	18	18
1.4.	Лёгкая атлетика	21	21	20	21	21
1.5.	Лыжная подготовка	18	18	8	18	18
1.6.	Плавание	3	3	3	3	3
<b>2.</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>17</b>	<b>27</b>	<b>27</b>
2.1.	Спортивная игра «Баскетбол»	20	20	10	20	18
2.2.	Спортивная игра «Футбол»	7	7	7	7	9
	<b>Итого:</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>68</b>	<b>102</b>	<b>102</b>

## **Содержание учебного предмета**

### **Физическая культура как область знаний**

Вводный инструктаж по охране труда. Инструктаж по охране труда.

Олимпийские игры древности. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Физическое развитие человека. Здоровье и здоровый образ жизни.

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.

Правила самостоятельного тестирования физ. качеств. Измерение ЧСС. Самонаблюдение и самоконтроль. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Значение Л/А упр.

### **Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

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

### **Физическая культура человека**

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

## **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

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

### **Оценка эффективности занятий физической культурой**

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

### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

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

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.

### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

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

## **Содержание рабочей программы**

### **Лёгкая атлетика - 9 часов**

#### **Инструктаж по охране труда.**

Контрольное тестирование на начало учебного года: бег 30 метров, прыжок в длину с места, бросок набивного мяча 1 кг, подтягивание в висе (мальчики), в висе лёжа (девочки), бег 60 метров. Высокий старт. Стартовый разгон. Бег на короткие дистанции. Барьерный бег. Метание малого мяча на дальность. 6 минутный бег.

### **Спортивные игры (баскетбол) – 20 часов**

#### **Правила игры «Баскетбол». Инструктаж по охране труда.**

Стойка и передвижения игрока. Стойки и повороты. Пресс за 30 секунд. Ведение мяча на месте. Ведение мяча в движении. Остановка двумя шагами и прыжком. Наклон вперёд из положения сидя на полу. Передача мяча на месте. Передача мяча в движении. Ловля мяча двумя руками. Подтягивание в висе (мальчики), в висе лёжа (девочки). Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке, на месте. Передача мяча двумя руками от груди с места. Бросок мяча двумя руками от груди. Ведение мяча с изменением скорости. Отжимание. Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча с разной высотой отскока. Челночный бег 3х10. Бросок мяча в кольцо.

### **Гимнастика – 18 часов**

#### **Инструктаж по охране труда.**

Акробатика. Кувырок вперёд. Кувырок вперёд и назад. Мост из положения лёжа. Перекаты в стойку на лопатках. Стойка на лопатках, согнув ноги, согнувшись, с поперечным и продольным шпагатом. Мост из положения лёжа. Мост из положения лёжа, согнув ноги. Мост из положения стоя с помощью. Акробатические соединения из 2-3 элементов. Акробатические соединения из 4-5 элементов. Лазание по канату. Висы: вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Подтягивание в висе (мальчики), подтягивание в висе лёжа (девочки). Комбинация на перекладине – 2- 3 элемента. Комбинация на перекладине – 3-4 элемента. Строевые упражнения. Перестроение в движении. Опорный прыжок.

## **Лыжная подготовка – 18 часов**

### **Инструктаж по охране труда.**

Попеременные и одновременные лыжные ходы. Попеременных двушажный ход. Прохождение дистанции 1 км и 2 км. Одновременный бесшажный ход. Игры и эстафеты на лыжах. Подъём «Полуёлочкой». Торможение «Плугом». Поворот «Переступанием». Прохождение дистанции 3 км без учёта времени. Бег 2 км с учётом времени.

## **Спортивные игры «Волейбол»- 15 часов**

### **Правила игры в «Волейбол». Инструктаж по охране труда.**

Стойки и перемещения в волейболе. Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Передача мяча сверху двумя руками над собой. Нижняя прямая подача через сетку. Нижняя прямая подача через сетку 3-4 метра. Нижняя прямая подача через сетку 5-6 метров. Нижняя прямая подача через сетку с зоны подачи. Приём мяча снизу после подачи. Передача мяча в тройках. Игра по упрощённым правилам.

## **Спортивные игры «Футбол» - 7 часов**

### **Правила игры в «Футбол». Инструктаж по охране труда.**

Передача внутренней стороной стопы. Ведение мяча с изменением направлений. Игра головой, использование корпуса. Удары по мячу передней частью стопы. Игра по упрощённым правилам. Обыгрыш сближающихся противников, финты. Игра по упрощённым правилам. Правила соревнований.

## **Лёгкая атлетика – 10 часов.**

Прыжок в высоту с разбега способом «Перешагивание». Метание малого мяча на дальность. Метание малого мяча на точность. Бросок набивного мяча (2 кг). Кроссовая подготовка (1 км).

## **Плавание – 3 часа**

### **Инструктаж по охране труда.**

Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брассом. Старты. Повороты. ныряния ногами и головой. Способы транспортировки пострадавших на воде. Проплавание отрезков 100-150 метров. Игры и развлечения на воде. Проплавание одним из способов 100 метров с учётом времени.

### **Лёгкая атлетика – 2 часа**

Итоговое тестирование на конец учебного года: бег 30 метров, прыжок в длину с места, бросок набивного мяча 1 кг, подтягивание в висе (мальчики), в висе лёжа (девочки), бег 60 метров.

**Календарно – тематическое планирование 5 класс**

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
<b>Лёгкая атлетика</b>		<b>9 часов</b>		
1	<p>Правила техники безопасности на уроках физической культуры.</p> <p>Гигиенические требования и правила техники безопасности при выполнении физических упражнений.</p> <p><b>Инструктаж по охране труда.</b></p> <p>Тестирование: бег 30м, 60м. (сек)</p>	<b>1</b>	<b>2.09</b>	
2	<p>Тестирование: бросок набивного мяча 1 кг, прыжок в длину с места (см), подтягивание в висе (м), в висе лёжа (д) кол – во раз.</p>	<b>1</b>	<b>6.09</b>	
3	<p>Высокий старт.</p> <p>Стартовый разгон. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.</p>	<b>1</b>	<b>7.09</b>	
4	Стартовый разгон.	<b>1</b>	<b>9.09</b>	
5	«Бег 30 метров»	<b>1</b>	<b>13.09</b>	
6	Зачёт «Стартовый разгон» Прыжок в длину с места.	<b>1</b>	<b>14.09</b>	
7	Бег на длинные дистанции до 1500м..	<b>1</b>	<b>16.09</b>	

8	«6 минутный бег»	<b>1</b>	<b>20.09</b>	
9	Бег 1500 м.	<b>1</b>	<b>21.09</b>	
<b>Спортивные игры (Баскетбол)</b>		<b>20 часов</b>		
10	Правила игры «Баскетбол». Отличительные особенности игр. История баскетбола. <b>Инструктаж по охране труда.</b>	<b>1</b>	<b>23.09</b>	
11	Стойка и передвижения игрока.	<b>1</b>	<b>27.09</b>	
12	Зачёт (Пресс за 30 секунд)	<b>2</b>	<b>28.09</b>	
13	Стойки и повороты.		<b>30.09</b>	
14	Ведение мяча на месте.	<b>2</b>	<b>4.10</b>	
15	<i>Техническая и тактическая подготовка</i>		<b>5.10</b>	
16	Ведение мяча в движении . Учебная игра	<b>2</b>	<b>7.10</b>	
17	«Баскетбол».		<b>11.10</b>	
18	Остановка двумя шагами и прыжком.	<b>2</b>	<b>12.10</b>	
19	Наклон вперед из положения сидя на полу		<b>14.10</b>	
20	Передача мяча на месте.	<b>2</b>	<b>18.10</b>	
21	Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.		<b>19.10</b>	
22	Ловля мяча двумя руками.	<b>2</b>	<b>21.10</b>	
23	Подтягивание: высокая перекладина (м) , низкая(д) .		<b>25.10</b>	

24	Ведения мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте. Учебная игра в баскетбол.	<b>2</b>	<b>26.10</b>	
25				
26	Передача мяча двумя руками от груди с места .Игра в мини- баскетбол.	<b>2</b>	<b>8.11</b>	
27				
28	Бросок мяча двумя руками от груди.  Учебная игра в баскетбол.	<b>1</b>	<b>11.11</b>	
29	Зачёт «Выполнение технических приёмов и тактических действий в игре «Баскетбол»	<b>1</b>	<b>15.11</b>	
<b>Гимнастика</b>		<b>18 часов</b>		
30	<b>Инструктаж по охране труда.</b>  Гигиенические требования и правила техники безопасности при выполнении физических упражнений на гимнастических снарядах, при выполнении акробатических упражнений.	<b>1</b>	<b>16.11</b>	
31	Акробатика. Кувырок вперед.  Комплекс упражнений на развитие гибкости	<b>1</b>	<b>18.11</b>	
32	Акробатика. Кувырок вперед.	<b>1</b>	<b>22.11</b>	
33	Кувырок вперед и назад.  Комплекс упражнений для формирования телосложения.	<b>1</b>	<b>23.11</b>	
34	Кувырок вперед и назад	<b>1</b>	<b>25.11</b>	
35	Мост из положения лежа.  <i>Страховка, самостраховка.</i>	<b>1</b>	<b>29.11</b>	
36	Мост из положения лежа	<b>1</b>	<b>30.11</b>	

37	Перекаты в стойку на лопатках	1	2.12	
38	Круговая тренировка.	1	6.12	
39	Акробатические соединения из 4элементов	1	7.12	
40	Зачёт «Акробатические соединения из 4-элементов»	1	9.12	
41	Висы и упоры. Строевые упражнения.	1	13.12	
42	Висы: вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). <i>Лазание по гимнастической стенке.</i>	1	14.12	
43	Подтягивание в виси - мальчики. Подтягивания в виси лежа – девочки. Опорный прыжок	1	16.12	
44	Комбинация на перекладине, -3 элемента. Опорный прыжок.	1	20.12	
45	Лазание по канату в два приема. Опорный прыжок.	1	21.12	
46	Зачёт «Опорный прыжок – вскок в упор присев ,соскок прогнувшись»;	1	23.12	
47	Круговая тренировка.	1	27.12	
<b>Лыжная подготовка</b>		<b>18 часов</b>		
48	<b>Инструктаж по охране труда.</b> <i>Правила перехода на места занятий с лыжами</i>	1	28.12	
49	Попеременные и одновременные лыжные ходы.	1	30.12	
50	Попеременный двухшажный ход	1	10.01	
51	Попеременный двухшажный ход	1	11.01	
52	Попеременный двухшажный ход	1	13.01	

	<i>Прохождение дистанции 1и 2 км.</i>			
53	Зачёт «Проверка техники попеременного двухшажного хода.	<b>1</b>	<b>17.01</b>	
54	Одновременный бесшажный ход. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	<b>1</b>	<b>18.01</b>	
55	Одновременный бесшажный ход	<b>1</b>	<b>20.01</b>	
56	Одновременный бесшажный ход. <i>Прохождение дистанции 1и 2 км.</i>	<b>1</b>	<b>24.01</b>	
57	Зачёт «Проверка техники одновременного бесшажного хода»	<b>1</b>	<b>25.01</b>	
58	Игры и эстафеты на лыжах.	<b>1</b>	<b>27.01</b>	
59	Подъём « Полуелочкой».	<b>1</b>	<b>31.01</b>	
60	Подъём « Полуелочкой».	<b>1</b>	<b>1.02</b>	
61	Подъём «Полуелочкой». Игры и эстафеты лыжах.	<b>1</b>	<b>3.02</b>	
62	Зачёт «Подъём полуёлочкой» Торможение «Плугом».	<b>1</b>	<b>7.02</b>	
63	Зачёт «Торможение «Плугом». Игры и эстафеты на лыжах.	<b>1</b>	<b>8.02</b>	
64	Поворот « Переступанием».	<b>1</b>	<b>10.02</b>	

65	Зачёт «Бег 1 км с учётом времени»	1	14.02	
<b>Спортивные игры (Волейбол)</b>		<b>15 часов</b>		
66	Правила игры «Волейбол». Отличительные особенности игр. История волейбола. <b>Инструктаж по охране труда.</b>	1	15.02	
67	Стойки и перемещения в волейболе.	1	17.02	
68	Передача сверху двумя руками.	1	21.02	
69	Прием мяча снизу над собой.	1	22.02	
70	Нижняя прямая подача. <i>Челночный бег 3*10м</i>	2	24.02	
71			28.02	
72	Круговая тренировка с элементами волейбола.	1	1.03	
73	Стойки и перемещения в волейболе.  <i>Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону .</i>	1	3.03	
74	Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне	2	10.03	
75	и через зону. Проверка домашнего задания комплекса №3  <i>Учебная игра по упрощенным правилам.</i>		14.03	
76	Нижняя прямая подача.  <i>Учебная игра по упрощенным правилам</i>	1	15.03	
77	Круговая тренировка.	1	17.03	
78	Совершенствование подач и приемов мяча».	1	21.03	
79	Зачёт «Проверка технических приёмов и тактических действий в игре «Волейбол»		22.03	
80	Учебная игра «Волейбол»	2	24.03	
<b>Спортивные игры (Футбол)</b>		<b>7 часов</b>		

81	Правила игры «Футбол». История футбола. Чемпионат мира по футболу 2018 г. Передвижения в футболе.  <b>Инструктаж по охране труда.</b>	<b>1</b>	<b>4.04</b>	
82	Удар внутренней стороной стопы.  <i>Учебная игра</i>	<b>1</b>	<b>5.04</b>	
83	Остановка катящегося мяча подошвой. <i>Учебная игра.</i>	<b>1</b>	<b>7.04</b>	
84	Удары по мячу передней частью стопы. Игра по упрощенным правилам.	<b>1</b>	<b>11.04</b>	
85	Ведение мяча с изменением направлений.	<b>1</b>	<b>12.04</b>	
86	Игра мини-футбол.	<b>2</b>	<b>14.04</b>	
87			<b>18.04</b>	
<b>Легкая атлетика</b>		<b>10 часов</b>		
88	Обучение. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	<b>1</b>	<b>19.04</b>	
89	Закрепление. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	<b>1</b>	<b>21.04</b>	
90	Совершенствование. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	<b>2</b>	<b>25.04</b>	
91			<b>26.04</b>	
92	Зачёт «Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»».	<b>1</b>	<b>28.04</b>	
93	Метание мяча на дальность	<b>2</b>	<b>5.05</b>	
94			<b>12.05</b>	
95	Метание мяча в цель	<b>1</b>	<b>16.05</b>	
96	Зачёт «Метание мяча на дальность» «Метание мяча в цель».	<b>1</b>	<b>17.05</b>	

97	Зачёт. Метание мяча в цель	1	19.05	
<b>Плавание</b>		3 часа		
98	Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, басса. <b>Инструктаж по охране труда.</b>	1	23.05	
99	Старты. Повороты. Нырание ногами и головой. Способы транспортировки пострадавших в воде.	1	24.05	
100	Подвижные игры на воде	1	26.05	
<b>Лёгкая атлетика</b>		2 часа		
101	<b>Итоговое тестирование:</b>  <i>Бросок набивного мяча 1 кг</i>  <i>Прыжок в длину с места (см)</i>  <i>Подтягивание в висе (м), в висе лёжа (д) кол – во раз</i>	1	30.05	
102	<b>Итоговое тестирование:</b>  <i>Бег 30 м, 60 м. (сек.)</i>	1	31.05	

## Планируемые результаты

В целях соотнесения формирования метапредметных результатов с рабочими программами по учебным предметам необходимо, чтобы образовательная организация на регулярной основе проводила методические советы для определения, как с учетом используемой базы образовательных технологий, так и методик, возможности обеспечения формирования универсальных учебных действий (УУД), аккумулируя потенциал разных специалистов-предметников.

Наиболее эффективным способом достижения метапредметной и личностной образовательной результативности является встраивание в образовательный процесс событийных деятельностных образовательных технологий, синтезирующего характера.

Событийные образовательные технологии, используемые для формирования УУД должны отвечать следующим общим требованиям:

- способствовать развитию формально-логических мыслительных структур у детей разного возраста;
- способствовать развитию механизмов и структур преобразующего продуктивного мышления;
- допускать использование в разновозрастной группе;
- способствовать формированию устойчивой внутренней мотивации на достижение успеха в познавательной деятельности;
- допускать реализацию на разных уровнях сложности.

В качестве такого рода образовательных технологий могут выступать: межпредметные и метапредметные погружения; решение задач «предельного типа»; образовательные путешествия; межкультурные погружения; настольные, имитационные, ролевые образовательные игры, проблемные уроки.

В задачи методического совета входит:

- формирование из числа педагогов-предметников рабочих групп по проектированию образовательных событий на основании одной из перечисленных выше образовательных технологий;
- составление общешкольного плана подготовки и реализации образовательных событий;
- обсуждение и анализ тех разделов рабочих программ учителей, которые посвящены организации и проведению образовательных событий, нацеленных на формирование общей метапредметной результативности.

- разработка программы мониторинга результативности проектной работы по встраиванию событийных образовательных форматов в целостный образовательный процесс.

### ***Регулятивные УУД***

13. Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Таким образом, в качестве планируемых метапредметных результатов возможен, но не ограничивается следующим, список того, что 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 определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

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

- определять действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей, составлять алгоритм действий в соответствии с учебной и познавательной задачей;
- 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 и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;

- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

15. 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, по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;
- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

16. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее 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 критериев, различая результат и способы действий;
- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;

- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

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

- наблюдать и анализировать свою учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

#### ***Познавательные УУД***

18. 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 и по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства (под-идеи);
- выстраивать логическую цепь ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- выделять явление из общего ряда других явлений;
- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять

определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;

- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;

- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;

- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;

- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;

- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;

- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);

- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные причины/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.

19. 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 решения задачи;

- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;

- преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;

- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в

текстовое, и наоборот;

- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;

- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;

- анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.

20. 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;

- преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction);

- критически оценивать содержание и форму текста.

### ***Коммуникативные УУД***

21. 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 учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;

- играть определенную роль в совместной деятельности;

- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;

- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;

- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;

- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);

- критически относиться к своему мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

22. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; 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.);
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи и регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;
- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
- 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.

23. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ-компетенции). 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;

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

- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;

- создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

#### ***Познавательные УУД***

24. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Обучающийся сможет:

- определять свое отношение к природной среде;

- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;

- проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;

- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;

- распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;

- выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.

13. Развитая мотивация к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Обучающийся сможет:

- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;

- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;

- формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;

- соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала  
по физической культуре (5-9 классы)**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		5 К	6 К	7 К	8 К	9 К
<b>1.</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>75</b>	<b>75</b>	<b>51</b>	<b>75</b>	<b>75</b>
1.1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.2.	Спортивная игра «Волейбол»	15	15	8	15	15
1.3.	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	12	18	18
1.4.	Лёгкая атлетика	21	21	20	21	21
1.5.	Лыжная подготовка	18	18	8	18	18
1.6.	Плавание	3	3	3	3	3
<b>2.</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>17</b>	<b>27</b>	<b>27</b>
2.1.	Спортивная игра «Баскетбол»	20	20	10	20	18
2.2.	Спортивная игра «Футбол»	7	7	7	7	9
	<b>Итого:</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>68</b>	<b>102</b>	<b>102</b>

## Содержание учебного предмета

### Физическая культура как область знаний

Вводный инструктаж по охране труда. Инструктаж по охране труда.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Коррекция осанки и телосложения. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.

Оценка эффективности занятий. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости). Измерение ЧСС. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Правила самостоятельного тестирования физ. качеств.

### Современное представление о физической культуре (основные понятия)

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

### Физическая культура человека

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

## **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

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

### **Оценка эффективности занятий физической культурой**

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

### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

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

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и

приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

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

### **Содержание рабочей программы**

#### **Лёгкая атлетика - 11 часов**

##### **Инструктаж по охране труда.**

Контрольное тестирование на начало учебного года: бег 30 метров, прыжок в длину с места, бросок набивного мяча 1 кг, подтягивание в висе (мальчики), в висе лёжа (девочки), бег 60 метров. Высокий старт. Стартовый разгон. Бег на короткие дистанции. Барьерный бег. Метание малого мяча на дальность. 6 минутный бег.

#### **Спортивные игры (баскетбол) – 20 часов**

Правила игры «Баскетбол». **Инструктаж по охране труда.**

Стойка и передвижения игрока. Стойки и повороты. Пресс за 30 секунд. Ведение мяча на месте. Ведение мяча в движении. Остановка двумя шагами и прыжком. Наклон вперёд из положения сидя на полу. Передача мяча на месте. Передача мяча в движении. Ловля мяча двумя руками. Подтягивание в висе (мальчики), в висе лёжа (девочки). Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке, на месте. Передача мяча двумя руками от груди с места. Бросок мяча двумя руками от груди. Ведение мяча с изменением скорости. Отжимание. Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча с разной высотой отскока. Челночный бег 3х10. Бросок мяча в кольцо.

### **Гимнастика – 18 часов**

#### **Инструктаж по охране труда.**

Акробатика. Кувырок вперёд. Кувырок вперёд и назад. Мост из положения лёжа. Перекаты в стойку на лопатках. Стойка на лопатках, согнув ноги, согнувшись, с поперечным и продольным шпагатом. Мост из положения лёжа. Мост из положения лёжа, согнув ноги. Мост из положения стоя с помощью. Акробатические соединения из 2-3 элементов. Акробатические соединения из 4-5 элементов. Лазание по канату. Висы: вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Подтягивание в висе (мальчики), подтягивание в висе лёжа (девочки). Комбинация на перекладине – 2- 3 элемента. Комбинация на перекладине – 3-4 элемента. Строевые упражнения. Перестроение в движении. Опорный прыжок.

### **Лыжная подготовка – 18 часов.**

#### **Инструктаж по охране труда.**

Попеременные и одновременные лыжные ходы. Попеременных двушажный ход. Прохождение дистанции 1 км и 2 км. Одновременный бесшажный ход. Игры и эстафеты на лыжах. Подъём «Полуёлочкой». Торможение «Плугом». Поворот «Переступанием». Прохождение дистанции 3 км без учёта времени. Бег 2 км с учётом времени.

### **Спортивные игры «Волейбол»- 15 часов**

Правила игры в «Волейбол». **Инструктаж по охране труда.**

Стойки и перемещения в волейболе. Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Передача мяча сверху

двумя руками над собой. Нижняя прямая подача через сетку. Нижняя прямая подача через сетку 3-4 метра. Нижняя прямая подача через сетку 5-6 метром. Нижняя прямая подача через сетку с зоны подачи. Приём мяча снизу после подачи. Передача мяча в тройках. Игра по упрощённым правилам.

### **Спортивные игры «Футбол» - 7 часов**

Правила игры в «Футбол». **Инструктаж по охране труда.**

Передача внутренней стороной стопы. Ведение мяча с изменением направлений. Игра головой, использование корпуса. Удары по мячу передней частью стопы. Игра по упрощённым правилам. Обыгрыш сближающихся противников, финты. Игра по упрощённым правилам. Правила соревнований.

### **Лёгкая атлетика – 8 часов.**

Прыжок в высоту с разбега способом «Перешагивание». Метание малого мяча на дальность. Метание малого мяча на точность. Бросок набивного мяча (2 кг). Кроссовая подготовка (1 км).

### **Плавание – 3 часа**

**Инструктаж по охране труда.**

Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брассом. Старты. Повороты. ныряния ногами и головой. Способы транспортировки пострадавших на воде. Проплывание отрезков 100-150 метров. Игры и развлечения на воде. Проплывание одним из способов 100 метров с учётом времени.

### **Лёгкая атлетика – 2 часа**

Итоговое тестирование на конец учебного года: бег 30 метров, прыжок в длину с места, бросок набивного мяча 1 кг, подтягивание в висе (мальчики), в висе лёжа (девочки), бег 60 метров.

**Календарно – тематическое планирование 6 класс**

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
<b>Лёгкая атлетика</b>		<b>11 часов</b>		
1	<i>Гигиенические требования и правила техники безопасности при выполнении физических упражнений.</i>	1	<b>1.09</b>	
2	<i>Тестирование :бросок набивного мяча1 кг, прыжок в длину с места (см, подтягивание в висе (м), в висе лёжа (д) кол – во раз</i>	1	<b>2.09</b>	
3	<i>Тестирование: бег 30 м, 60 м. (сек.)</i>	1	<b>3.09</b>	
4	Высокий старт. Стартовый разгон.	1	<b>8.09</b>	
5	Бег на короткие дистанции.	1	<b>9.09</b>	

6	Бег 30 метров	1	<b>10.09</b>	
7	Барьерный бег изучение	1	<b>15.09</b>	
8	Барьерный бег. Игра « Русская лапта»	1	<b>16.09</b>	
9	Прыжок в длину с места.	1	<b>17.09</b>	
10	Зачёт «Метание малого мяча на дальность»	1	<b>22.09</b>	
11	6 минутный бег.	1	<b>23.09</b>	
<b>Спортивные игры (Баскетбол)</b>		<b>20 часов</b>		
12	История игры «Баскетбол». Правила соревнований спортивной игры «Баскетбол». Основы баскетбольной техники. Техника безопасности при игре «Баскетбол».	1	<b>24.09</b>	
13	Стойка и передвижения игрока.	1	<b>29.09</b>	

14	Стойки и повороты. Пресс за 30 секунд	1	<b>30.09</b>	
15	Ведение мяча на месте.	2	<b>1.10</b>	
16	<i>Техническая и тактическая подготовка</i>		<b>6.10</b>	
17	Ведение мяча в движении	2	<b>7.10</b>	
18	Игра «Баскетбол»		<b>8.10</b>	
19	Остановка двумя шагами и прыжком.	2	<b>13.10</b>	
20	Наклон вперед из положения сидя на полу.		<b>14.10</b>	
21	Передача мяча на месте.	1	<b>15.10</b>	
22	Передача мяча в движении. Подтягивание: Мальчика высокая перекладина, девочки низкая.	1	<b>20.10</b>	
23	Ведения мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте.	2	<b>21.10</b>	
24			<b>22.10</b>	
25	Броски мяча одной и двумя руками.	2	<b>27.10</b>	
26	Игра в баскетбол.		<b>28.10</b>	
27	Ведение мяча с изменением скорости. Отжимание.	1	<b>10.11</b>	

28	Ведения мяча с изменением направления.	1	<b>11.11</b>	
29	Ведения мяча с разной высотой отскока.	2	<b>12.11</b>	
30	Броски мяча в кольцо. Челночный бег 3*10м		<b>17.11</b>	
31	Зачёт «Проверка тактических действий и технических приёмов в игре «Баскетбол»»	1	<b>18.11</b>	
<b>Гимнастика</b>		<b>18 часов</b>		
32	Акробатика. Кувырок вперед. <i>Комплекс упражнений на развитие гибкости</i> Инструктаж по технике безопасности.	1	<b>19.11</b>	
33	Кувырок вперед и назад. <i>Комплекс упражнений для формирования телосложения.</i>	1	<b>24.11</b>	
34	Перекатом назад стойка на лопатках	1	<b>25.11</b>	
35	Стойка на лопатках согнув ноги, согнувшись, с поперечным и продольным шпагатом. <i>Комплекс упражнений для коррекции осанки</i>	1	<b>26.11</b>	

36	Мост из положения лежа. <i>Страховка, самостраховка.</i>	1	<b>1.12</b>	
37	Мост из положения лежа согнув ногу.	1	<b>2.12</b>	
38	Мост из положения стоя, с помощью	1	<b>3.12</b>	
39	Акробатические соединения из 2-3 элементов	1	<b>8.12</b>	
40	Акробатические соединения из 4-5 элементов	1	<b>9.12</b>	
41	Зачёт «Акробатические соединения из 4-5 элементов»	1	<b>10.12</b>	
42	Лазание по канату	1	<b>15.12</b>	
43	Висы: вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Лазание, перелезание (канат, шест)	1	<b>16.12</b>	
44	Зачёт «Подтягивание в висе - мальчики. Подтягивания в висе лежа – девочки»	1	<b>17.12</b>	
45	Комбинация на перекладине, 2-3 элемента Опорный прыжок.	1	<b>22.12</b>	
46	Комбинация на перекладине, 3-4 элемента Опорный прыжок.	1	<b>23.12</b>	
47	Строевые упражнения. Перестроения в движении. Опорный прыжок.	1	<b>24.12</b>	
48	Зачёт «Опорный прыжок»	1	<b>29.12</b>	
49	Круговая тренировка.	1	<b>30.12</b>	

<b>Лыжная подготовка</b>		<b>18 часов</b>		
50	ТБ на уроках по лыжной подготовке. Правила перехода на места занятий с лыжами.	1	<b>12.01</b>	
51	Попеременные и одновременные лыжные ходы. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья	1	<b>13.01</b>	
52	Попеременный двухшажный ход	1	<b>14.01</b>	
53	Попеременный двухшажный ход	1	<b>19.01</b>	
54	Попеременный двухшажный ход <i>Прохождение дистанции 1и 2 км.</i>	1	<b>20.01</b>	
55	Зачёт «Проверка техники попеременногдвухшажного хода.	1	<b>21.01</b>	
56	Одновременный бесшажный ход.	1	<b>26.01</b>	
57	Одновременный бесшажный ход	1	<b>27.01</b>	
58	Одновременный бесшажный ход. <i>Прохождение дистанции 1и 2 км.</i>	1	<b>28.01</b>	
59	Зачёт «Проверка техники одновременного бесшажного хода».	1	<b>2.02</b>	
60	Игры и эстафеты на лыжах.	1	<b>3.02</b>	
61	Подъем « Полуелочкой».	1	<b>4.02</b>	
62	Подъем « Полуелочкой».	1	<b>9.02</b>	
63	Зачёт « Подъем «Полуелочкой»	1	<b>10.02</b>	

	Игры и эстафеты на лыжах.			
64	Торможение «Плугом».	1	<b>11.02</b>	
65	Зачёт «Торможение «Плугом». Игры и эстафеты на лыжах.	1	<b>16.02</b>	
66	Прохождение дистанции 3 км без учёта времени	1	<b>17.02</b>	
67	Зачёт «Бег 2 км с учётом времени»	1	<b>18.02</b>	
<b>Спортивные игры (Волейбол)</b>		<b>15 часов</b>		
68	ТБ на уроке при обучении игре волейбол.	1	<b>24.02</b>	
69	Стойки игрока. Перемещения игрока вправо, влево, вперёд, назад. Учебная игра по упрощённым правилам.	1	<b>25.02</b>	
70	Передача двумя руками сверху – обучение Учебная игра по упрощённым правилам.	1	<b>2.03</b>	
71	Передача двумя руками сверху –	1	<b>3.03</b>	

	закрепление Учебная игра по упрощенным правилам.			
72	Передача двумя руками сверху над собой Учебная игра по упрощенным правилам.	1	<b>4.03</b>	
73	Приём мяча снизу – обучение Учебная игра по упрощенным правилам.	1	<b>9.03</b>	
74	Приём мяча снизу - закрепление Учебная игра по упрощенным правилам.	1	<b>10.03</b>	
75	Зачёт «Приём мяча снизу через сетку» Учебная игра по упрощенным правилам.	1	<b>11.03</b>	
76	Нижняя прямая подача - обучение Учебная игра по упрощенным правилам.	1	<b>16.03</b>	
77	Нижняя прямая подача - закрепление Учебная игра по упрощенным правилам.	1	<b>17.03</b>	
78	Нижняя прямая подача через сетку 3-4 метра Учебная игра по упрощенным правилам.	1	<b>18.03</b>	

79	Зачёт «Нижняя прямая подача через сетку с зоны подачи» Учебная игра по упрощенным правилам.	1	<b>23.03</b>	
80	Приём мяча после подачи - обучение Учебная игра по упрощенным правилам.	1	<b>24.03</b>	
81	Приём мяча после подачи - закрепление Учебная игра по упрощенным правилам.	1	<b>8.04</b>	
82	Зачёт «Проверка технических приёмов и тактических действий в игре «Волейбол»	1	<b>13.04</b>	
<b>Спортивные игры (Футбол)</b>		<b>7часов</b>		
83	Правила соревнований спортивной игры «Футбол». История футбола. Чемпионат мира по футболу 2018 г. Передача мяча внутренней частью стопы. Игра по упрощённым правилам.	1	<b>14.04</b>	
84	Ведение мяча с изменением направлений. Игра по упрощённым правилам.	2	<b>15.04</b>	
85			<b>20.04</b>	
86	Игра головой, использование корпуса	1	<b>21.04</b>	
87	Удары по мячу передней частью стопы.	2	<b>22.04</b>	
88	Игра по упрощённым правилам. Обыгрыш сближающихся противников, финты. Игра по упрощённым правилам. Правила соревнований.		<b>27.04</b>	

89	Зачёт «Проверка технических приёмов и тактических действий в игре «Футбол»	1	<b>28.04</b>	
<b>Легкая атлетика</b>		<b>8 часов</b>		
90	Прыжки в высоту способом «Перешагивания» обучение	1	<b>29.04</b>	
91	Прыжки в высоту способом «Перешагивания» закрепление	1	<b>4.05</b>	
92	Прыжки в высоту способом «Перешагивания» совершенствование	1	<b>5.05</b>	
93	Зачёт «Прыжки в высоту способом «Перешагивания»»	1	<b>6.05</b>	
94	Метание теннисного мяча в цель. Метание мяча на дальность с разбега	1	<b>11.05</b>	
95	Зачёт «Метание малого мяча на дальность»	1	<b>12.05</b>	
96	Зачёт «Метание малого мяча на точность»	1	<b>13.05</b>	
97	Зачёт «Кросс 1 км без учёта времени»	1	<b>18.05</b>	

<b>Плавание</b>		<b>З часа</b>		
98	Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса.	1	<b>19.05</b>	
99	Старты. Повороты. Ныряние ногами и головой. Способы транспортировки пострадавших в воде.	1	<b>20.05</b>	
100	Игры и развлечения на воде.	1	<b>25.05</b>	
<b>Лёгкая атлетика</b>		<b>2 часа</b>		
101	<b>Итоговое тестирование:</b> <i>бросок набивного мяча 1 кг, прыжок в длину с места (см) подтягивание в висе (м), в висе лёжа (д) кол – во раз</i>	1	<b>26.05</b>	
102	<b>Итоговое тестирование:</b> <i>Бег 30 м, 60 м. (сек.) Подвижная игра «Русская лапта.»</i>	1	<b>27.05</b>	

## Планируемые результаты

В целях соотнесения формирования метапредметных результатов с рабочими программами по учебным предметам необходимо, чтобы образовательная организация на регулярной основе проводила методические советы для определения, как с учетом используемой базы образовательных технологий, так и методик, возможности обеспечения формирования универсальных учебных действий (УУД), аккумулируя потенциал разных специалистов-предметников.

Наиболее эффективным способом достижения метапредметной и личностной образовательной результативности является встраивание в образовательный процесс событийных деятельностных образовательных технологий, синтезирующего характера.

Событийные образовательные технологии, используемые для формирования УУД должны отвечать следующим общим требованиям:

- способствовать развитию формально-логических мыслительных структур у детей разного возраста;
- способствовать развитию механизмов и структур преобразующего продуктивного мышления;
- допускать использование в разновозрастной группе;
- способствовать формированию устойчивой внутренней мотивации на достижение успеха в познавательной деятельности;
- допускать реализацию на разных уровнях сложности.

В качестве такого рода образовательных технологий могут выступать: межпредметные и метапредметные погружения; решение задач «предельного типа»; образовательные путешествия; межкультурные погружения; настольные, имитационные, ролевые образовательные игры, проблемные уроки.

В задачи методического совета входит:

- формирование из числа педагогов-предметников рабочих групп по проектированию образовательных событий на основании одной из перечисленных выше образовательных технологий;
- составление общешкольного плана подготовки и реализации образовательных событий;

- обсуждение и анализ тех разделов рабочих программ учителей, которые посвящены организации и проведению образовательных событий, нацеленных на формирование общей метапредметной результативности.
- разработка программы мониторинга результативности проектной работы по встраиванию событийных образовательных форматов в целостный образовательный процесс.

### ***Регулятивные УУД***

25. Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Таким образом, в качестве планируемых метапредметных результатов возможен, но не ограничивается следующим, список того, что 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 определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

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

- определять действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей, составлять алгоритм действий в соответствии с учебной и познавательной задачей;
- 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 и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (выполнения проекта,

проведения исследования);

- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

27. 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, по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;
- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

28. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее 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 критериев, различая результат и способы действий;

- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;

- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;

- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

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

- наблюдать и анализировать свою учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;

- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;

- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;

- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;

- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;

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

### ***Познавательные УУД***

30. 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 и по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства (под-идеи);

- выстраивать логическую цепь ключевого слова и соподчиненных ему слов;

- выделять признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;

- объединять предметы и явления в группы по определенным

признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;

- выделять явление из общего ряда других явлений;
- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные причины/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.

31. 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 решения задачи;
- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;

- преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;
- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;
- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;
- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;
- анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.

32. 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;
- преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction);
- критически оценивать содержание и форму текста.

### ***Коммуникативные УУД***

33. 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 учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и

познавательной деятельности;

- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к своему мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

34. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; 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.);
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи и регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;
- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
- 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.

35. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ-компетенции). 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;
- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
- создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

#### ***Познавательные УУД***

36. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Обучающийся сможет:

- определять свое отношение к природной среде;
- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
- проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;
- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;
- распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;
- выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.

13. Развитая мотивация к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Обучающийся сможет:

- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;

- формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;
- соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

### Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (5-9 классы)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		5 К	6 К	7 К	8 К	9 К
<b>1.</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>75</b>	<b>75</b>	<b>51</b>	<b>75</b>	<b>75</b>
1.1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.2.	Спортивная игра «Волейбол»	15	15	8	15	15
1.3.	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	12	18	18
1.4.	Лёгкая атлетика	21	21	20	21	21
1.5.	Лыжная подготовка	18	18	8	18	18
1.6.	Плавание	3	3	3	3	3
<b>2.</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>17</b>	<b>27</b>	<b>27</b>
2.1.	Спортивная игра «Баскетбол»	20	20	10	20	18
2.2.	Спортивная игра «Футбол»	7	7	7	7	9
	<b>Итого:</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>68</b>	<b>102</b>	<b>102</b>

## **Содержание учебного предмета**

### **Физическая культура как область знаний**

Вводный инструктаж по охране труда. Инструктаж по охране труда.

Олимпийские игры древности. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Физическое развитие человека. Здоровье и здоровый образ жизни.

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.

Правила самостоятельного тестирования физ. качеств. Измерение ЧСС. Самонаблюдение и самоконтроль. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Значение Л/А упр.

### **Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

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

## **Физическая культура человека**

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

### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

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

### **Оценка эффективности занятий физической культурой**

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

## **Физическое совершенствование**

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

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

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.

### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

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

## **Содержание рабочей программы**

**Лёгкая атлетика - 8 часов**

## **Инструктаж по охране труда.**

Контрольное тестирование на начало учебного года: бег 30 метров, прыжок в длину с места, бросок набивного мяча 1 кг, подтягивание в висе (мальчики), в висе лёжа (девочки), бег 60 метров. Высокий старт. Стартовый разгон. Бег на короткие дистанции. Барьерный бег. Метание малого мяча на дальность. 6 минутный бег.

## **Спортивные игры (баскетбол) – 10 часов**

Правила игры «Баскетбол». **Инструктаж по охране труда.**

Стойка и передвижения игрока. Стойки и повороты. Пресс за 30 секунд. Ведение мяча на месте. Ведение мяча в движении. Остановка двумя шагами и прыжком. Наклон вперёд из положения сидя на полу. Передача мяча на месте. Передача мяча в движении. Ловля мяча двумя руками. Подтягивание в висе (мальчики), в висе лёжа (девочки). Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке, на месте. Передача мяча двумя руками от груди с места. Бросок мяча двумя руками от груди. Ведение мяча с изменением скорости. Отжимание. Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча с разной высотой отскока. Челночный бег 3x10. Бросок мяча в кольцо.

## **Гимнастика – 12 часов**

**Инструктаж по охране труда.**

Акробатика. Кувырок вперёд. Кувырок вперёд и назад. Мост из положения лёжа. Перекаты в стойку на лопатках. Стойка на лопатках, согнув ноги, согнувшись, с поперечным и продольным шпагатом. Мост из положения лёжа. Мост из положения лёжа, согнув ноги. Мост из положения стоя с помощью. Акробатические соединения из 2-3 элементов. Акробатические соединения из 4-5 элементов. Лазание по канату. Висы: вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Подтягивание в висе (мальчики), подтягивание в висе лёжа (девочки). Комбинация на перекладине – 2- 3 элемента. Комбинация на перекладине – 3-4 элемента. Строевые упражнения. Перестроение в движении. Опорный прыжок.

## **Лыжная подготовка – 8 часов.**

**Инструктаж по охране труда.**

Попеременные и одновременные лыжные ходы. Попеременных двушажный ход. Прохождение дистанции 1 км и 2 км. Одновременный бесшажный ход. Игры и эстафеты на лыжах. Подъём «Полуёлочкой». Торможение «Плугом». Поворот «Переступанием». Прохождение дистанции 3 км без учёта времени. Бег 2 км с учётом времени.

### **Спортивные игры «Волейбол»- 8 часов**

Правила игры в «Волейбол». **Инструктаж по охране труда.**

Стойки и перемещения в волейболе. Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Передача мяча сверху двумя руками над собой. Нижняя прямая подача через сетку. Нижняя прямая подача через сетку 3-4 метра. Нижняя прямая подача через сетку 5-6 метром. Нижняя прямая подача через сетку с зоны подачи. Приём мяча снизу после подачи. Передача мяча в тройках. Игра по упрощённым правилам.

### **Спортивные игры «Футбол» - 7 часов**

Правила игры в «Футбол». **Инструктаж по охране труда.**

Передача внутренней стороной стопы. Ведение мяча с изменением направлений. Игра головой, использование корпуса. Удары по мячу передней частью стопы. Игра по упрощённым правилам. Обыгрыш сближающихся противников, финты. Игра по упрощённым правилам. Правила соревнований.

### **Лёгкая атлетика – 10 часов.**

Прыжок в высоту с разбега способом «Перешагивание». Метание малого мяча на дальность. Метание малого мяча на точность. Бросок набивного мяча (2 кг). Кроссовая подготовка (1 км).

### **Плавание – 3 часа**

**Инструктаж по охране труда.**

Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брассом. Старты. Повороты. ныряния ногами и головой. Способы транспортировки пострадавших на воде. Проплывание отрезков 100-150

метров. Игры и развлечения на воде. Проплавание одним из способов 100 метров с учётом времени.

### **Лёгкая атлетика – 2 часа**

Итоговое тестирование на конец учебного года: бег 30 метров, прыжок в длину с места, бросок набивного мяча 1 кг, подтягивание в висе (мальчики), в висе лёжа (девочки), бег 60 метров.

### **Календарно – тематическое планирование 7 класс**

№ урока	Тема урока	Кол – во часов	Дата	
			План	Факт
<b>Лёгкая атлетика</b>		<b>8 часов</b>		
1	Вводный урок. Гигиенические требования и правила техники безопасности при выполнении	<b>1</b>	<b>1.09</b>	

	физических упражнений.			
2	Тестирование: бросок набивного мяча 1 кг, прыжок в длину с места (см), подтягивание в висе (м), в висе лёжа (д) кол – во раз	1	2.09	
3	Тестирование: бег 30 м, 60 м. (сек.)	1	8.09	
4	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	1	9.09	
5	Барьерный бег	1	15.09	
6	Метание малого мяча.	1	16.09	
7	Совершенствование метания мяча.	1	22.09	

8	Зачёт: «Проверка техники метания малого мяча с разбега»	1	23.09	
<b>Спортивные игры (Баскетбол)</b>		<b>10 часов</b>		
9	История игры «Баскетбол». Правила соревнований спортивной игры «Баскетбол». Основы баскетбольной техники. Техника безопасности при игре «Баскетбол». Стойки и передвижения игрока. <i>Основные этапы развития физической культуры в России.</i>	1	29.09	
10	Ведение мяча в средней стойке на месте.	1	30.09	
11	Остановка двумя шагами.	1	6.10	
12	Передача мяча одной рукой от плеча на месте.	1	7.10	
13	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-	1	13.10	

	баскетбол.			
14	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	<b>1</b>	<b>14.10</b>	
15	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча.	<b>1</b>	<b>20.10</b>	
16	Бросок двумя руками от головы после остановки. Игра в баскетбол.	<b>1</b>	<b>21.10</b>	
17	Передача мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2х1)	<b>1</b>	<b>27.10</b>	
18	Зачёт «Проверка технических приёмов и тактических действий в игре «Баскетбол»»	<b>1</b>	<b>28.10</b>	
<b>Гимнастика</b>		<b>12 часов</b>		
19	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	<b>1</b>	<b>10.11</b>	
20	ОРУ на месте без предметов.	<b>1</b>	<b>11.11</b>	

	Развитие силовых способностей.			
21	Выполнение подтягивание в висе. Развитие силовых способностей.	<b>1</b>	<b>17.11</b>	
22	Подъем согнутых и прямых ног.	<b>1</b>	<b>18.11</b>	
23	Опорный прыжок - ноги врозь - обучение. Опорный прыжок - ноги врозь- закрепление.	<b>1</b>	<b>24.11</b>	
24	Зачёт «Опорный прыжок- ноги врозь»	<b>1</b>	<b>25.11</b>	
25	Упражнения на гимнастической скамейке. Комплекс упражнений с гимнастической палкой.	<b>1</b>	<b>1.12</b>	
26	Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. Развитие координационных способностей.	<b>1</b>	<b>2.12</b>	
27	Два кувырка вперед слитно.	<b>1</b>	<b>8.12</b>	
28	«Мост» из положения стоя (с помощью). Лазание по канату в три	<b>1</b>	<b>9.12</b>	

	приема			
29	Комплекс упражнений со скакалкой. Акробатика.	<b>1</b>	<b>15.12</b>	
30	«Лазание по канату в два приёма» Зачёт «Комплекс акробатических упражнений»	<b>1</b>	<b>16.12</b>	
<b>Лыжная подготовка</b>		<b>8 часов</b>		
39	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами.	<b>1</b>	<b>26.01</b>	
40	Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход.	<b>1</b>	<b>27.01</b>	
41	Одновременный одношажный ход. Попеременный двухшажный ход.	<b>1</b>	<b>2.02</b>	

42	Попеременный двухшажный ход.	<b>1</b>	<b>3.02</b>	
43	Зачёт «Проверка техники попеременного двухшажного хода»  Подъем в гору скользящим шагом.  Спуски в основной стойке.	<b>1</b>	<b>9.02</b>	
44	Поворот переступанием в движении.  Подъем скользящим шагом.  Поворот на месте «Махом».	<b>1</b>	<b>10.02</b>	
45	Прохождение дистанции до 4 км.в умеренном темпе.  Зачёт «Торможение «Плугом»»	<b>1</b>	<b>16.02</b>	
46	Зачёт «Бег 2 км. на время»	<b>1</b>	<b>17.02</b>	

<b>Спортивные игры (Волейбол)</b>		<b>8 часов</b>		
31	ТБ на уроке при обучении игре волейбол.	<b>1</b>	<b>22.12</b>	
32	Стойки игрока. Перемещения.	<b>1</b>	<b>23.12</b>	
33	Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой.  Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	<b>1</b>	<b>29.12</b>	
34	Зачёт «Проверка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку»	<b>1</b>	<b>30.12</b>	

35	Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону.  Нижняя прямая подача мяча.	<b>1</b>	<b>12.01</b>	
36	Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону.	<b>1</b>	<b>13.01</b>	
37	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	<b>1</b>	<b>19.01</b>	
38	Зачёт «Приём мяча снизу.»Подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	<b>1</b>	<b>20.01</b>	
<b>Спортивные игры (Футбол)</b>		<b>7 часов</b>		
<b>47</b>	<b>Правила соревнований спортивной игры «Футбол».</b> <b>История футбола.</b> <b>Чемпионат мира по футболу 2018 г.</b> <b>Переда мяча внутренней частью стопы.</b>	<b>1</b>	<b>24.02</b>	

48	Игра по упрощённым правилам.	1	2.03	
49	Ведение мяча с изменением направлений.	1	3.03	
50	Игра по упрощённым правилам.	1	9.03	
51	Удары по мячу передней частью стопы.	1	10.03	
52	Игра по упрощённым правилам.	1	16.03	
53	Зачёт «Проверка технических приёмов и тактических действий в игре «Футбол»»	1	17.03	
<b>Лёгкая атлетика</b>		<b>10 часов</b>		
54	Прыжок в высоту с 7-9 шагов с разбега способом «перешагивание».	1	23.03	
55	Прыжок в высоту с 7-9 шагов с разбега способом «перешагивание».	1	24.03	
56	«Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность»	1	6.04	
57	Зачёт «Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность»	1	7.04	
58	Зачёт «Прыжок в высоту способом «Перешагивание»»	1	13.04	
59	Высокий старт (15х30м). Финиширование.	1	14.04	
60	Эстафеты. Развитие скоростных качеств	1	20.04	

61	Челночный бег 3*10 м	1	21.04	
62	Народные игры: «Скороходы», «Русская лапта».	1	27.04	
63	Зачёт «Метание мяча в цель»	1	28.04	
<b>Плавание</b>				
		<b>3 часа</b>		
64	Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса.	1	4.05	
65	Старты. Повороты. Нырание ногами и головой	1	5.05	
66	Способы транспортировки пострадавших в воде.	1	11.05	
<b>Лёгкая атлетика</b>				

	<b><i>Итоговое тестирование:</i></b>			
<b>67</b>	<b><i>Бросок набивного мяча 1 кг,</i></b>	<b>1</b>	<b>12.05</b>	
<b>68</b>	<b><i>Прыжок в длину с места (см,)</i></b>	<b>1</b>	<b>18.05</b>	
<b>69</b>	<b><i>Подтягивание в висе (м), в висе лёжа (д) кол – во раз</i></b>	<b>1</b>	<b>19.05</b>	
	<b><i>Итоговое тестирование:</i></b>			
<b>70</b>	<b><i>Бег 30 метров</i></b>	<b>1</b>	<b>25.05</b>	
<b>71</b>	<b><i>Бег 60 метров</i></b>	<b>1</b>	<b>26.05</b>	

## Планируемые результаты

В целях соотнесения формирования метапредметных результатов с рабочими программами по учебным предметам необходимо, чтобы образовательная организация на регулярной основе проводила методические советы для определения, как с учетом используемой базы образовательных технологий, так и методик, возможности обеспечения формирования универсальных учебных действий (УУД), аккумулируя потенциал разных специалистов-предметников.

Наиболее эффективным способом достижения метапредметной и личностной образовательной результативности является встраивание в образовательный процесс событийных деятельностных образовательных технологий, синтезирующего характера.

Событийные образовательные технологии, используемые для формирования УУД должны отвечать следующим общим требованиям:

- способствовать развитию формально-логических мыслительных структур у детей разного возраста;
- способствовать развитию механизмов и структур преобразующего продуктивного мышления;
- допускать использование в разновозрастной группе;
- способствовать формированию устойчивой внутренней мотивации на достижение успеха в познавательной деятельности;
- допускать реализацию на разных уровнях сложности.

В качестве такого рода образовательных технологий могут выступать: межпредметные и метапредметные погружения; решение задач «предельного типа»; образовательные путешествия; межкультурные погружения; настольные, имитационные, ролевые образовательные игры, проблемные уроки.

В задачи методического совета входит:

- формирование из числа педагогов-предметников рабочих групп по проектированию образовательных событий на основании одной из перечисленных выше образовательных технологий;
- составление общешкольного плана подготовки и реализации образовательных событий;

- обсуждение и анализ тех разделов рабочих программ учителей, которые посвящены организации и проведению образовательных событий, нацеленных на формирование общей метапредметной результативности.
- разработка программы мониторинга результативности проектной работы по встраиванию событийных образовательных форматов в целостный образовательный процесс.

### ***Регулятивные УУД***

37. Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Таким образом, в качестве планируемых метапредметных результатов возможен, но не ограничивается следующим, список того, что 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 определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

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

- определять действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей, составлять алгоритм действий в соответствии с учебной и познавательной задачей;
- 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 и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (выполнения проекта,

проведения исследования);

- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

39. 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, по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;
- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

40. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее 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 критериев, различая результат и способы действий;

- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;

- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;

- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

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

- наблюдать и анализировать свою учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;

- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;

- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;

- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;

- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;

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

### ***Познавательные УУД***

42. 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 и по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства (под-идеи);

- выстраивать логическую цепь ключевого слова и соподчиненных ему слов;

- выделять признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;

- объединять предметы и явления в группы по определенным

признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;

- выделять явление из общего ряда других явлений;
- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные причины/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.

43. 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 решения задачи;
- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;

- преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;
- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;
- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;
- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;
- анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.

44. **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;
- преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction);
- критически оценивать содержание и форму текста.

### ***Коммуникативные УУД***

45. **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 учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.** Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и

познавательной деятельности;

- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к своему мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

46. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; 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.);
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи и регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;
- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
- 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.

47. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ-компетенции). 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;
- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
- создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

#### ***Познавательные УУД***

48. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Обучающийся сможет:

- определять свое отношение к природной среде;
- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
- проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;
- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;
- распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;
- выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.

13. Развитая мотивация к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Обучающийся сможет:

- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;

- формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;
- соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

### Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (5-9 классы)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		5 К	6 К	7 К	8 К	9 К
<b>1.</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>75</b>	<b>75</b>	<b>51</b>	<b>75</b>	<b>75</b>
1.1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.2.	Спортивная игра «Волейбол»	15	15	8	15	15
1.3.	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	12	18	18
1.4.	Лёгкая атлетика	21	21	20	21	21
1.5.	Лыжная подготовка	18	18	8	18	18
1.6.	Плавание	3	3	3	3	3
<b>2.</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>17</b>	<b>27</b>	<b>27</b>
2.1.	Спортивная игра «Баскетбол»	20	20	10	20	18
2.2.	Спортивная игра «Футбол»	7	7	7	7	9
	<b>Итого:</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>68</b>	<b>102</b>	<b>102</b>

## **Содержание учебного предмета**

### **Физическая культура как область знаний**

Вводный инструктаж по охране труда. Инструктаж по охране труда.

Олимпийские игры древности. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Физическое развитие человека. Здоровье и здоровый образ жизни.

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.

Правила самостоятельного тестирования физ. качеств. Измерение ЧСС. Самонаблюдение и самоконтроль. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Значение Л/А упр.

## **Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

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

### **Физическая культура человека**

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

### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

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

### **Оценка эффективности занятий физической культурой**

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

### **Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность**

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

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.

### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных

физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

## **Содержание рабочей программы**

### **Лёгкая атлетика - 11 часов**

#### **Инструктаж по охране труда.**

Контрольное тестирование на начало учебного года: бег 30 метров, прыжок в длину с места, бросок набивного мяча 1 кг, подтягивание в висе (мальчики), в висе лёжа (девочки), бег 60 метров. Высокий старт. Стартовый разгон. Бег на короткие дистанции. Барьерный бег. Метание малого мяча на дальность. 6 минутный бег.

### **Спортивные игры (баскетбол) – 20 часов**

#### **Правила игры «Баскетбол». Инструктаж по охране труда.**

Стойка и передвижения игрока. Стойки и повороты. Пресс за 30 секунд. Ведение мяча на месте. Ведение мяча в движении. Остановка двумя шагами и прыжком. Наклон вперёд из положения сидя на полу. Передача мяча на месте. Передача мяча в движении. Ловля мяча двумя руками. Подтягивание в висе (мальчики), в висе лёжа (девочки). Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке, на месте. Передача мяча двумя руками от груди с места. Бросок мяча двумя руками от груди. Ведение мяча с изменением скорости. Отжимание. Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча с разной высотой отскока. Челночный бег 3х10. Бросок мяча в кольцо.

### **Гимнастика – 18 часов**

#### **Инструктаж по охране труда.**

Акробатика. Кувырок вперёд. Кувырок вперёд и назад. Мост из положения лёжа. Перекаты в стойку на лопатках. Стойка на лопатках, согнув ноги, согнувшись, с поперечным и продольным шпагатом. Мост из положения лёжа. Мост из положения лёжа, согнув ноги. Мост из положения стоя с помощью. Акробатические соединения из 2-3 элементов. Акробатические соединения из 4-5 элементов. Лазание по канату. Висы: вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Подтягивание в висе (мальчики), подтягивание в висе лёжа (девочки). Комбинация на перекладине – 2- 3 элемента. Комбинация на перекладине – 3-4 элемента. Строевые упражнения. Перестроение в движении. Опорный прыжок.

### **Лыжная подготовка – 18 часов.**

#### **Инструктаж по охране труда.**

Попеременные и одновременные лыжные ходы. Попеременных двушажный ход. Прохождение дистанции 1 км и 2 км. Одновременный бесшажный ход. Игры и эстафеты на лыжах. Подъём «Полуёлочкой». Торможение «Плугом». Поворот «Переступанием». Прохождение дистанции 3 км без учёта времени. Бег 2 км с учётом времени.

### **Спортивные игры «Волейбол»- 15 часов**

#### **Правила игры в «Волейбол». Инструктаж по охране труда.**

Стойки и перемещения в волейболе. Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Передача мяча сверху двумя руками над собой. Нижняя прямая подача через сетку. Нижняя прямая подача через сетку 3-4 метра. Нижняя прямая подача через сетку 5-6 метром. Нижняя прямая подача через сетку с зоны подачи. Приём мяча снизу после подачи. Передача мяча в тройках. Игра по упрощённым правилам.

### **Спортивные игры «Футбол» - 7 часов**

#### **Правила игры в «Футбол». Инструктаж по охране труда.**

Передача внутренней стороной стопы. Ведение мяча с изменением направлений . Игра головой, использование корпуса. Удары по мячу передней частью стопы. Игра по упрощённым правилам. Обыгрыш сближающихся противников, финты . Игра по упрощённым правилам. Правила соревнований.

### **Лёгкая атлетика – 8 часов.**

Прыжок в высоту с разбега способом «Перешагивание». Метание малого мяча на дальность. Метание малого мяча на точность. Бросок набивного мяча (2 кг). Кроссовая подготовка (1 км).

### **Плавание – 3 часа**

#### **Инструктаж по охране труда.**

Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брассом. Старты. Повороты. ныряния ногами и головой. Способы транспортировки пострадавших на воде. Проплывание отрезков 100-150 метров. Игры и развлечения на воде. Проплывание одним из способов 100 метров с учётом времени.

### **Лёгкая атлетика – 2 часа**

Итоговое тестирование на конец учебного года: бег 30 метров, прыжок в длину с места, бросок набивного мяча 1 кг, подтягивание в висе (мальчики), в висе лёжа (девочки), бег 60 метров.

**Календарно – тематическое планирование 8 класс**

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
<b>Лёгкая атлетика</b>		<b>11 часов</b>		
1	Техника безопасности на уроках физической культуры.	<b>1</b>	<b>2.09</b>	
2	<i>Тестирование: бросок набивного мяча 1 кг, прыжок в длину с места (см), подтягивание в висе (м), в висе лёжа (д) кол – во раз</i>	<b>1</b>	<b>6.09</b>	
3	<i>Тестирование: бег 30 м, 60 м. (сек.)</i>	<b>1</b>	<b>7.09</b>	
4	Равномерный бег 500 метров.	<b>1</b>	<b>9.09</b>	
5	Бег 30 метров (2 – 3 повторения)  Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни	<b>1</b>	<b>13.09</b>	

	человека.			
6	Подтягивание на перекладине Челночный бег 3*10 м	<b>1</b>	<b>14.09</b>	
7	Равномерный бег 800 метров	<b>1</b>	<b>16.09</b>	
8	Равномерный бег 1000 метров	<b>1</b>	<b>20.09</b>	
9	Бег 60 метров с максимальной скоростью, удержание тела в висе на перекладине (д), подтягивание на перекладине (м).	<b>1</b>	<b>21.09</b>	
10	Зачёт «Бег 1000 метров с фиксированием результата»	<b>1</b>	<b>23.09</b>	
11	6 –ти минутный бег. Бег до 2000 м. по пересеченной местности.	<b>1</b>	<b>27.09</b>	
<b>Спортивные игры (Баскетбол)</b>		<b>20 часов</b>		
12	История игры «Баскетбол». Правила соревнований спортивной игры «Баскетбол». Основы баскетбольной техники. Техника безопасности при игре «Баскетбол».  Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе.	<b>1</b>	<b>28.09</b>	

13 14	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе.	<b>2</b>	<b>30.09</b> <b>4.10</b>	
15 16	Освоение ловли и передачи мяча в баскетболе.	<b>2</b>	<b>5.10</b> <b>7.10</b>	
17 18	Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Учебная игра «Баскетбол»	<b>2</b>	<b>11.10</b> <b>12.10</b>	
19 20	Оздоровительная ходьба и бег. Учебная игра «Баскетбол»	<b>2</b>	<b>14.10</b> <b>18.10</b>	
21 22	Ведение мяча с изменением направления, броски двумя руками с места.	<b>2</b>	<b>19.10</b> <b>21.10</b>	
23 24	Правила спортивных соревнований по баскетболу (мини-баскетболу). Учебная игра в мини-баскетбол.	<b>2</b>	<b>25.10</b> <b>26.10</b>	
25 26	Броски мяча двумя руками с места. Учебная игра «Баскетбол».	<b>2</b>	<b>28.10</b> <b>8.11</b>	

27 28	Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении.	<b>2</b>	<b>9.11</b> <b>11.11</b>	
29 30	Броски мяча одной рукой от плеча. Игра «Баскетбол».	<b>2</b>	<b>15.11</b> <b>16.11</b>	
31	Зачёт «Проверка технических приёмов и тактических действий в игре «Баскетбол»	<b>1</b>	<b>18.11</b>	
<b>Гимнастика</b>		<b>18 часов</b>		
32	Теория: «Оказание первой помощи. Проводить самостоятельные занятия по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений и технических приемов.	<b>1</b>	<b>22.11</b>	
33	Обучение строевому шагу, размыкание и смыкание на месте. Закрепление, совершенствование: выполнение строевых команд	<b>1</b>	<b>23.11</b>	
34	Кувырок вперёд-назад.	<b>1</b>	<b>25.11</b>	
35	Кувырок вперёд-назад, стойка на лопатках	<b>1</b>	<b>29.11</b>	
36	Кувырок вперёд, перекат назад в стойку на лопатках (м), кувырок назад в полушпагат (д).	<b>1</b>	<b>30.11</b>	

37	Кувырок вперёд, пережат назад в стойку на лопатках (м), кувырок назад в полушпагат (д).	<b>1</b>	<b>2.12</b>	
38	Кувырок вперёд, пережат назад в стойку на лопатках (м), кувырок назад в полушпагат (д).	<b>1</b>	<b>6.12</b>	
39	Кувырок вперёд-назад.	<b>1</b>	<b>7.12</b>	
40	Кувырок вперёд, пережат назад в стойку на лопатках (м), кувырок назад в полушпагат (д).	<b>1</b>	<b>9.12</b>	
41	Зачёт «Комплекс акробатических упражнений»	<b>1</b>	<b>13.12</b>	
42	Опорный прыжок.	<b>1</b>	<b>14.12</b>	
43	Опорный прыжок.	<b>1</b>	<b>16.12</b>	
44	Лазание по канату на количество повторений. Опорный прыжок.	<b>1</b>	<b>20.12</b>	
45	Зачёт «Опорный прыжок»	<b>1</b>	<b>21.12</b>	
46	Передвижение на руках с помощью партнёра, переноска партнёра, комплекс упражнений у гимнастической стенки.	<b>1</b>	<b>23.12</b>	
47	Передвижение на руках с помощью партнёра, переноска партнёра, комплекс упражнений у гимнастической стенки.	<b>2</b>	<b>27.12</b>	
48			<b>28.12</b>	
49	«Прыжки со скакалкой: 30 секунд в максимальном темпе (3-4 повтора)»	<b>1</b>	<b>30.12</b>	
<b>Лыжная подготовка</b>				
		<b>18 часов</b>		

50	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.	<b>1</b>	<b>10.01</b>	
51	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).	<b>1</b>	<b>11.01</b>	
52	Одновременный бесшажный ход.	<b>1</b>	<b>13.01</b>	
53	Обучение коньковому ходу. Одновременный одношажный ход	<b>1</b>	<b>17.01</b>	
54	Зачёт «Проверка техники одновременных ходов»	<b>1</b>	<b>18.01</b>	
55	Ускорение 3х30 м. коньковым ходом.	<b>1</b>	<b>20.01</b>	
56	Коньковый ход	<b>1</b>	<b>24.01</b>	
57	Подъём в гору скользящим шагом.	<b>1</b>	<b>25.01</b>	
58	Торможение «Плугом».	<b>1</b>	<b>27.01</b>	
59	Развитие координационных способностей.	<b>1</b>	<b>31.01</b>	
60	Поворот «Плугом»	<b>1</b>	<b>1.02</b>	
61	Зачёт «Торможение «Плугом». «Поворот «Плугом»»	<b>1</b>	<b>3.02</b>	

62	Прохождение дистанции до 4, 5 км.классическим ходом.	<b>1</b>	<b>7.02</b>	
63	Подвижные игры: «Гонки с выбыванием», «Гонки с преследованием»	<b>1</b>	<b>8.02</b>	
64	Передвижение на лыжах по дистанции 4, 5 км.в умеренном темпе.	<b>1</b>	<b>10.02</b>	
65	Встречная эстафета. Прохождение дистанции до 4 км.	<b>1</b>	<b>14.02</b>	
66	Поворот «Упором».	<b>1</b>	<b>15.02</b>	
67	Зачёт «Бег 3 км с учётом времени»	<b>1</b>	<b>17.02</b>	
<b>Спортивные игры (Волейбол)</b>		<b>15 часов</b>		
68	ТБ на уроке при обучении игре волейбол. Стойки игрока.	<b>1</b>	<b>21.02</b>	
69	Стойки игрока. Перемещения.	<b>1</b>	<b>22.02</b>	
70	Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой.	<b>1</b>	<b>24.02</b>	

71	Совершенствование Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой.	<b>1</b>	<b>28.02</b>	
72	Игра по упрощенным правилам. <i>Командные (игровые) виды спорта.</i>	<b>1</b>	<b>1.03</b>	
73	Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону.	<b>1</b>	<b>3.03</b>	
74	Нижняя прямая подача мяча.	<b>1</b>	<b>10.03</b>	
75	Закрепление. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону.  Проверка домашнего задания комплекса №3	<b>1</b>	<b>14.03</b>	
76	Совершенствование. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону.	<b>1</b>	<b>15.03</b>	
77	Зачёт «Проверка техники приёма мяча снизу»  Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	<b>1</b>	<b>17.03</b>	
78	Закрепление. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	<b>1</b>	<b>21.03</b>	
79	Совершенствование. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	<b>1</b>	<b>22.03</b>	

80	Тактика свободного нападения.	<b>1</b>	<b>24.03</b>	
81	Комбинация из разученных элементов в парах	<b>1</b>	<b>4.04</b>	
82	Зачёт «Проверка технических приёмов тактических действий в игре «Волейбол»	<b>1</b>	<b>5.04</b>	
	<b>Спортивные игры (Футбол)</b>	<b>7 часов</b>		
83	Правила соревнований спортивной игры «Футбол». История футбола. Чемпионат мира по футболу 2018 г. Переда мяча внутренней частью стопы.	<b>1</b>	<b>7.04</b>	
84	Ведение мяча с изменением направлений.  Игра по упрощённым правилам	<b>1</b>	<b>11.04</b>	
85	Передача мяча . Игра по упрощённым правилам.	<b>1</b>	<b>12.04</b>	
86	Остановка мяча. Игра по упрощённым правилам	<b>2</b>	<b>14.04</b>	
87			<b>18.04</b>	
88	Удары по мячу передней частью стопы.	<b>1</b>	<b>19.04</b>	
89	Зачёт «Проверка технических приёмов и тактических действий в игре «Футбол»	<b>1</b>	<b>21.04</b>	

<b>Лёгкая атлетика</b>		<b>8 часов</b>		
90	Прыжок в высоту с 7-9 шагов с разбега способом «перешагивание».  <i>Олимпийские игры древности и современности. Основные этапы развития физической культуры в России.</i>	<b>2</b>	<b>25.04</b>	
91			<b>26.04</b>	
92	Прыжок в высоту с 7-9 шагов с разбега способом «перешагивание».	<b>2</b>	<b>28.04</b>	
93			<b>5.05</b>	
94	Зачёт «Техника прыжка в высоту способом «Перешагивание»	<b>1</b>	<b>12.05</b>	
95	Метание теннисного мяча в цель	<b>1</b>	<b>16.05</b>	
96	Зачёт «Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность»	<b>1</b>	<b>17.05</b>	
97	Высокий старт (15x30м). Финиширование.	<b>1</b>	<b>19.05</b>	
<b>Плавание</b>		<b>3 часа</b>		
98	Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса.	<b>1</b>	<b>23.05</b>	

99	Старты. Повороты. Ныряние ногами и головой.	<b>1</b>	<b>24.05</b>	
100	Способы транспортировки пострадавших в воде.	<b>1</b>	<b>26.05</b>	
<b>Лёгкая атлетика</b>		<b>2 часа</b>		
101	<b>Итоговое тестирование:</b> <i>бросок набивного мяча 1 кг, прыжок в длину с места (см,) подтягивание в висе (м), в висе лёжа (д) кол – во раз</i>	<b>1</b>	<b>30.05</b>	
102	<b>Итоговое тестирование:</b> <i>Бег 30 м, 60 м. (сек.)</i>	<b>1</b>	<b>31.05</b>	

# Планируемые результаты

В целях соотнесения формирования метапредметных результатов с рабочими программами по учебным предметам необходимо, чтобы образовательная организация на регулярной основе проводила методические советы для определения, как с учетом используемой базы образовательных технологий, так и методик, возможности обеспечения формирования универсальных учебных действий (УУД), аккумулируя потенциал разных специалистов-предметников.

Наиболее эффективным способом достижения метапредметной и личностной образовательной результативности является встраивание в образовательный процесс событийных/деятельностных образовательных технологий, синтезирующего характера.

Событийные образовательные технологии, используемые для формирования УУД должны отвечать следующим общим требованиям:

- способствовать развитию формально-логических мыслительных структур у детей разного возраста;
- способствовать развитию механизмов и структур преобразующего продуктивного мышления;
- допускать использование в разновозрастной группе;
- способствовать формированию устойчивой внутренней мотивации на достижение успеха в познавательной деятельности;
- допускать реализацию на разных уровнях сложности.

В качестве такого рода образовательных технологий могут выступать: межпредметные и метапредметные погружения; решение задач «предельного типа»; образовательные путешествия; межкультурные погружения; настольные, имитационные, ролевые образовательные игры, проблемные уроки.

В задачи методического совета входит:

- формирование из числа педагогов-предметников рабочих групп по проектированию образовательных событий на основании одной из перечисленных выше образовательных технологий;
- составление общешкольного плана подготовки и реализации образовательных событий;

- обсуждение и анализ тех разделов рабочих программ учителей, которые посвящены организации и проведению образовательных событий, нацеленных на формирование общей метапредметной результативности.
- разработка программы мониторинга результативности проектной работы по встраиванию событийных образовательных форматов в целостный образовательный процесс.

### ***Регулятивные УУД***

49. Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Таким образом, в качестве планируемых метапредметных результатов возможен, но не ограничивается следующим, список того, что 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 определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

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

- определять действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей, составлять алгоритм действий в соответствии с учебной и познавательной задачей;
- 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 и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (выполнения проекта,

проведения исследования);

- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

51. 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, по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;
- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

52. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее 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 критериев, различая результат и способы действий;

- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;

- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;

- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

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

- наблюдать и анализировать свою учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;

- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;

- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;

- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;

- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;

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

#### ***Познавательные УУД***

54. 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 и по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства (под-идеи);

- выстраивать логическую цепь ключевого слова и соподчиненных ему слов;

- выделять признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;

- объединять предметы и явления в группы по определенным

признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;

- выделять явление из общего ряда других явлений;
- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные причины/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.

55. 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 решения задачи;
- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;

- преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;
- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;
- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;
- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;
- анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.

56. **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;
- преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction);
- критически оценивать содержание и форму текста.

### ***Коммуникативные УУД***

57. **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 учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.** Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и

познавательной деятельности;

- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к своему мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

58. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; 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.);
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи и регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;
- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
- 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.

59. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ-компетенции). 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;
- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
- создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

#### ***Познавательные УУД***

60. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Обучающийся сможет:

- определять свое отношение к природной среде;
- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
- проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;
- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;
- распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;
- выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.

13. Развитая мотивация к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Обучающийся сможет:

- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;

- формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;
- соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

### Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (5-9 классы)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		5 К	6 К	7 К	8 К	9 К
<b>1.</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>75</b>	<b>75</b>	<b>51</b>	<b>75</b>	<b>75</b>
1.1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.2.	Спортивная игра «Волейбол»	15	15	8	15	15
1.3.	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	12	18	18
1.4.	Лёгкая атлетика	21	21	20	21	21
1.5.	Лыжная подготовка	18	18	8	18	18
1.6.	Плавание	3	3	3	3	3
<b>2.</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>17</b>	<b>27</b>	<b>27</b>
2.1.	Спортивная игра «Баскетбол»	20	20	10	20	18
2.2.	Спортивная игра «Футбол»	7	7	7	7	9
	<b>Итого:</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>68</b>	<b>102</b>	<b>102</b>



## **Содержание рабочей программы**

### **Лёгкая атлетика - 11 часов**

Вводный урок. Виды лёгкой атлетики. Гигиенические требования и правила техники безопасности на уроках физической культуры

Контрольное тестирование на начало учебного года: бег 30 метров, прыжок в длину с места, бросок набивного мяча 1 кг, челночный бег 3x10 м, подтягивание в висе (мальчики), в висе лёжа (девочки), бег 60 метров. Равномерный бег 500 метров. Бег 30 метров (2-3 повторения). Роль физической культуры и спорта в формировании ЗОЖ человека. Подтягивание на перекладине. ОРУ на развитие силы. Равномерный бег 1000 метров на развитие выносливости. Равномерный бег 1500 метров, развитие выносливости. Бег 60 метров с максимальной скоростью. Удержание тела в висе на перекладине (д), подтягивание в висе (м). Бег 1500 метров на результат. 6 минутный бег. Бег до 2000 метров по пересечённой местности.

### **Спортивные игры (баскетбол) – 18 часов**

История игры «Баскетбол». Техника безопасности при выполнении упражнений.

Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе. Освоение ловли и передачи мяча в баскетболе. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Оздоровительная ходьба и бег. Ведение мяча с изменением направления, броски двумя руками с места. Правила спортивных соревнований по баскетболу. Броски мяча двумя руками с места. Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Вырывание и выбивание мяча.

### **Гимнастика – 18 часов**

Теория: «Виды гимнастики. Лучшие гимнасты России. История возникновения и забвения античных олимпийских игр. Возрождение

олимпийских игр современности». Техника безопасности на занятиях по гимнастике.

Строевые упражнения: переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Четыре в движении. Опорный прыжок ноги врозь (м), прыжок боком (д). Подтягивание в висе. Подъём переворотом силой (м). Подъём переворотом махом (д). Упражнения на гимнастической скамейке. Длинный кувырок с трёх шагов разбега (м). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д). Прыжки со скакалкой.

### **Лыжная подготовка – 18 часов.**

Теоретическое занятие по лыжной подготовке. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Одновременный одношажный ход. Коньковый ход. Попеременный двушажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Преодоление бугровых впадин. Спуски в основной стойке. Развитие координационных способностей. Прохождение дистанции до 4,5 км классическим ходом. Подвижные игры: «Гонки с выбыванием», «Гонки с преследованием». Встречная эстафета. Поворот «Упором». Бег 3 км с учётом времени.

### **Спортивные игры «Волейбол»- 15 часов**

Правила соревнований игры в «Волейбол». Техника безопасности при игре «Волейбол». Стойки и перемещения в волейболе. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча через сетку. Приём мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёрам. Тактика свободного нападения. Комбинация из разученных элементов в парах. Игра по упрощённым правилам.

### **Спортивные игры «Футбол» - 9 часов**

Правила соревнований игры в «Футбол». Техника безопасности при игре «Футбол». История игры «Футбол». Чемпионат мира по футболу 2018 года. Передача внутренней стороной стопы. Ведение мяча с изменением направлений. Удары по мячу передней частью стопы. Игра по упрощённым правилам. Правила соревнований.

### **Лёгкая атлетика – 8 часов.**

Прыжок в высоту с 7-9 шагов с разбега способом «Перешагивание». Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. Высокий старт (15x30 метров). Бег по дистанции (40-50 метров). Закаливающие процедуры и простейшие приёмы гигиенического массажа. Финиширование. Эстафеты. Народные игры : «Скороходы», «Русская лапта». Бег 60 метров на результат.

### **Плавание – 3 часа**

Техника безопасности при занятиях плаванием. Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брассом. Старты. Повороты. Нырания ногами и головой. Способы транспортировки пострадавших на воде. Проплывание отрезков 100-150 метров. Игры и развлечения на воде. Проплывание одним из способов 100 метров с учётом времени.

### **Лёгкая атлетика – 2 часа**

Итоговое тестирование на конец учебного года: бег 30 метров, прыжок в длину с места, бросок набивного мяча 1 кг, подтягивание в висе (мальчики), в висе лёжа (девочки), бег 60 метров

**Календарно – тематическое планирование 9 класс**

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
<b>Лёгкая атлетика</b>		<b>11 часов</b>		
1	<p>Виды лёгкой атлетики.</p> <p>Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.</p> <p>Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.</p>	<b>1</b>	<b>2.09</b>	
2	<p><i>Тестирование: бросок набивного мяча 1 кг,</i></p> <p><i>прыжок в длину с места (см)</i></p> <p><i>подтягивание в висе (м), в висе лёжа (д) кол – во раз</i></p>	<b>1</b>	<b>3.09</b>	
3	<p><i>Тестирование: бег 30 м, 60 м. (сек.)</i></p>	<b>1</b>	<b>7.09</b>	

4	Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие выносливости	1	9.09	
5	Бег 30 метров (4 – 5 повторений)	1	10.09	
6	Подтягивание на перекладине, ОРУ на развитие силы	1	14.09	
7	Равномерный бег 1000 метров, ОРУ на развитие выносливости	1	16.09	
8	Бег 60 метров (2 – 3 повторения)	1	17.09	
9	Равномерный бег 1500 метров, ОРУ на развитие выносливости	1	21.09	
10	Челночный бег 3*10 м, удержание тела в висе на перекладине (д), подтягивание на перекладине (м)	1	23.09	
11	Зачёт «Бег до 2000 м. по пересеченной местности»	1	24.09	
<b>Спортивные игры (Баскетбол)</b>		<b>18 часов</b>		

12	История игры «Баскетбол». Правила соревнований спортивной игры «Баскетбол». Основы баскетбольной техники. Техника безопасности при игре «Баскетбол».  Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе. Подтягивание.	<b>1</b>	<b>28.09</b>	
13 14	Закрепление техники передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе	<b>2</b>	<b>30.09</b> <b>1.10</b>	
15 16	Освоение ловли и передачи мяча на месте и в движении.	<b>2</b>	<b>5.10</b> <b>7.10</b>	
17 18	Ведение мяча правой и левой рукой в движении.  <i>Оздоровительная ходьба и бег.</i>	<b>2</b>	<b>8.10</b> <b>12.10</b>	
19 20	Ведение мяча с изменением направления, броски двумя руками с места	<b>2</b>	<b>14.10</b> <b>15.10</b>	
21 22	Броски мяча двумя руками с места  Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении.  Игра по основным правилам.	<b>2</b>	<b>19.10</b> <b>21.10</b>	
23 24	Вырывание, выбивание мяча.  Учебная игра «Баскетбол»	<b>2</b>	<b>22.10</b> <b>26.10</b>	
25	Вырывание, выбивание мяча.	<b>1</b>	<b>28.10</b>	

26	Зачёт «Вырывание, выбивание мяча»	<b>1</b>	<b>29.10</b>	
27	Зачёт «Проверка техники броска мяча одной рукой от плеча с места и в движении»	<b>1</b>	<b>8.11</b>	
28	Зачёт «Проверка технических приёмов и тактических действий в игре «Баскетбол»»	<b>1</b>	<b>11.11</b>	
<b>Гимнастика</b>		<b>18 часов</b>		
29	Виды гимнастики. Лучшие гимнасты России. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки. История возникновения и забвения античных Олимпийских игр, возрождение Олимпийских игр современности, столетие Олимпийских стартов.	<b>1</b>	<b>12.11</b>	
30	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне.	<b>1</b>	<b>15.11</b>	
31	Подтягивания в висе. Подъём переворотом силой (м.) Подъём переворотом махом (д.).	<b>1</b>	<b>18.11</b>	

32	Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.).	1	19.11	
33	Зачёт «Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.)»	1	22.11	
34	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Опорный прыжок.	1	25.11	
35	Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.)	1	26.11	
36	Лазание по канату в два приема.	1	29.11	
37	Зачёт «Опорный прыжок»	1	2.12	
38	Лазание по канату в два приема.	1	3.12	
39	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.).	1	6.12	
40	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в	2	9.12	
41	полушпагат (д.).		10.12	
42	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в	2	13.12	
43	полушпагат (д.).		16.12	
44	Передвижение на руках с помощью партнёра, переноска партнёра, комплекс упражнений у гимнастической стенки.	1	17.12	
45	Зачёт «Комплекс акробатических упражнений»	1	20.12	
46	Прыжки со скакалкой: 30 секунд в максимальном темпе (3-4 повтора)	1	23.12	
<b>Спортивные игры ( футбол)</b>		<b>4 часа</b>		
47	Правила соревнований спортивной игры «Футбол». История футбола. Чемпионат мира по футболу 2018 г. Передача мяча внутренней частью стопы.	1	24.12	

48	Игра по упрощённым правилам.	1	27.12	
49	Ведение мяча с изменением направлений.	1	30.12	
50	Игра по упрощённым правилам.	1	30.12	
<b>Лыжная подготовка</b>		<b>18 часов</b>		
51	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Оказание помощи при обморожениях и травмах.	1	10.01	
52	Попеременный двухшажный ход.	1	13.01	
53	Одновременный бесшажный ход.	1	14.01	
54	Одновременный одношажный ход.	1	17.01	
55	Зачёт «Проверка техники одновременных ходов»	1	20.01	
56	Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход	1	21.01	
57	Коньковый ход.	1	24.01	
58	Зачёт «Проверка техники конькового хода». Торможение «Упором»	1	27.01	
59	Прохождение дистанции 4, 5 км.классическим ходом.	1	28.01	
60	Преодоление бугров и впадин.	1	31.01	
61	Преодоление бугров и впадин. Встречная эстафета	1	3.02	
62	Подвижные игры: «Гонки с выбыванием», «Гонки с преследованием»	1	4.02	

63	Прохождение дистанции 5 км.в умеренном темпе.	1	<b>7.02</b>	
64	Зачёт «Преодоление техники преодоления бугров и впадин»	1	<b>10.02</b>	
65	Спуски в основной стойке.	1	<b>11.02</b>	
66	Встречная эстафета.	1	<b>14.02</b>	
67	Бег 3 км.без учета времени. Развитие выносливости.	1	<b>17.02</b>	
68	Зачёт «Бег 3 км.на время»	1	<b>18.02</b>	
<b>Подвижные игры (Волейбол)</b>		<b>15 часов</b>		
69	ТБ на уроке при обучении игре волейбол.	1	<b>21.02</b>	
70	Стойки игрока. Перемещения.	1	<b>24.02</b>	
71	Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой.	1	<b>25.02</b>	
72	Совершенствование Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой.	1	<b>28.02</b>	
73	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	1	<b>3.03</b>	

74	<p>Зачёт «Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку»</p> <p>Игра по упрощенным правилам.</p>	1	<b>4.03</b>	
75	Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону.	1	<b>10.03</b>	
76	Нижняя прямая подача мяча.	1	<b>11.03</b>	
77	Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону.	1	<b>14.03</b>	
78	Закрепление. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону.	1	<b>17.03</b>	
79	<p>Зачёт «Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону»</p> <p>Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.</p>	1	<b>18.03</b>	
80	<p>Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.</p> <p>Нижняя прямая подача мяча через сетку.Отжимание.</p>	1	<b>21.03</b>	
81	Зачёт «Нижняя прямая подача мяча через сетку»	1	<b>24.03</b>	
82	Комбинация из разученных элементов в парах.	1	<b>1.04</b>	
83	Зачёт «Проверка технических приёмов и тактических действий в игре «Волейбол»»	1	<b>4.04</b>	

<b>Спортивные игры (Футбол)</b>		<b>5 часов</b>		
84	Ведение мяча с изменением направлений.	1	<b>7.04</b>	
85	Удары по мячу передней частью стопы.	2	<b>11.04</b>	
86			<b>14.04</b>	
87	Учебная игра в футбол. Удары по мячу	2	<b>15.04</b>	
88	внутренней частью стопы.		<b>18.04</b>	
89	Зачёт «Проверка технических приёмов и тактических действий в игре «Футбол»»	1	<b>21.04</b>	
<b>Лёгкая атлетика</b>		<b>8 часов</b>		
90	Прыжок в высоту с 7-9 шагов с разбега способом «перешагивание». <i>Олимпийские игры древности и современности. Основные этапы развития физической культуры в России.</i>	1	<b>22.04</b>	
91	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивание	1	<b>25.04</b>	
92	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивание	1	<b>28.04</b>	
93	Зачёт «Прыжок в высоту с разбега способом перешагивание»	1	<b>29.04</b>	

94	Метание мяча на дальность с разбега	1	5.05	
95	Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. Челночный бег 3x10 м	1	6.05	
96	«Метание мяча в цель» Бег по дистанции (40-50м).	1	12.05	
97	«Метание мяча на дальность с разбега»	1	12.05	
<b>Плавание</b>		<b>3 часа</b>		
98	Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса.	1	13.05	
99	Старты. Повороты. Ныряние ногами и головой.	1	16.05	
100	Способы транспортировки пострадавших в воде.	1	19.05	

<b>Лёгкая атлетика</b>		<b>2 часа</b>		
101	<p><b>Итоговое тестирование:</b></p> <p><i>бросок набивного мяча 1 кг,</i></p> <p><i>прыжок в длину с места (см)</i></p> <p><i>подтягивание в висе (м), в висе лёжа (д) кол – во раз</i></p>	1	<b>20.05</b>	
	<p><b>Итоговое тестирование:</b></p> <p><i>Бег 30 метров</i></p>	1	<b>23.05</b>	
102	<i>Бег 60 метров</i>			