

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА п. ЛУГОВОЙ»

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МОУ «ООШ п. Луговой»
Э.Г.Попова

Приказ № 234 от 29.08.2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 706047)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5-9 классов

г.Печора, 2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (лыжная подготовка), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», в содержание которого включается модуль плавания, в связи с тем, что в школе предусмотрено наличие бассейна с двумя ваннами (малой и большой). Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спорт» был разработан учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 340 часов: в 5 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часов

Содержание учебного предмета

«Физическая культура».

5 класс.

Теоретический раздел.

Физическая культура в формировании здорового образа жизни. Характеристика видов дыхания. Значение питания для жизнедеятельности организма человека. Предупреждение простудных заболеваний в разное время года. Планирование двигательного режима на один день. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями, направленный на определение уровня двигательной подготовленности с учётом индивидуальных особенностей и состояния здоровья. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Требования к внешнему виду, одежде и обуви во время занятий. Знания о значении плавания как средства повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека; знания о роли плавания в направлениях: физическая культура, спорт, здоровье, безопасность, укрепление международных связей; достижения выдающихся отечественных пловцов, их вкладе в развитие плавания; умение характеризовать виды плавания (спортивное плавание, синхронное плавание, водное поло, прыжки в воду) и стили плавания (кроль на груди и кроль на спине).

Практический раздел.

При проведении методико–практических занятий целесообразно придерживаться следующей схемы: учитель заблаговременно даёт учащимся задания для обдумывания и высказывания собственных суждений на занятии; во время занятий напоминаются методы деятельности, а при необходимости и объясняют их; учащиеся под наблюдением воспроизводят соответствующие приёмы и способы действий; под руководством учителя проводят обсуждение занятия, в ходе которых вырабатываются индивидуальные рекомендации по практическому применению способов и приёмов, укрепляющих здоровье.

Лёгкая атлетика.

Бег. Повторный бег с максимальной интенсивностью с высокого старта, с интенсивностью выше среднего. Беговые упражнения. Медленный бег в сочетании с ходьбой от 4 до 12 минут. Челночный бег из разного исходного положения. Эстафета с передачей палочки.

Прыжки в длину. Специальные, подготовительные и подводящие упражнения. Прыжки в длину с места толчком двух ног на заданное и максимальное расстояние. Прыжки в длину на результат.

Прыжки в высоту. Специальные, подготовительные и подводящие упражнения. Прыжки: с места толчком двух ног. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Прыжки в высоту на результат.

Метание. Специальные, подготовительные и подводящие упражнения. Метание с места, с укороченного и полного разбега, в вертикальную и горизонтальную цели, на дальность. Метание мяча с разбега на результат.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Повторение учебного материала начальной школы. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре и наоборот на месте и в движении.

Комплексы упражнений утренней гимнастики, общеразвивающих для отдельных мышечных групп для коррекции осанки, укрепления мышечного корсета без предметов и с предметами.

Висы и упоры смешанные. Мальчики – подтягивание в висе; висы согнувшись и прогнувшись; поднимание прямых в висе и упоре. Девочки – подтягивание в висе лёжа. Произвольная комбинация на перекладине и брусьях.

Упражнения в равновесии. Ходьба по бревну на носках, выпадами, приставными шагами; повороты на носках, приседание – руки произвольно; соскок прогнувшись из стойки продольно и из стойки поперёк, из полуприседа. Произвольная комбинация из освоенных упраж-

нений.

Акробатические упражнения. Кувырок вперёд и назад; стойки на лопатках; «мост» из положения лёжа, стоя. Произвольная акробатическая комбинация.

Опорный прыжок – гимнастический козёл в ширину. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись.

Лыжные гонки.

Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Подъём «ёлочкой». торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах до 2,5 км. Прохождение дистанции 1 км. на результат.

Кроссовая подготовка.

Передвижение по пресечённой местности с чередованием ходьбы и бега до 2,5 км. Преодоление кроссовой дистанции 1500 м. на результат.

Подвижные и народные игры.

«Встречные старты»; «Ловля парами»; «Прыжок за прыжком»; «Передал – садись»; «Не давай мяч водящему»; «Мяч ловцу»; «Удочка простая и командная»; коми – народные игры и другие игры.

Баскетбол.

Остановка прыжком. Бросок мяча одной рукой с места. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча с места и в движении. Бросок мяча в кольцо после ведения и остановки. Сочетание различных элементов.

Волейбол.

Стойка игрока. Передвижение. Верхняя передача мяча. Передвижение игроков скрестными и приставными шагами.

6 класс.

Теоретический раздел.

Объективные и субъективные показатели состояния здоровья человека. Закаливающие водные процедуры. Выполнение физических упражнений с фиксацией частоты дыхания и частоты сердечных сокращений. Основы гигиены питания. История, девиз, символика и ритуал Олимпийских игр. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Планирование двигательного режима на одну неделю с учётом данных самоконтроля. Самоконтроль в процессе занятий, направленный на овладение техникой двигательных действий. Правила безопасности при выполнении физических упражнений в спортивном зале, на стадионе школьном и в бассейне.

Практический раздел.

Методико-практические занятия предусматривают усвоение учащимися содержание лично значимых показателей в процессе занятий физическими упражнениями.

Лёгкая атлетика.

Бег. Повторный бег с максимальной интенсивностью с низкого старта, с интенсивностью выше среднего. Беговые упражнения. Медленный бег до 5 минут. Челночный бег из разного исходного положения. Эстафета с передачей палочки.

Прыжки в длину. Повторение учебного материала, пройденного, в 5 классе. Освоение дополнительных специальных тренировочных упражнений. Определение и устранение технических ошибок. Прыжки в длину на результат.

Прыжки в высоту. Специальные тренировочные упражнения. Прыжки в высоту способом «перешагивание» с учётом возрастных изменений. Устранение технических ошибок. Прыжки в высоту на результат.

Метание. Специальные и другие метательные упражнения. Повторение учебного материала, пройденного, в 5 классе. Коррекция техники метания с учётом возрастных изменений. Метание с укороченного и полного разбега, в вертикальную и горизонтальную цели, на дальность. Метание мяча с разбега на результат.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Повторение ранее разученных упражнений. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!».

Висы и упоры смешанные. Мальчики – махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; передвижение в упоре влево и вправо; махом назад соскок. Из размахивания в упоре махом вперёд сед ноги врозь; перемах двумя ногами вовнутрь, мах назад; махом вперёд перемах двумя ногами влево в сед на бедре; соскок с поворотом. Девочки – подъём переворотом в упор на нижнюю жердь с опорой ногами о верхнюю или наскок в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом. Из вися на верхней жерди размахивания изгибами; вис лёжа, вис присев. Произвольная комбинация на перекладине и брусьях.

Упражнения в равновесии. Ходьба по бревну на носках в ускоренном темпе; повороты на носках, в полуприседе; из стойки поперёк соскок прогнувшись. Произвольная комбинация из освоенных упражнений.

Акробатические упражнения. Два кувырка вперёд слитно и кувырок назад в стойку на одном колене, полушпагат; «мост» из положения стоя с помощью. Произвольная акробатическая комбинация.

Опорный прыжок

– гимнастический козёл в ширину. Прыжок ноги врозь.

Льжные гонки.

Одновременный двухшажный и бесшажный ход. Подъём «ёлочкой». Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3 км.

Кроссовая подготовка.

Передвижение по пресечённой местности с чередованием ходьбы и бега. Преодоление кроссовой дистанции до 3 км.

Подвижные и народные игры.

«Перетягивание парами»; «Разведчики и часовые»; «Сильные и ловкие»; коми – народные игры и другие игры.

Баскетбол.

Остановка в два шага. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча с места и в движении от груди, одной рукой от плеча. Бросок мяча в кольцо в движении после ведения и двух шагов. Учебная игра по упрощённым правилам.

Волейбол.

Передача мяча сверху в парах на месте и после перемещения вперёд. Приём мяча снизу на месте. Перемещение приставными шагами.

7 класс.

Теоретический раздел.

Взаимосвязь между физическим и эмоциональным состоянием, социальным благополучием. Дыхание при статических и динамических физических нагрузках. Влияние сбалансированного питания на рост и физическое развитие. Планирование двигательного режима на один месяц с учётом различных обстоятельств. Историческая справка об одном из видов соревнований, включённом в Олимпийские игры. Самоконтроль в процессе занятий, направленный на исключение нарушения осанки и способствующий развитию гармоничного телосложения. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Самостраховка при выполнении физических упражнений.

Практический раздел.

Методико-практические занятия предусматривают расширение возможностей учащихся в познавательной практико-реализуемой деятельности в процессе занятий физическими упражнениями, которая способствует гармоничному развитию телосложения.

Лёгкая атлетика.

Бег. Повторный бег с максимальной интенсивностью с высокого и низкого старта из различных исходных положений, с максимальной интенсивностью и с интенсивностью выше среднего. Беговые упражнения. Повторение ранее разученных упражнений. Бег с одним или двумя ускорениями продолжительностью до 6 минут. Челночный бег из разного исходного положения. Эстафета с передачей палочки.

Прыжки. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в длину и в высоту с места. Прыжки в длину на результат.

Метание. Подготовительные и другие метательные упражнения. Закрепление и совершенствование техники метания малого мяча в цель и на дальность с места и с полного разбега на результат.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Повторение ранее разученных упражнений и приёмов. Строевой шаг.

Висы и упоры смешанные. Мальчики – подъём переворотом в упор толчком двумя ногами, из упора перемахом правой ногой в сед верхом, поворот кругом налево, перемахом правой ноги соскок с поворотом на 90 градусов. Передвижение в виси с попеременным перехватом рук. На брусках выход в упор, размахивание в упоре с заданной амплитудой, махом назад соскок. Девочки – подъём переворотом в упор на нижнюю жердь, перемахи правой и левой ногой с перехватом одной рукой за верхнюю жердь. Произвольная комбинация на перекладине и брусках.

Упражнения в равновесии. Расхождение при встрече на низком бревне или гимнастической скамейке. Разновидности ходьбы, пробежка, прыжки на одной ноге, разновидность равновесий. Произвольная комбинация из освоенных упражнений.

Акробатические упражнения. Мальчики – стойка на голове и руках с согнутыми ногами. Мальчики и девочки – кувырок вперёд в стойку на лопатках, кувырок назад в полушпагат и другое. Произвольная акробатическая комбинация.

Опорный прыжок

– гимнастический козёл в ширину. Прыжок ноги врозь – девочки. Прыжок согнув ноги – мальчики.

Лыжные гонки.

Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 3,5 км.

Кроссовая подготовка.

Передвижение по пресечённой местности с чередованием ходьбы и бега. Преодоление кроссовой дистанции до 3,5 км.

Подвижные и народные игры.

«Круговая лапта»; «Вызов номеров»; «Эстафета по кругу»; «Борьба за мяч»; коми – народные игры и другие игры.

Баскетбол.

Повороты на месте. Остановка в два шага и прыжком. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Ловля и передача мяча на месте с отскоком от пола. Бросок мяча в кольцо в движении после ведения и двух шагов. Бросок мяча в кольцо в прыжке. Индивидуальные действия в защите: передвижение, опека игрока. Учебная двухсторонняя игра.

Волейбол.

Передача мяча: сверху двумя руками в парах через сетку на месте и через сетку со сменной мест. Приём мяча снизу после перемещения вперёд. Нижняя прямая подача через сетку. Двухсторонняя игра.

8 класс.

Теоретический раздел.

Ценностная значимость здоровья для человека. Влияние занятий физическими упражнениями на органы дыхания и весь организм. Суточный режим питания. Планирование двигательного режима на учебную четверть с учётом занятий по интересам во внеурочное время. Историческая справка об одном из видов соревнований, включённом в Олимпийские игры. Самоконтроль в процессе занятий, направленных на развитие скоростно-силовых двигательных качеств. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Оказание первой помощи при травмах.

Практический раздел.

Методико-практические занятия предусматривают углубление знаний учащихся в отношении значимости здоровья для человека, самореализацию их поведенческих целеустремлений и практико-ориентированных возможностей в области физической культуры.

Лёгкая атлетика.

Бег. Повторный бег с максимальной интенсивностью с высокого и низкого старта из различных исходных положений, с максимальной интенсивностью и с интенсивностью выше среднего. Беговые упражнения. Повторение ранее разученных упражнений. Бег с переменной скоростью продолжительностью до 7 минут. Челночный бег из разного исходного положения. Эстафета с передачей палочки.

Прыжки. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в длину и в высоту с места. Прыжки в длину на результат.

Метание. Подводящие и другие метательные упражнения. Закрепление и совершенствование техники метания малого мяча в цель и на дальность с места и с полного разбега на результат. Закрепление и совершенствование ранее приобретённых умений в метании малого мяча до уровня навыка.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Повторение ранее разученных упражнений и приёмов. Повороты в движении строевым шагом.

Висы и упоры смешанные. Мальчики – подъём в упор, перемах правой ногой в сед верхом, спад назад в вис завесом на подколенке, перемах левой ногой с перехватом одноимённой руки и переходом в вис на подколенках, из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев. На брусьях выход в упор на руках, из упора на руках согнувшись, подъём в сед ноги врозь. Девочки – выход в упор на нижнюю жердь, опускание вперёд в вис присев, толчком двух ног подъём переворотом в упор. Из размахивания изгибами в висе хватом на верхней жерди вис присев на нижней жерди, из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой ногой подъём переворотом в упор на верхнюю жердь. Произвольная комбинация на перекладине и брусьях.

Упражнения в равновесии. Разновидности ходьбы, пробежка, прыжки на одной ноге, разновидность равновесий, шаги польки, ходьба со взмахами ног. Произвольная комбинация из освоенных упражнений.

Акробатические упражнения. Мальчики – кувырок назад в упор, стоя ноги врозь, кувырок вперёд и назад, длинный кувырок, стойка на голове и руках. Девочки – «мост» и поворот в упор, стоя на одном колене, кувырки вперёд и назад. Произвольная акробатическая комбинация.

Опорный прыжок.

Прыжок боком с поворотом на 90 градусов через гимнастического коня в ширину – девочки. Прыжок, согнув ноги через гимнастического козла в длину – мальчики.

Лыжные гонки.

Одновременный одношажный ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 3 - 5 км.

Кроссовая подготовка.

Передвижение по пресечённой местности с чередованием ходьбы и бега. Преодоление кроссовой дистанции до 4 км.

Подвижные и народные игры.

Эстафеты с палками, прыжками и другие эстафеты; коми – народные игры.

Баскетбол.

Способы ведения мяча. Передача мяча одной рукой с места и в движении. Ловля и передача мяча в парах и тройках. Бросок мяча в кольцо в прыжке после ловли мяча. Перехват мяча, подбор мяча после броска в кольцо. Учебная двухсторонняя игра.

Волейбол.

Передачи над собой. Приём мяча снизу. Нижняя прямая подача. Двухсторонняя игра.

9 класс.

Теоретический раздел.

Влияние занятий физическими упражнениями на основные системы организма человека. Дыхательные упражнения. Обмен веществ в организме человека. Планирование двигательного режима на учебный год с учётом предпрофильной подготовки. Историческая справка об

одном из видов соревнований, включённом в Олимпийские игры. Самоконтроль в процессе занятий, направленных на повышение показателей в двигательной подготовленности. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Правила страховки товарища во время выполнения физических упражнений.

Практический раздел.

Методико-практические занятия предусматривают объединение самопознания, самоцели, самопоиска, саморазвития, самосовершенствования в единое целое, обеспечивающее становление личности, способной через физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность подготовиться к созидательному труду в духовной и материальной сфере.

Лёгкая атлетика.

Бег. Повторный бег с максимальной интенсивностью с высокого и низкого старта из различных исходных положений, с максимальной интенсивностью и с интенсивностью выше среднего. Беговые упражнения. Повторение ранее разученных упражнений. Бег с переменной скоростью продолжительностью до 8 минут. Челночный бег из разного исходного положения. Эстафета с передачей палочки.

Прыжки. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места и в высоту с разбега. Прыжки в длину и в высоту на результат.

Метание. Подводящие и другие метательные упражнения. Закрепление и совершенствование техники метания малого мяча в цель и на дальность с места и с полного разбега на результат. Устранение тактических и технических ошибок при метании.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Повторение ранее разученных упражнений и приёмов и упражнений.

Висы и упоры смешанные. Мальчики – из виса подъём переворотом в упор махом, силой, опускание вперёд в вис, вис согнувшись, вис прогнувшись, вис на подколенках, из размахивания в висе на подколенках соскок махом назад. На брусках: подъём махом вперёд в упор, из размахивания в упоре махом вперёд сед ноги врозь. Девочки – вис, прогнувшись на нижней жерди с опорой ногами о верхнюю жердь, переход в упор на нижнюю, из упора на нижней жерди хватом правой рукой за верхнюю поворот налево с двойным перемахом правой ногой в висе лёжа на нижней жерди. Произвольная комбинация на перекладине и брусках.

Упражнения в равновесии. Наскок на бревно с опорой на правую руку в упор лёжа с поворотом на 90 градусов направо в сед на пятках. Прыжок толчком одной ногой и махом другой в полуприсед, сед углом. Произвольная комбинация из освоенных упражнений.

Акробатические упражнения. Мальчики – из упора присев силой стойка на голове и руках, длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Девочки – равновесие на одной ноге, выпад вперёд, кувырок вперёд. Произвольная акробатическая комбинация.

Опорный прыжок.

Прыжок боком через гимнастического коня в ширину – девочки. Прыжок, согнув ноги через гимнастического козла в длину – мальчики.

Лыжные гонки.

Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции 4 - 5 км.

Кроссовая подготовка.

Передвижение по пресечённой местности с чередованием ходьбы и бега. Преодоление кроссовой дистанции до 4 км.

Подвижные и народные игры.

Эстафеты с палками, прыжками и другие эстафеты; коми – народные игры.

Баскетбол.

Способы ведения мяча. Передача мяча одной рукой с места и в движении. Ловля и передача мяча в парах и тройках. Бросок мяча в кольцо в прыжке после ловли мяча. Перехват мяча, подбор мяча после броска в кольцо. Учебная двухсторонняя игра.

Волейбол.

Передачи над собой. Приём мяча снизу. Нижняя прямая подача. Двухсторонняя игра.

Структура и содержание Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

Комплекс состоит из 11 ступеней для различных возрастных групп населения:

III ступень: 4 – 5 классы (10 – 11 лет)

IV ступень: 6 - 7 классы (12 – 13 лет);

V ступень: 8 – 9 классы (14 - 15 лет).

Комплекс состоит из следующих частей:

- первая часть (нормативно-тестирующая) предусматривает общую оценку уровня физической подготовленности населения, на основании результатов выполнения установленных нормативов с последующим награждением знаками отличия Комплекса ГТО;
- вторая часть (спортивная) направлена на привлечение граждан к регулярным занятиям физической культурой и спортом с учетом возрастных групп населения с целью выполнения разрядных нормативов и получения массовых спортивных разрядов.

Нормативно-тестирующая часть Комплекса ГТО состоит из трех основных разделов:

- 1) виды испытаний (тесты) и нормативные требования;
- 2) оценка уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта;
- 3) рекомендации к недельному двигательному режиму.

Виды испытаний (тесты) и нормативные требования включают:

- виды испытаний (тесты), позволяющие определить развитие физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков граждан;
- нормативы, позволяющие оценить уровень развития физических качеств в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека, представленные в государственных требованиях к физической подготовленности населения Российской Федерации.

Виды испытаний (тесты), входящие в Комплекс ГТО, подразделяются на обязательные и по выбору.

Обязательные испытания (тесты) в соответствии со ступенями:

испытания (тесты) на развитие быстроты;

испытания (тесты) на определение развития скоростных возможностей;

испытания (тесты) на определение развития выносливости;

испытания (тесты) на определение скоростно-силовых возможностей;

испытания (тесты) на определение развития силы и силовой выносливости;

испытания (тесты) на развитие гибкости.

Испытания (тесты) по выбору в соответствии со ступенями:

испытания (тесты) на развитие координационных способностей;

испытания (тесты) на овладение прикладным навыком.

Виды испытаний (тесты), входящие в Комплекс ГТО, выполняются в соответствии с методическими рекомендациями по выполнению видов испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный Комплекс ГТО. Испытания (тесты) на силу, быстроту, выносливость и гибкость являются обязательными для получения знаков отличия Комплекса ГТО.

Выполнение видов испытаний (тестов), направленных на овладение прикладными навыками и развитие координационных способностей, осуществляется по выбору.

Организация проведения испытаний (тестов), входящих в Комплекс ГТО, осуществляется в соответствии с методическими рекомендациями.

Спортивная часть Комплекса ГТО включает разрядные требования для многоборий, состоящих из видов испытаний (тестов), входящих в Комплекс ГТО.

Нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных разрядов и спортивных званий по видам многоборий Комплекса ГТО, утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реали-

зации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные познавательные учебные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные коммуникативные учебные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;
- и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные регулятивные учебные действия:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма;
- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
- выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);
- выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики), в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);
- передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;
- выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;
- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов – имитация передвижения);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;
- соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
- выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;
- выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием; демонстрировать технические действия в спортивных играх:
 - баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);
 - волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

Требования к двигательной подготовленности учащихся.

| упражнения | мальчики | | | девочки | | |
|---|----------|-------|-------|---------|-------|-------|
| | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Бег 30 метров. | 5 | 6,1 | 6,3 | 5,1 | 6,3 | 6,4 |
| Бег 20 метров | 3,8 | 4,1 | 4,3 | 4,1 | 4,3 | 4,5 |
| Бег 60 метров. | 10 | 10,6 | 11,2 | 10,4 | 10,8 | 11,4 |
| Кросс 1000 метров. | 4,50 | 5,20 | 5,50 | 5,00 | 5,20 | 5,50 |
| Кросс 1500 метров. | 8,30 | 9,00 | 9,20 | 9,30 | 9,50 | 10,10 |
| Кросс 2000 метров. | 13,00 | 14,00 | 15,00 | 14,30 | 15,00 | 15,30 |
| Челночный бег 3x10 метров. | 8,5 | 9,3 | 9,7 | 8,9 | 9,7 | 10,1 |
| 6 минутный бег | 1300 | 1000 | 900 | 1100 | 850 | 700 |
| Подтягивания. | 7 | 6 | 5 | 19 | 15 | 13 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | 20 | 15 | 10 | 10 | 7 | 5 |
| Прыжок в длину с места. | 195 | 160 | 140 | 185 | 150 | 130 |
| Прыжки через скакалку (1 минута). | 100 | 90 | 80 | 100 | 90 | 80 |
| Прыжки через скакалку (2 минуты). | 200 | 180 | 160 | 200 | 180 | 160 |

| | | | | | | |
|---|------|------|------|------|------|-------|
| Поднимание туловища (30 сек.). | 20 | 17 | 15 | 19 | 16 | 14 |
| Поднимание туловища (1 минута). | 30 | 25 | 20 | 28 | 23 | 20 |
| Наклон вперед из положения сидя. | 10 | 6 | 4 | 15 | 8 | 4 |
| Наклон вперед из положения стоя на тумбочке | 8 | 4 | 2 | 11 | 5 | 3 |
| Метание мяча. | 34 | 27 | 20 | 21 | 17 | 14 |
| Метание в цель | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 |
| Прохождение дистанции 1000 м. | 6,00 | 7,00 | 8,00 | 7,00 | 8,00 | 9,00 |
| Прохождение дистанции 1500 м. | 7,00 | 8,00 | 9,00 | 8,00 | 9,00 | 10,00 |

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

- характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Олимпийских игр;
 - измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;
 - контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;
 - готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;
 - отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультурминутки и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;
 - составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
 - выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;
 - выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация передвижения);
 - тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;
 - соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
 - выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;
 - выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;
- выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:
- баскетбол (технические действия без мяча, броски мяча двумя руками снизу и от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
 - волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

**Требования
к двигательной подготовленности учащихся.**

| упражнения | мальчики | | | девочки | | |
|---|----------|-------|-------|---------|-------|-------|
| | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Бег 30 метров. | 4,9 | 5,8 | 6 | 5 | 6 | 6,2 |
| Бег 20 метров | 3,7 | 4,0 | 4,2 | 3,9 | 4,2 | 4,4 |
| Бег 60 метров. | 19,8 | 10,4 | 11,1 | 10,2 | 10,6 | 11,2 |
| Кросс 1000 метров. | 4,30 | 4,45 | 5,00 | 5,10 | 5,20 | 5,40 |
| Кросс 1500 метров. | 8,00 | 8,30 | 9,00 | 8,30 | 9,00 | 9,30 |
| Кросс 2000 метров. | 12,00 | 12,30 | 13,00 | 13,50 | 14,20 | 14,50 |
| Челночный бег 3 x 10 метров. | 8,3 | 9 | 9,3 | 8,8 | 9,6 | 10 |
| Челночный бег 4 x 10 метров. | 10,9 | 11,4 | 11,9 | 11,2 | 11,7 | 12,2 |
| 6 минутный бег | 1350 | 1100 | 950 | 1150 | 900 | 750 |
| Подтягивания. | 8 | 7 | 6 | 18 | 16 | 15 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | 25 | 20 | 15 | 15 | 10 | 7 |
| Прыжок в длину с места. | 200 | 165 | 145 | 190 | 155 | 135 |
| Прыжки через скакалку (1 минута). | 120 | 110 | 100 | 120 | 110 | 100 |
| Прыжки через скакалку (2 минуты). | 240 | 220 | 200 | 240 | 220 | 200 |
| Поднимание туловища (30 сек.). | 20 | 18 | 15 | 20 | 17 | 15 |
| Поднимание туловища (1 минута) | 35 | 30 | 25 | 33 | 28 | 23 |
| Наклон вперед из положения сидя. | 10 | 6 | 2 | 16 | 9 | 5 |
| Наклон вперед из положения стоя на тумбочке | 9 | 5 | 3 | 11 | 6 | 4 |
| Метание мяча. | 36 | 29 | 21 | 23 | 18 | 15 |
| Метание в цель | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 |
| Прохождение дистанции 1000 м. | 6,00 | 7,00 | 8,00 | 7,00 | 8,00 | 9,00 |
| Прохождение дистанции 1500 м. | 7,00 | 8,00 | 9,00 | 8,00 | 9,00 | 10,00 |

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

- проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;
- объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;
- объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;
- выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);
- выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;
- выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;
- выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным

образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода);

- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;
- соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
- выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;
- выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием; демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
- баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

**Требования
к двигательной подготовленности учащихся.**

| упражнения | мальчики | | | девочки | | |
|---|----------|-------|-------|-------------------|-------|-------|
| | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Бег 30 метров. | 4,8 | 5,6 | 5,9 | 5 | 6,2 | 6,3 |
| Бег 20 метров | 3,6 | 3,8 | 4,1 | 3,9 | 4,1 | 4,3 |
| Бег 60 метров | 9,4 | 10,2 | 10,9 | 9,9 | 10,5 | 11 |
| Кросс 1000 метров. | 4,05 | 4,20 | 4,40 | 5,00 | 5,20 | 5,30 |
| Кросс 1500 метров. | 7,00 | 7,30 | 8,00 | 7,30 | 8,00 | 8,30 |
| Кросс 2000 метров. | 13,00 | 14,00 | 15,00 | 14,00 | 15,00 | 16,00 |
| Кросс 3000 метров. | 15,00 | 16,00 | 17,00 | без учёта времени | | |
| Челночный бег 3 x 10 метров. | 8,3 | 9 | 9,3 | 8,7 | 9,5 | 10 |
| Челночный бег 7 x 10 метров. | 16,7 | 17,7 | 18,7 | 17,8 | 19,0 | 20,2 |
| 6 минутный бег | 1400 | 1150 | 1000 | 1200 | 950 | 800 |
| Подтягивания. | 9 | 8 | 7 | 20 | 18 | 15 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | 30 | 25 | 20 | 20 | 15 | 10 |
| Прыжок в длину с места. | 200 | 175 | 150 | 190 | 165 | 135 |
| Прыжки через скакалку (1 минута) | 130 | 120 | 110 | 130 | 120 | 110 |
| Прыжки через скакалку (2 минуты) | 240 | 220 | 200 | 240 | 220 | 200 |
| Поднимание туловища (30 сек.). | 25 | 19 | 17 | 24 | 18 | 16 |
| Поднимание туловища (1 минута). | 40 | 35 | 30 | 37 | 31 | 29 |
| Наклон вперед из положения сидя. | 9 | 5 | 2 | 18 | 10 | 6 |
| Наклон вперед из положения стоя на тумбочке | 9 | 5 | 3 | 11 | 6 | 4 |
| Метание мяча. | 38 | 31 | 25 | 25 | 20 | 18 |
| Метание в цель | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 |
| Прохождение дистанции 1500 м. | 6,00 | 7,00 | 8,00 | 7,00 | 8,00 | 9,00 |
| Прохождение дистанции 2000 м. | 7,00 | 8,00 | 9,00 | 8,00 | 9,00 | 10,00 |

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

- проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

- анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;
 - выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);
 - выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);
 - выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
 - выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов – имитация передвижения);
 - тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
- баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
 - волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности)

**Требования
к двигательной подготовленности учащихся.**

| упражнения | юноши | | | девушки | | |
|---|-------|-------|-------|-------------------|-------|-------|
| | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Бег 30 метров. | 4,7 | 5,5 | 5,8 | 4,9 | 5,9 | 6,1 |
| Бег 20 метров | 3,6 | 3,8 | 4,0 | 3,9 | 4,1 | 4,3 |
| Бег 60 метров. | 8,8 | 9,7 | 10,5 | 9,7 | 10,2 | 10,8 |
| Кросс 1000 метров. | 4,00 | 4,10 | 4,30 | 5,00 | 5,10 | 5,20 |
| Кросс 1500 метров. | 8,30 | 9,00 | 9,20 | 9,30 | 9,50 | 10,10 |
| Кросс 2000 метров. | 10,00 | 10,40 | 11,40 | 12,30 | 13,30 | 14,30 |
| Кросс 3000 метров. | 16,30 | 17,30 | 18,30 | без учёта времени | | |
| Челночный бег 3 x 10 метров. | 8,0 | 8,7 | 9,0 | 8,6 | 9,4 | 9,9 |
| Челночный бег 7 x 10 метров. | 16,7 | 17,7 | 18,7 | 17,8 | 19,0 | 20,2 |
| 6 минутный бег | 1450 | 1200 | 1050 | 1250 | 1000 | 850 |
| Подтягивания. | 10 | 9 | 8 | 25 | 20 | 15 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | 40 | 38 | 35 | 25 | 20 | 15 |
| Прыжок в длину с места. | 210 | 185 | 160 | 200 | 175 | 145 |
| Прыжки через скакалку (1 минута). | 150 | 140 | 130 | 150 | 140 | 130 |
| Прыжки через скакалку (2 минуты). | 240 | 220 | 200 | 240 | 220 | 200 |
| Поднимание туловища (30 сек.). | 30 | 21 | 20 | 25 | 20 | 17 |
| Поднимание туловища (1 минута). | 45 | 40 | 35 | 40 | 35 | 30 |
| Наклон вперед из положения сидя. | 11 | 7 | 3 | 20 | 12 | 7 |

| | | | | | | |
|---|------|------|------|------|------|-------|
| Наклон вперед из положения стоя на тумбочке | 11 | 6 | 4 | 15 | 8 | 5 |
| Метание мяча. | 42 | 37 | 28 | 27 | 21 | 17 |
| Метание в цель | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 |
| Прохождение дистанции 1500 м. | 6,00 | 7,00 | 8,00 | 7,00 | 8,00 | 9,00 |
| Прохождение дистанции 2000 м. | 7,00 | 8,00 | 9,00 | 8,00 | 9,00 | 10,00 |

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

- отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;
- объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;
- её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;
- определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;
- составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);
- составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);
- совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
- тренироваться в упражнениях общепфизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

**Требования
к двигательной подготовленности учащихся.**

| упражнения | юноши | | | девушки | | |
|---|-------|-------|-------|-------------------|-------|-------|
| | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Бег 30 метров. | 4,5 | 5,3 | 5,5 | 4,9 | 5,8 | 6 |
| Бег 20 метров | 3,5 | 3,7 | 4,0 | 3,8 | 4,1 | 4,4 |
| Бег 60 метров. | 8,3 | 9,2 | 10 | 9,4 | 10 | 10,5 |
| Бег 100 метров. | 14,8 | 15,2 | 15,9 | 17,2 | 17,5 | 18,6 |
| Кросс 1000 метров. | 4,00 | 4,10 | 4,30 | 4,50 | 5,00 | 5,15 |
| Кросс 1500 метров. | 7,00 | 7,10 | 7,30 | 8,00 | 9,00 | 9,15 |
| Кросс 2000 метров. | 9,20 | 10,00 | 11,00 | 11,30 | 12,30 | 13,30 |
| Кросс 3000 метров. | 15,30 | 16,30 | 17,30 | без учёта времени | | |
| Челночный бег 3 x 10 метров. | 7,7 | 8,4 | 8,6 | 8,5 | 9,3 | 9,7 |
| Челночный бег 10 x 10 метров. | 27,2 | 29,0 | 31,0 | 30,5 | 31,7 | 33,0 |
| 6 минутный бег | 1500 | 1250 | 1100 | 1300 | 1050 | 900 |
| Подтягивания. | 12 | 11 | 10 | 25 | 20 | 15 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | 45 | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 |

| | | | | | | |
|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Прыжок в длину с места. | 220 | 210 | 175 | 210 | 185 | 160 |
| Прыжки через скакалку (1 минута). | 150 | 140 | 130 | 150 | 140 | 130 |
| Прыжки через скакалку (2 минуты). | 240 | 220 | 200 | 240 | 220 | 200 |
| Поднимание туловища (30 сек.). | 30 | 22 | 20 | 30 | 21 | 20 |
| Поднимание туловища (1 минута). | 50 | 45 | 40 | 45 | 40 | 35 |
| Наклон вперед из положения сидя. | 12 | 8 | 4 | 20 | 12 | 7 |
| Наклон вперед из положения стоя на тумбочке | 11 | 6 | 4 | 15 | 8 | 5 |
| Метание мяча. | 45 | 40 | 31 | 28 | 23 | 18 |
| Метание в цель | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 |

Критерии и нормы оценки знаний и умений учащихся.

Оценка успеваемости по физической культуре производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Оценка должна стимулировать активность учащихся, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель в большей мере ориентируется на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощряя его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («2», «3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, учитывается глубина и полнота знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» - выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» - ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» - учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

Оценка «2» - выставляется за непонимание и незнание материала программы.

По технике владения двигательными действиями (умениями и навыками).

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка «2» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

По уровню физической подготовленности.

Оценивая уровень физической подготовленности, принимается во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств принимается во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений у конкретного ученика. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не планируется больших сдвигов. При прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть выше.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» необходимо исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания по улучшению показателей физической подготовленности представляют для учащихся определенную трудность, но реально выполнимые. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности.

сти. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

Промежуточная аттестация – оценка уровня соответствия образовательных результатов учащихся требованиям РПУП к результатам 5 – 9 классах проводится в конце учебного года в форме итоговой контрольной работы (тест). Оценка осуществляется на основе результатов внутришкольного мониторинга предметных и мета предметных результатов.

Оценка уровня знаний и умений Комплекса ГТО в области физической культуры и спорта включает проверку знаний и умений по следующим разделам:

- влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности;
- гигиена занятий физической культурой;
- основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта;
- основы методики самостоятельных занятий;
- основы истории развития физической культуры и спорта;
- овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

Календарно-тематическое планирование.

5 класс.

| разделы | кол-во часов | элементы содержания | кол-во часов | УУД | Основные направления воспитательной деятельности |
|-------------------------------------|-----------------|--|--------------|---|--|
| Модуль № 2 - Лёгкая атлетика | 16 часов | 1.инструктаж по технике безопасности по лёгкой атлетике; кроссовая подготовка; беговые упражнения; игра «12 палочек». | 1 | <u>Регулятивные:</u> - владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; - работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. <u>Познавательные:</u> - анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений; - создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта. <u>Коммуникативные:</u> | Формирование культуры здоровья |
| | | 2.кроссовая подготовка, беговые упражнения, эстафетный бег, скоростно-силовая подготовка. | 1 | | |
| | | 3.кроссовая подготовка, беговые упражнения, бег с ускорением, игра «пятнашки». Многоборье ГТО. | 1 | | |
| | | 4.кроссовая подготовка, беговые упражнения, эстафетный бег; подводящие упражнения для метания мяча с места и с разбега. Отработка навыков эвакуации. | 1 | | |
| | | 5.кроссовая подготовка, беговые упражнения, бег с ускорением; игра «12 палочек». Многоборье ГТО. | 1 | | |
| | | 6.кроссовая подготовка, беговые упражнения, бег с ускорением, игра «12 палочек». | 1 | | |
| | | 7.скоростно-силовая подготовка, беговые упражнения, совершенствование метания, игра «пятнашки». Многоборье ГТО. | 1 | | |
| | | 8.скоростно-силовая подготовка, беговые упражнения, подводящие прыжковые упражнения, игра «пятнашки». | 1 | | |

| | | | | | |
|------------------------------------|----------------|--|----|--|--------------------------------|
| | | 9.прыжковые упражнения, бег в равномерном темпе, упражнения круговой тренировки. Многоборье ГТО. | 1 | Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе. | |
| | | 10.прыжковые упражнения, бег в равномерном темпе, упражнения круговой тренировки. | 1 | | |
| | | 11.прыжковые упражнения, бег в равномерном темпе, упражнения круговой тренировки. | 1 | | |
| | | 12.прыжковые упражнения, бег в равномерном темпе, упражнения круговой тренировки. | 1 | | |
| | | 13.бег в равномерном темпе, прыжковые упражнения, круговая тренировка. Многоборье ГТО. | 1 | | |
| | | 14.бег в равномерном темпе, совершенствование метания в цель, круговая тренировка. | 1 | | |
| | | 15.бег в равномерном темпе, совершенствование метания в цель, круговая тренировка. | .2 | | |
| Модуль № 3 - Гимнастика | 8 часов | 1.инструктаж по технике безопасности по гимнастике; ознакомление с акробатическими упражнениями; строевые упражнения; упражнения на осанку и профилактику плоскостопия; игра «шишки, жёлуди, орехи». | 1 | <u>Регулятивные:</u> - владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; - владение умением достаточно полно и точно формулировать цели и | Формирование культуры здоровья |
| | | 2.упражнения на осанку и профилактику плоскостопия, на растягивания мышц, акробатические упражнения. Многоборье ГТО. | 1 | | |
| | | 3.упражнения на осанку и профилактику плоскостопия, на растягивания мышц, акробатические упражнения. | 1 | | |

| | | | | |
|--|--|--|---|---|
| | | 4. строевые упражнения, на растягивание мышц, упражнения в парах, совершенствование акробатики, изучение висов, упоров, упражнений в равновесии. Многоборье ГТО. | 1 | <p>задачи, совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;</p> <p>- взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности;</p> <p>- работать по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно;</p> <p>- в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.</p> <p><u>Познавательные:</u></p> <p>- анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений;</p> <p>- осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе</p> |
| | | 5. Упражнения круговой тренировки, совершенствование элементов на перекладине и бревне. | 1 | |
| | | 6. Упражнения в парах, совершенствование элементов на перекладине и бревне, подводящие упражнения для изучения опорного прыжка. | 1 | |
| | | 7. Упражнения в парах, совершенствование элементов на перекладине и бревне, подводящие упражнения для изучения опорного прыжка. Многоборье ГТО. | 1 | |
| | | 8. Упражнения на растягивание, с предметами, совершенствование опорного прыжка; изучение висов, упоров на брусьях. | 1 | |

| | | | | | |
|--|------------------------|---|---|--|---------------------------------------|
| | | | | <p>дихотомического деления (на основе отрицания);</p> <ul style="list-style-type: none"> - строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей; - создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта. <p><u>Коммуникативные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе. | |
| <p>Модуль № 4 - Спортивные игры</p> | <p>29 часов</p> | <p><u>Баскетбол:</u> 1.Вводный урок. инструктаж по технике безопасности по спортивным играм; изучение стоек, перемещений; ознакомление с ведением мяча; игра «перестрелка».</p> | 1 | <p><u>Регулятивные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - владение умением достаточно полно и точно формулировать цели и задачи, совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; - владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности; | <p>Формирование культуры здоровья</p> |
| | | 2.стойки, перемещения, ловля и передачи мяча, ведение, повороты на месте. Многоборье ГТО. | 1 | | |
| | | 3.стойки, перемещения, ловля и передачи мяча, ведение, повороты на месте. | 1 | | |
| | | 4.стойки, перемещения, ведение мяча на месте и в движении, повороты на месте. Многоборье ГТО. | 1 | | |
| | | 5.стойки, перемещения, ведение мяча на месте и в движении, повороты на месте. | 1 | | |
| | | 6.стойки, перемещения, ведение мяча на месте и в движении, повороты на месте. | 1 | | |
| | | 7.совершенствование ведения, | 1 | | |

| | | | |
|--|--|---|---|
| | передач. | | <p>- работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.</p> <p><u>Познавательные:</u></p> <p>- анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.</p> <p>- осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания); Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.</p> <p><u>Коммуникативные:</u></p> <p>Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе.</p> |
| | 8.совершенствование ведения, передач. | 1 | |
| | 9.совершенствование ведения, передач, изучение броска мяча в кольцо. | 1 | |
| | 10.совершенствование ведения, передач, изучение броска мяча в кольцо. | 1 | |
| | 11.совершенствование ведения, передач, изучение броска мяча в кольцо. | 1 | |
| | 12.совершенствование ведения, передач, изучение броска мяча в кольцо. Отработка навыков эвакуации. | 1 | |
| | совершенствование ведения, броска, передач, изучение тактических действий. | 1 | |
| | 13.совершенствование ведения, броска, передач, изучение тактических действий. | 1 | |
| | 14.совершенствование ведения, броска, передач, изучение тактических действий. | 1 | |
| | <u>Волейбол:</u> | 1 | |
| | 15.изучение передач мяча сверху и снизу на месте и в движении. | 1 | |
| | 16.изучение передач мяча сверху и снизу на месте и в движении. | 1 | |
| | 17.изучение передач мяча сверху и снизу на месте и в движении. | 1 | |
| | 18.закрепление навыков передач мяча сверху и снизу на месте и в движении. | 1 | |
| | 19.закрепление навыков передач мяча сверху и снизу на месте и в движении. | 1 | |
| | 20.совершенствование передач мяча | 1 | |

| | | | | | |
|---|-----------------|---|---|--|----------------------------------|
| | | сверху и снизу на месте и в движении, изучение подачи. | | | |
| | | 21.совершенствование передач мяча сверху и снизу на месте и в движении, изучение подачи. | 1 | | |
| | | 22.совершенствование передач мяча сверху и снизу на месте и в движении, изучение подачи. | 1 | | |
| | | 23.совершенствование передач мяча сверху и снизу на месте и в движении, изучение подачи. | 1 | | |
| | | 24.совершенствование передач мяча сверху и снизу на месте и в движении, закрепление навыков подачи. | 1 | | |
| | | 25.совершенствование передач мяча сверху и снизу на месте и в движении, закрепление навыков подачи. | 1 | | |
| | | 26.совершенствование передач и подачи, изучение тактических действий. | 1 | | |
| | | 27.совершенствование передач и подачи, изучение тактических действий. | 1 | | |
| | | 28.совершенствование передач и подачи, изучение тактических действий. | 1 | | |
| | | 29.совершенствование передач и подачи, изучение тактических действий. | 1 | | |
| Модуль № 5 - Лыжная подготовка | 11 часов | 1.Вводный урок. инструктаж по технике безопасности по лыжной подготовке; ознакомление с одновременным двухшажным ходом. | 1 | <u>Регулятивные:</u> - владение умением достаточно полно и точно формулировать цели и задачи, совместных с другими детьми занятий физкультурно- | . Формирование культуры здоровья |
| | | 2.одновременно двухшажный ход, бесшажный ход, изучение поворотов махом. | 1 | | |

| | | | | | | | |
|-------------------|---------------|--|---|---|--|--|--------------------------------|
| | | 3.одновременно двухшажный ход, бесшажный ход, изучение поворотов махом. Многоборье ГТО. | 1 | <p>оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;</p> <p>- работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.</p> <p><u>Познавательные:</u></p> <p>- анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений;</p> <p>- создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.</p> <p><u>Коммуникативные:</u></p> <p>- самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе.</p> | | | |
| | | 4.одновременно двухшажный ход, бесшажный ход, изучение поворотов махом. | 1 | | | | |
| | | 5.одновременно двухшажный ход, бесшажный ход, изучение поворотов махом. Многоборье ГТО. | 1 | | | | |
| | | 6.прохождение дистанции 2 км., совершенствование лыжных ходов, изучение спусков и подъёмов. | 1 | | | | |
| | | 7.прохождение дистанции 2 км., совершенствование лыжных ходов, изучение спусков и подъёмов. | 1 | | | | |
| | | 8.прохождение дистанции 2 км., совершенствование лыжных ходов, изучение спусков и подъёмов. | 1 | | | | |
| | | 9.прохождение дистанции 2 км., совершенствование лыжных ходов, изучение спусков и подъёмов. Отработка навыков эвакуации. | 1 | | | | |
| | | 10.прохождение дистанции 2 км., совершенствование лыжных ходов, изучение поворотов в движении. Многоборье ГТО. | 1 | | | | |
| | | 11.прохождение дистанции 2 км., совершенствование лыжных ходов, изучение поворотов в движении. | 1 | | | | |
| Модуль № – | 3 часа | 1.Плавание как средство укрепления здоровья человека | 1 | | | <p><u>Регулятивные:</u></p> <p>- владение умением достаточно полно и точно</p> | Формирование культуры здоровья |

| | | | | | |
|---|--------------|---|---|--|---|
| | | 2. Роль плавания в направлениях: физическая культура и спорт, здоровье, безопасность, укрепление международных связей, достижения выдающихся отечественных пловцов, их вклад в развитие плавания. | 1 | формулировать цели и задачи, совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; | |
| | | 3. Виды плавания: (спортивное, синхронное, водное поло, прыжки в воду) и стили (кроль на груди и кроль на спине). | 1 | - работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. <u>Познавательные:</u> - анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений; - создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта. <u>Коммуникативные:</u> - самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе. | |
| Модуль № 7 – итоговая контрольная работа | 1 час | итоговая контрольная работа | 1 | | Формирование культуры здоровья |

**Календарно-тематическое планирование.
6 класс.**

| разделы | кол-во часов | элементы содержания | кол-во часов | УУД | Основные направления воспитательной деятельности |
|-------------------------------------|-----------------|--|--------------|--|--|
| Модуль № 2 - Лёгкая атлетика | 16 часов | 1.инструктаж по технике безопасности по лёгкой атлетике; кроссовая подготовка; беговые упражнения; игра «12 палочек». | 1 | <u>Регулятивные:</u> - владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; - работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. <u>Познавательные:</u> - анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и | Формирование культуры здоровья |
| | | 2.кроссовая подготовка, беговые упражнения, эстафетный бег, скоростно-силовая подготовка. | 1 | | |
| | | 3.кроссовая подготовка, беговые упражнения, бег с ускорением, игра «пятнашки». Многоборье ГТО. | 1 | | |
| | | 4.кроссовая подготовка, беговые упражнения, эстафетный бег; подводящие упражнения для метания мяча с места и с разбега. Отработка навыков эвакуации. | 1 | | |
| | | 5.кроссовая подготовка, беговые упражнения, бег с ускорением; игра «12 палочек». Многоборье ГТО. | 1 | | |
| | | 6.кроссовая подготовка, беговые упражнения, бег с ускорением, игра «12 палочек». | 1 | | |
| | | 7.скоростно-силовая подготовка, беговые упражнения, | 1 | | |

| | | | | | |
|--------------------------------|----------------|--|----|--|---------------------------------------|
| | | совершенствование метания, игра «пятнашки». Многоборье ГТО. | | <p>следствия простых явлений; - создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта. <u>Коммуникативные:</u> Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе.</p> | |
| | | 8.скоростно-силовая подготовка, беговые упражнения, подводящие прыжковые упражнения, игра «пятнашки». | 1 | | |
| | | 9.прыжковые упражнения, бег в равномерном темпе, упражнения круговой тренировки. Многоборье ГТО. | 1 | | |
| | | 10.прыжковые упражнения, бег в равномерном темпе, упражнения круговой тренировки. | 1 | | |
| | | 11.прыжковые упражнения, бег в равномерном темпе, упражнения круговой тренировки. | 1 | | |
| | | 12.прыжковые упражнения, бег в равномерном темпе, упражнения круговой тренировки. | 1 | | |
| | | 13.бег в равномерном темпе, прыжковые упражнения, круговая тренировка. Многоборье ГТО. | 1 | | |
| | | 14.бег в равномерном темпе, совершенствование метания в цель, круговая тренировка. | 1 | | |
| | | 15.бег в равномерном темпе, совершенствование метания в цель, круговая тренировка. | .2 | | |
| Модуль № 3 - Гимнастика | 8 часов | 1.инструктаж по технике безопасности по гимнастике; ознакомление с акробатическими упражнениями; строевые упражнения; упражнения на осанку и профилактику плоскостопия; игра «шишки, жёлуди, орехи». | 1 | <p><u>Регулятивные:</u> - владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять</p> | <p>Формирование культуры здоровья</p> |
| | | 2.упражнения на осанку и профилактику плоскостопия, на | 1 | | |

| | | | | |
|--|--|---|---|--|
| | | растягивания мышц, акробатические упражнения. Многоборье ГТО. | | <p>полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;</p> <ul style="list-style-type: none"> - владение умением достаточно полно и точно формулировать цели и задачи, совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; - взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности; - работать по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно; - в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки. <p><u>Познавательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений; - осуществлять сравнение и |
| | | 3.упражнения на осанку и профилактику плоскостопия, на растягивания мышц, акробатические упражнения. | 1 | |
| | | 4.строевые упражнения, на растягивание мышц, упражнения в парах, совершенствование акробатики, изучение висов, упоров, упражнений в равновесии. Многоборье ГТО. | 1 | |
| | | 5.Упражнения круговой тренировки, совершенствование элементов на перекладине и бревне. | 1 | |
| | | 6.Упражнения в парах, совершенствование элементов на перекладине и бревне, подводящие упражнения для изучения опорного прыжка. | 1 | |
| | | 7.Упражнения в парах, совершенствование элементов на перекладине и бревне, подводящие упражнения для изучения опорного прыжка. Многоборье ГТО. | 1 | |
| | | 8.Упражнения на растягивание, с предметами, совершенствование опорного прыжка; изучение висов, упоров на брусьях. | 1 | |

| | | | | | |
|---|-----------------|--|---|--|--------------------------------|
| | | | | <p>классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания);</p> <ul style="list-style-type: none"> - строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей; - создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта. <p><u>Коммуникативные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе. | |
| Модуль № 4 - Спортивные игры | 29 часов | <u>Баскетбол:</u> 1. Вводный урок. инструктаж по технике безопасности по спортивным играм; изучение стоек, перемещений; ознакомление с ведением мяча; игра «перестрелка». | 1 | <p><u>Регулятивные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - владение умением достаточно полно и точно формулировать цели и задачи, совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; - владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить | Формирование культуры здоровья |
| | | 2. стойки, перемещения, ловля и передачи мяча, ведение, повороты на месте. Многоборье ГТО. | 1 | | |
| | | 3. стойки, перемещения, ловля и передачи мяча, ведение, повороты на месте. | 1 | | |
| | | 4. стойки, перемещения, ведение мяча на месте и в движении, повороты на месте. Многоборье ГТО. | 1 | | |
| | | 5. стойки, перемещения, ведение мяча | 1 | | |

| | | | |
|--|--|---|--|
| | на месте и в движении, повороты на месте. | | <p>адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности;</p> <p>- работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.</p> <p><u>Познавательные:</u></p> <p>- анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.</p> <p>- осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания); Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.</p> <p><u>Коммуникативные:</u></p> <p>Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе.</p> |
| | 6.стойки, перемещения, ведение мяча на месте и в движении, повороты на месте. | 1 | |
| | 7.совершенствование ведения, передач. | 1 | |
| | 8.совершенствование ведения, передач. | 1 | |
| | 9.совершенствование ведения, передач, изучение броска мяча в кольцо. | 1 | |
| | 10.совершенствование ведения, передач, изучение броска мяча в кольцо. | 1 | |
| | 11.совершенствование ведения, передач, изучение броска мяча в кольцо. | 1 | |
| | 12.совершенствование ведения, передач, изучение броска мяча в кольцо. Отработка навыков эвакуации. | 1 | |
| | совершенствование ведения, броска, передач, изучение тактических действий. | 1 | |
| | 13.совершенствование ведения, броска, передач, изучение тактических действий. | 1 | |
| | 14.совершенствование ведения, броска, передач, изучение тактических действий. | 1 | |
| | <u>Волейбол:</u> 15.изучение передач мяча сверху и снизу на месте и в движении. | 1 | |
| | 16.изучение передач мяча сверху и снизу на месте и в движении. | 1 | |
| | 17.изучение передач мяча сверху и | 1 | |

| | | | | | |
|---------------------|-----------------|---|---|----------------------|--|
| | | снизу на месте и в движении. | | | |
| | | 18.закрепление навыков передач мяча сверху и снизу на месте и в движении. | 1 | | |
| | | 19.закрепление навыков передач мяча сверху и снизу на месте и в движении. | 1 | | |
| | | 20.совершенствование передач мяча сверху и снизу на месте и в движении, изучение подачи. | 1 | | |
| | | 21.совершенствование передач мяча сверху и снизу на месте и в движении, изучение подачи. | 1 | | |
| | | 22.совершенствование передач мяча сверху и снизу на месте и в движении, изучение подачи. | 1 | | |
| | | 23.совершенствование передач мяча сверху и снизу на месте и в движении, изучение подачи. | 1 | | |
| | | 24.совершенствование передач мяча сверху и снизу на месте и в движении, закрепление навыков подачи. | 1 | | |
| | | 25.совершенствование передач мяча сверху и снизу на месте и в движении, закрепление навыков подачи. | 1 | | |
| | | 26.совершенствование передач и подачи, изучение тактических действий. | 1 | | |
| | | 27.совершенствование передач и подачи, изучение тактических действий. | 1 | | |
| | | 28.совершенствование передач и подачи, изучение тактических действий. | 1 | | |
| | | 29.совершенствование передач и подачи, изучение тактических действий. | 1 | | |
| Модуль № 5 - | 11 часов | 1.Вводный урок. инструктаж по | 1 | <u>Регулятивные:</u> | |

| | | | | |
|--------------------------|--|---|--|----------------------------------|
| Лыжная подготовка | технике безопасности по лыжной подготовке; ознакомление с одновременным двухшажным ходом. | | - владение умением достаточно полно и точно формулировать цели и задачи, совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; | . Формирование культуры здоровья |
| | 2.одновременно двухшажный ход, бесшажный ход, изучение поворотов махом. | 1 | - работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. | |
| | 3.одновременно двухшажный ход, бесшажный ход, изучение поворотов махом. Многоборье ГТО. | 1 | <u>Познавательные:</u> - анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. | |
| | 4.одновременно двухшажный ход, бесшажный ход, изучение поворотов махом. | 1 | Выявлять причины и следствия простых явлений; | |
| | 5.одновременно двухшажный ход, бесшажный ход, изучение поворотов махом. Многоборье ГТО. | 1 | - создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта. | |
| | 6.прохождение дистанции 2 км., совершенствование лыжных ходов, изучение спусков и подъёмов. | 1 | <u>Коммуникативные:</u> - самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе. | |
| | 7.прохождение дистанции 2 км., совершенствование лыжных ходов, изучение спусков и подъёмов. | 1 | | |
| | 8.прохождение дистанции 2 км., совершенствование лыжных ходов, изучение спусков и подъёмов. Отработка навыков эвакуации. | 1 | | |
| | 9.прохождение дистанции 2 км., совершенствование лыжных ходов, изучение спусков и подъёмов. | 1 | | |
| | 10.прохождение дистанции 2 км., совершенствование лыжных ходов, изучение поворотов в движении. Многоборье ГТО. | 1 | | |
| | 11.прохождение дистанции 2 км., совершенствование лыжных ходов, изучение поворотов в движении. | 1 | | |

| | | | | | |
|---|---------------|---|---|--|--------------------------------|
| Модуль № 6 – плавание | 3 часа | 1.Плавание как средство укрепления здоровья человека. | 1 | <u>Регулятивные:</u> - владение умением достаточно полно и точно формулировать цели и задачи, совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; - работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. <u>Познавательные:</u> - анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений; - создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта. <u>Коммуникативные:</u> - самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе. | Формирование культуры здоровья |
| | | 2.Роль плавания в направлениях: физическая культура, спорт, здоровье, безопасность, укрепление международных связей, достижения выдающихся отечественных пловцов, их вклад в развитие плавания. | 1 | | |
| | | 3.Виды плавания: (спортивное, синхронное, водное поло, прыжки в воду) и стили плавания (кроль на груди и кроль на спине) | 1 | | |
| Модуль № 7 – итоговая контрольная работа | 1 час | итоговая контрольная работа | 1 | | Формирование культуры здоровья |

Календарно-тематическое планирование.

7 класс.

| разделы | кол-во часов | элементы содержания | кол-во часов | УУД | Основные направления воспитательной деятельности |
|-------------------------------------|-----------------|---|--------------|---|--|
| Модуль № 2 - Лёгкая атлетика | 16 часов | 1.инструктаж по технике безопасности по лёгкой атлетике; кроссовая подготовка; беговые упражнения; игра «12 палочек». | 1 | <u>Регулятивные:</u> - владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; - работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. <u>Познавательные:</u> - анализировать, сравнивать, классифицировать и | Формирование культуры здоровья |
| | | 2.кроссовая подготовка, беговые упражнения, эстафетный бег, скоростно-силовая подготовка. | 1 | | |
| | | 3.кроссовая подготовка, беговые упражнения, бег с ускорением, игра «пятнашки». Многоборье ГТО. | 1 | | |
| | | 4.кроссовая подготовка, беговые упражнения, бег с ускорением, игра «пятнашки». | 1 | | |
| | | 5.кроссовая подготовка, беговые упражнения, эстафетный бег, изучение метания. | 1 | | |
| | | 6.кроссовая подготовка, беговые упражнения, бег с ускорением, изучение метания, игра «12 палочек». Многоборье ГТО. | 1 | | |
| | | 7.скоростно-силовая подготовка, | 1 | | |

| | | | | | |
|--------------------------------|----------------|---|----|---|--|
| | | беговые упражнения, совершенствование метания, игра «пятнашки». | | <p>обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений;</p> <p>- создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.</p> <p><u>Коммуникативные:</u> Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе.</p> | |
| | | 8.скоростно-силовая подготовка, беговые упражнения, совершенствование метания, игра «пятнашки». | 1 | | |
| | | 9.скоростно-силовая подготовка, беговые упражнения, совершенствование метания, игра «пятнашки». | 1 | | |
| | | 10.прыжковые упражнения, бег в равномерном темпе, упражнения круговой тренировки. Многоборье ГТО. | 1 | | |
| | | 11.прыжковые упражнения, бег в равномерном темпе, упражнения круговой тренировки. | 1 | | |
| | | 12.прыжковые упражнения, бег в равномерном темпе, упражнения круговой тренировки. | 1 | | |
| | | 13.бег в равномерном темпе, совершенствование метания в цель, круговая тренировка. Многоборье ГТО. | 1 | | |
| | | 14.кроссовая подготовка, беговые упражнения, скоростно-силовая подготовка | 1 | | |
| | | 15.кроссовая подготовка, беговые упражнения, скоростно-силовая подготовка | .2 | | |
| Модуль № 3 - Гимнастика | 8 часов | 1.инструктаж по технике безопасности по гимнастике; ознакомление с акробатическими упражнениями; строевые упражнения; упражнения на осанку и профилактику плоскостопия; | 1 | | |

| | | | | |
|--|--|--|---|--|
| | | игра «шишки, жёлуди, орехи». | | оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; |
| | | 2.упражнения на осанку и профилактику плоскостопия, на растягивания мышц, изучение акробатики. Многоборье ГТО. | 1 | - владение умением достаточно полно и точно формулировать цели и задачи, совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; |
| | | 3.упражнения на осанку и профилактику плоскостопия, на растягивания мышц, изучение акробатики. | 1 | - взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности; |
| | | 4.строевые упражнения, на растягивание мышц, упражнения в парах, совершенствование акробатики, изучение элементов на перекладине и бревне. Многоборье ГТО. | 1 | - работать по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно; |
| | | 5.упражнения в движении, с гантелями, изучение элементов на перекладине и бревне. | 1 | - в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки. |
| | | 6.упражнения в парах, совершенствование элементов на перекладине и бревне, изучение опорного прыжка. | 1 | <u>Познавательные:</u> |
| | | 7.упражнения в парах, совершенствование элементов на перекладине и бревне, изучение опорного прыжка. Многоборье ГТО. | 1 | - анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. |
| | | 8.упражнения в парах, изучение опорного прыжка. | 1 | |

| | | | | | |
|---|-----------------|---|---|--|--------------------------------|
| | | | | <p>Выявлять причины и следствия простых явлений;</p> <ul style="list-style-type: none"> - осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания); - строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей; - создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта. <p><u>Коммуникативные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе. | |
| Модуль № 4 - Спортивные игры | 29 часов | <u>Баскетбол:</u> 1.Вводный урок. инструктаж по технике безопасности по спортивным играм; изучение стоек, перемещений; ознакомление с ведением мяча; игра «перестрелка». | 1 | <p><u>Регулятивные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - владение умением достаточно полно и точно формулировать цели и задачи, совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; - владение умением | Формирование культуры здоровья |
| | | 2.стойки, перемещения, ловля и передачи мяча, ведение, повороты на месте. Многоборье ГТО. | 1 | | |
| | | 3.стойки, перемещения, ловля и передачи мяча, ведение, повороты на месте. Многоборье ГТО. | 1 | | |
| | | 4.совершенствование ведения мяча в | 1 | | |

| | | | | |
|--|--|---|---|--|
| | | движении; упражнения круговой тренировки. | | <p>оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности;</p> <p>- работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.</p> <p><u>Познавательные:</u></p> <p>- анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.</p> <p>- осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания); Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.</p> <p><u>Коммуникативные:</u></p> <p>Самостоятельно</p> |
| | | 5.совершенствование ведения мяча в движении; упражнения круговой тренировки. | 1 | |
| | | 6.стойки, перемещения, ловля и передачи мяча, ведение, повороты на месте. | 1 | |
| | | 7.совершенствование ведения, передач, изучение броска мяча в кольцо. | 1 | |
| | | 8.совершенствование ведения, передач, изучение броска мяча в кольцо. | 1 | |
| | | 9.совершенствование ведения, передач, изучение броска мяча в кольцо. | 1 | |
| | | 10.совершенствование броска мяча в кольцо с места и в движении; упражнения круговой тренировки. | 1 | |
| | | 11.совершенствование броска мяча в кольцо с места и в движении; упражнения круговой тренировки. | 1 | |
| | | 12.совершенствование ведения, передач, изучение броска мяча в кольцо. | 1 | |
| | | 13.совершенствование ведения, передач, изучение броска мяча в кольцо. | 1 | |
| | | 14.совершенствование ведения, броска, передач, изучение тактических действий. | 1 | |
| | | 15.совершенствование ведения, броска, передач, изучение тактических действий. | 1 | |
| | | <u>Волейбол.</u> | | |

| | | | | | | |
|--|--|---|---|---|--|--|
| | | 16.изучение передач мяча сверху и снизу на месте и в движении. | 1 | организовывать учебное взаимодействие в группе. | | |
| | | 17.изучение передач мяча сверху и снизу на месте и в движении. | 1 | | | |
| | | 18.изучение передач мяча сверху и снизу на месте и в движении. | 1 | | | |
| | | 19.изучение передач мяча сверху и снизу на месте и в движении. | 1 | | | |
| | | 20.изучение передач мяча сверху и снизу на месте и в движении. | 1 | | | |
| | | 21.совершенствование передач мяча сверху и снизу на месте и в движении; упражнения круговой тренировки. | 1 | | | |
| | | 22.совершенствование передач мяча сверху и снизу на месте и в движении; упражнения круговой тренировки. | 1 | | | |
| | | 23.совершенствование передач мяча сверху и снизу на месте и в движении, изучение подачи. | 1 | | | |
| | | 24.совершенствование передач мяча сверху и снизу на месте и в движении, изучение подачи. | 1 | | | |
| | | 25.совершенствование передач мяча сверху и снизу на месте и в движении, изучение подачи. | 1 | | | |
| | | 26.совершенствование передач мяча сверху и снизу на месте и в движении, изучение подачи. | 1 | | | |
| | | 27.совершенствование передач и подачи, изучение тактических действий. | 1 | | | |
| | | 28.совершенствование передач и подачи, изучение тактических действий. | 1 | | | |
| | | 29.совершенствование передач и подачи, изучение тактических | 1 | | | |

| | | | | | |
|--|------------------------|--|--|---|---|
| <p>Модуль № 5 - Лыжная подготовка</p> | <p>11 часов</p> | <p>действий.</p> <p>1.Вводный урок. инструктаж по технике безопасности по лыжной подготовке; ознакомление с одновременным двухшажным ходом.</p> <p>2.одновременно двухшажный ход, бесшажный ход, изучение поворотов махом.</p> <p>3.одновременно двухшажный ход, бесшажный ход, изучение поворотов махом. Многоборье ГТО.</p> <p>4.одновременно двухшажный ход, бесшажный ход, изучение поворотов махом.</p> <p>5.одновременно двухшажный ход, бесшажный ход, изучение поворотов махом. Многоборье ГТО.</p> <p>6.прохождение дистанции 2 км., совершенствование лыжных ходов, изучение спусков и подъёмов.</p> <p>7.прохождение дистанции 2 км., совершенствование лыжных ходов, изучение спусков и подъёмов.</p> <p>8.прохождение дистанции 2 км., совершенствование лыжных ходов, изучение спусков и подъёмов.</p> <p>9.прохождение дистанции 2 км., совершенствование лыжных ходов, изучение спусков и подъёмов. Отработка навыков эвакуации.</p> <p>10.прохождение дистанции 2 км., совершенствование лыжных ходов, изучение спусков и подъёмов.</p> <p>11.прохождение дистанции 2 км., совершенствование лыжных ходов, изучение поворотов в движении.</p> | <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> | <p><u>Регулятивные:</u></p> <p>- владение умением достаточно полно и точно формулировать цели и задачи, совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;</p> <p>- работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.</p> <p><u>Познавательные:</u></p> <p>- анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений;</p> <p>- создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.</p> <p><u>Коммуникативные:</u></p> <p>- самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе.</p> | <p>. Формирование культуры здоровья</p> |
|--|------------------------|--|--|---|---|

| | | | | | |
|---|---------------|--|---|---|--------------------------------|
| Модуль № 6 – плавание | 3 часа | 1. Плавание как средство повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека. | 1 | <u>Регулятивные:</u> - владение умением достаточно полно и точно формулировать цели и задачи, совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; - работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. <u>Познавательные:</u> - анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений; - создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта. <u>Коммуникативные:</u> - самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе | |
| | | 2. Роль плавания в направлениях: физическая культура, спорт, здоровье, безопасность, укрепление международных связей, достижения выдающихся отечественных пловцов, их вклад в развитие плавания. | 1 | | |
| | | 3. Виды плавания: (спортивное, синхронное, водное поло, прыжки в воду) и стили плавания (кроль на груди и кроль на спине, баттерфляй (дельфин)) | 1 | | |
| Модуль № 7 – итоговая контрольная работа | 1 час | итоговая контрольная работа | 1 | | Формирование культуры здоровья |

**Календарно-тематическое планирование.
8 класс.**

| разделы | кол-во часов | элементы содержания | кол-во часов | УУД | Основные направления воспитательной деятельности |
|-------------------------------------|-----------------|---|--------------|--|--|
| Модуль № 2 - Лёгкая атлетика | 16 часов | 1.инструктаж по технике безопасности по лёгкой атлетике; кроссовая подготовка; беговые упражнения; игра «12 палочек». | 1 | <u>Регулятивные:</u> - владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; - работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. <u>Познавательные:</u> - анализировать, | Формирование культуры здоровья |
| | | 2.кроссовая подготовка, беговые упражнения, эстафетный бег, скоростно-силовая подготовка. | 1 | | |
| | | 3.кроссовая подготовка, беговые упражнения, бег с ускорением, игра «пятнашки». Многоборье ГТО. | 1 | | |
| | | 4.кроссовая подготовка, беговые упражнения, бег с ускорением, игра «пятнашки». | 1 | | |
| | | 5.кроссовая подготовка, беговые упражнения, эстафетный бег, изучение метания. | 1 | | |
| | | 6.кроссовая подготовка, беговые упражнения, бег с ускорением, изучение метания, игра «12 палочек». | 1 | | |

| | | | | | |
|------------------------------------|----------------|---|----|---|---------------------|
| | | Многоборье ГТО. | | сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений; - создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта. <u>Коммуникативные:</u> Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе. | |
| | | 7.скоростно-силовая подготовка, беговые упражнения, совершенствование метания, игра «пятнашки». | 1 | | |
| | | 8.скоростно-силовая подготовка, беговые упражнения, совершенствование метания, игра «пятнашки». | 1 | | |
| | | 9.скоростно-силовая подготовка, беговые упражнения, совершенствование метания, игра «пятнашки». | 1 | | |
| | | 10.прыжковые упражнения, бег в равномерном темпе, упражнения круговой тренировки. Многоборье ГТО. | 1 | | |
| | | 11.прыжковые упражнения, бег в равномерном темпе, упражнения круговой тренировки. | 1 | | |
| | | 12.прыжковые упражнения, бег в равномерном темпе, упражнения круговой тренировки. | 1 | | |
| | | 13.бег в равномерном темпе, совершенствование метания в цель, круговая тренировка. Многоборье ГТО. | 1 | | |
| | | 14.кроссовая подготовка, беговые упражнения, скоростно-силовая подготовка | 1 | | |
| | | 15.кроссовая подготовка, беговые упражнения, скоростно-силовая подготовка | .2 | | |
| Модуль № 3 - Гимнастика | 8 часов | 1.инструктаж по технике безопасности по гимнастике; ознакомление с акробатическими упражнениями; | 1 | <u>Регулятивные:</u> - владение умением осуществлять поиск | Формирование |

| | | | | | |
|--|--|--|---|--|-------------------|
| | | строевые упражнения; упражнения на осанку и профилактику плоскостопия; игра «шишки, жёлуди, орехи». | | информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; | культуры здоровья |
| | | 2.упражнения на осанку и профилактику плоскостопия, на растягивания мышц, изучение акробатики. Многоборье ГТО. | 1 | - владение умением достаточно полно и точно формулировать цели и задачи, совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно- | |
| | | 3.упражнения на осанку и профилактику плоскостопия, на растягивания мышц, изучение акробатики. | 1 | оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; | |
| | | 4.строевые упражнения, на растягивание мышц, упражнения в парах, совершенствование акробатики, изучение элементов на перекладине и бревне. Многоборье ГТО. | 1 | - взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности; | |
| | | 5.упражнения в движении, с гантелями, изучение элементов на перекладине и бревне. | 1 | - работать по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно; | |
| | | 6.упражнения в парах, совершенствование элементов на перекладине и бревне, изучение опорного прыжка. | 1 | - в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки. | |
| | | 7.упражнения в парах, совершенствование элементов на перекладине и бревне, изучение опорного прыжка. Многоборье ГТО. | 1 | <u>Познавательные:</u> | |
| | | 8.упражнения в парах, изучение опорного прыжка. | 1 | - анализировать, сравнивать, | |

| | | | | | |
|-------------------------------------|-----------------|---|---|--|--------------------------------|
| | | | | <p>классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений;</p> <ul style="list-style-type: none"> - осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания); - строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей; - создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта. <p><u>Коммуникативные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе. | |
| Модуль № 4 - Спортивные игры | 29 часов | <u>Баскетбол:</u> 1.Вводный урок. инструктаж по технике безопасности по спортивным играм; изучение стоек, перемещений; ознакомление с ведением мяча; игра «перестрелка». | 1 | <u>Регулятивные:</u> - владение умением достаточно полно и точно формулировать цели и задачи, совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их | Формирование культуры здоровья |
| | | 2.стойки, перемещения, ловля и передачи мяча, ведение, повороты на месте. Многоборье ГТО. | 1 | | |
| | | 3.стойки, перемещения, ловля и передачи мяча, ведение, повороты на | 1 | | |

| | | | |
|--|---|---|---|
| | месте. Многоборье ГТО. | | содержание; |
| | 4.совершенствование ведения мяча в движении; упражнения круговой тренировки. | 1 | - владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности; |
| | 5.совершенствование ведения мяча в движении; упражнения круговой тренировки. | 1 | - работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. |
| | 6.стойки, перемещения, ловля и передачи мяча, ведение, повороты на месте. | 1 | <u>Познавательные:</u> |
| | 7.совершенствование ведения, передач, изучение броска мяча в кольцо. | 1 | - анализировать, сравнивать, |
| | 8.совершенствование ведения, передач, изучение броска мяча в кольцо. | 1 | классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений. |
| | 9.совершенствование ведения, передач, изучение броска мяча в кольцо. | 1 | - осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания); Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей. |
| | 10.совершенствование броска мяча в кольцо с места и в движении; упражнения круговой тренировки. | 1 | |
| | 11.совершенствование броска мяча в кольцо с места и в движении; упражнения круговой тренировки. | 1 | |
| | 12.совершенствование ведения, передач, изучение броска мяча в кольцо. | 1 | |
| | 13.совершенствование ведения, передач, изучение броска мяча в кольцо. | 1 | |
| | 14.совершенствование ведения, броска, передач, изучение тактических действий. | 1 | |
| | 15.совершенствование ведения, броска, передач, изучение тактических | 1 | |

| | | | |
|--|---|---|---|
| | действий. | | <u>Коммуникативные:</u> |
| | <u>Волейбол.</u> | | Самостоятельно |
| | 16.изучение передач мяча сверху и снизу на месте и в движении. | 1 | организовывать учебное взаимодействие в группе. |
| | 17.изучение передач мяча сверху и снизу на месте и в движении. | 1 | |
| | 18.изучение передач мяча сверху и снизу на месте и в движении. | 1 | |
| | 19.изучение передач мяча сверху и снизу на месте и в движении. | 1 | |
| | 20.изучение передач мяча сверху и снизу на месте и в движении. | 1 | |
| | 21.совершенствование передач мяча сверху и снизу на месте и в движении; упражнения круговой тренировки. | 1 | |
| | 22.совершенствование передач мяча сверху и снизу на месте и в движении; упражнения круговой тренировки. | 1 | |
| | 23.совершенствование передач мяча сверху и снизу на месте и в движении, изучение подачи. | 1 | |
| | 24.совершенствование передач мяча сверху и снизу на месте и в движении, изучение подачи. | 1 | |
| | 25.совершенствование передач мяча сверху и снизу на месте и в движении, изучение подачи. | 1 | |
| | 26.совершенствование передач мяча сверху и снизу на месте и в движении, изучение подачи. | 1 | |
| | 27.совершенствование передач и подачи, изучение тактических действий. | 1 | |
| | 28.совершенствование передач и подачи, изучение тактических действий. | 1 | |

| | | | | | |
|---|-----------------|--|---|--|--------------------------------|
| | | 29.совершенствование передач и подачи, изучение тактических действий. | 1 | | |
| Модуль № 5 - Лыжная подготовка | 11 часов | 1.Вводный урок. инструктаж по технике безопасности по лыжной подготовке; ознакомление с одновременным двухшажным ходом. | 1 | <u>Регулятивные:</u> - владение умением достаточно полно и точно формулировать цели и задачи, совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; - работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. <u>Познавательные:</u> - анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений; - создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта. <u>Коммуникативные:</u> - самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе. | Формирование культуры здоровья |
| | | 2.одновременно двухшажный ход, бесшажный ход, изучение поворотов махом. Многоборье ГТО. | 1 | | |
| | | 3.одновременно двухшажный ход, бесшажный ход, изучение поворотов махом. | 1 | | |
| | | 4.прохождение дистанции 2 км., совершенствование лыжных ходов, изучение спусков и подъёмов. | 1 | | |
| | | 5.прохождение дистанции 2 км., совершенствование лыжных ходов, изучение спусков и подъёмов. | 1 | | |
| | | 6.прохождение дистанции 2 км., совершенствование лыжных ходов, изучение спусков и подъёмов. | 1 | | |
| | | 7.прохождение дистанции 2 км., совершенствование лыжных ходов, изучение спусков и подъёмов. Отработка навыков эвакуации. | 1 | | |
| | | 8.прохождение дистанции 2 км., совершенствование лыжных ходов, изучение спусков и подъёмов. | 1 | | |
| | | 9.прохождение дистанции 2 км., совершенствование лыжных ходов, изучение поворотов в движении. Многоборье ГТО. | 1 | | |
| | | 10.прохождение дистанции 2 км., совершенствование лыжных ходов, изучение поворотов в движении. | 1 | | |

| | | | | | |
|------------------------------|---------------|--|---|--|--------------------------------|
| | | 11.прохождение дистанции 2 км., совершенствование лыжных ходов, изучение поворотов в движении. | 1 | | |
| Модуль № 6 – плавание | 3 часа | 1. Плавание как средство повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека. | 1 | <u>Регулятивные:</u> - владение умением достаточно полно и точно формулировать цели и задачи, совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; - работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. <u>Познавательные:</u> - анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений; - создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта. <u>Коммуникативные:</u> - самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе. | Формирование культуры здоровья |
| | | 2. Роль плавания в направлениях: физическая культура, спорт, здоровье, безопасность, укрепление международных связей, достижения выдающихся отечественных пловцов, их вклад в развитие плавания. | 1 | | |
| | | 3. Виды плавания: (спортивное, синхронное, водное поло, прыжки в воду) и стили плавания (кроль на груди и кроль на спине, баттерфляй (дельфин)) | 1 | | |

| | | | | | |
|---|--------------|-----------------------------|---|--|--------------------------------|
| Модуль № 7 – итоговая контрольная работа | 1 час | итоговая контрольная работа | 1 | | Формирование культуры здоровья |
|---|--------------|-----------------------------|---|--|--------------------------------|

**Календарно-тематическое планирование.
9 класс.**

| разделы | кол-во часов | элементы содержания | кол-во часов | УУД | Основные направления воспитательной деятельности |
|-------------------------------------|---------------------|---|---------------------|---|---|
| Модуль № 2 - Лёгкая атлетика | 16 часов | 1.инструктаж по технике безопасности по лёгкой атлетике; кроссовая подготовка; беговые упражнения; игра «12 палочек». | 1 | <u>Регулятивные:</u> - владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их | Формирование культуры здоровья |
| | | 2.кроссовая подготовка, беговые упражнения, эстафетный бег, скоростно-силовая подготовка. | 1 | | |
| | | 3.кроссовая подготовка, беговые упражнения, бег с ускорением. | 1 | | |
| | | 4.кроссовая подготовка, беговые упражнения, бег с ускорением. | 1 | | |
| | | 5.кроссовая подготовка, беговые | 1 | | |

| | | | | | |
|--------------------------------|----------------|--|----|--|--------------------------------|
| | | упражнения, эстафетный бег. | | <p>содержание;</p> <p>- работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.</p> <p><u>Познавательные:</u></p> <p>- анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений;</p> <p>- создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.</p> <p><u>Коммуникативные:</u></p> <p>Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе.</p> | |
| | | 6.кроссовая подготовка, беговые упражнения, эстафетный бег, изучение метания. | 1 | | |
| | | 7.кроссовая подготовка, беговые упражнения, бег с ускорением, изучение метания | 1 | | |
| | | 8.кроссовая подготовка, беговые упражнения, бег с ускорением, изучение метания | 1 | | |
| | | 9.кроссовая подготовка, беговые упражнения, бег с ускорением, изучение метания | 1 | | |
| | | 10.прыжковые упражнения, бег в равномерном темпе, упражнения круговой тренировки. | 1 | | |
| | | 11.прыжковые упражнения, бег в равномерном темпе, упражнения круговой тренировки. | 1 | | |
| | | 12.прыжковые упражнения, бег в равномерном темпе, упражнения круговой тренировки. | 1 | | |
| | | 13.бег в равномерном темпе, совершенствование метания в цель, круговая тренировка. | 1 | | |
| | | 14.бег в равномерном темпе, совершенствование метания в цель, круговая тренировка. | 1 | | |
| | | 15.бег в равномерном темпе, совершенствование метания в цель, круговая тренировка. | .2 | | |
| Модуль № 3 - Гимнастика | 8 часов | 1.инструктаж по технике безопасности по гимнастике; ознакомление с акробатическими упражнениями; строевые упражнения; упражнения на осанку и профилактику плоскостопия; игра «шишки, жёлуди, орехи». | 1 | <p><u>Регулятивные:</u></p> <p>- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять</p> | Формирование культуры здоровья |
| | | 2.упражнения на осанку и профилактику плоскостопия, на | 1 | | |

| | | | | |
|--|--|--|---|--|
| | | растягивания мышц, изучение акробатики. Многоборье ГТО. | | <p>полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;</p> <ul style="list-style-type: none"> - владение умением достаточно полно и точно формулировать цели и задачи, совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; - взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности; - работать по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно; - в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки. <p><u>Познавательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений; - осуществлять сравнение и |
| | | 3.упражнения на осанку и профилактику плоскостопия, на растягивания мышц, изучение акробатики. | 1 | |
| | | 4.строевые упражнения, на растягивание мышц, упражнения в парах, совершенствование акробатики, изучение элементов на перекладине и бревне. Многоборье ГТО. | 1 | |
| | | 5.упражнения в движении, с гантелями, изучение элементов на перекладине и бревне. | 1 | |
| | | 6.упражнения в парах, совершенствование элементов на перекладине и бревне, изучение опорного прыжка. | 1 | |
| | | 7.упражнения в парах, совершенствование элементов на перекладине и бревне, изучение опорного прыжка. Многоборье ГТО. | 1 | |
| | | 8.упражнения в парах, изучение опорного прыжка. | 1 | |

| | | | | | |
|---|-----------------|---|---|--|--------------------------------|
| | | | | <p>классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания);</p> <ul style="list-style-type: none"> - строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей; - создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта. <p><u>Коммуникативные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе. | |
| Модуль № 4 - Спортивные игры | 29 часов | <u>Баскетбол:</u> | 1 | <p><u>Регулятивные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - владение умением достаточно полно и точно формулировать цели и задачи, совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; - владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить | Формирование культуры здоровья |
| | | 1. инструктаж по Т.Б.; совершенствование ведения, передач, поворотов, заслонов; игра. | | | |
| | | 2.совершенствование ведения; передач, поворотов, заслонов. | 1 | | |
| | | совершенствование ведения; передач, 3.поворотов, заслонов. | 1 | | |
| | | 4.упражнения круговой тренировки; совершенствование ведения, передач, броска | 1 | | |
| | | 5.упражнения круговой тренировки; совершенствование ведения, передач, броска. | 1 | | |
| 6.упражнения круговой тренировки; совершенствование ведения, передач, | 1 | | | | |

| | | | |
|--|--|---|---|
| | броска. | | адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности; |
| | 7.упражнения круговой тренировки; совершенствование ведения, передач, броска. | 1 | - работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. |
| | 8.упражнения круговой тренировки; совершенствование ведения, передач, броска. | 1 | <u>Познавательные:</u> |
| | 9.совершенствование броска, передач; изучение тактических действий в защите и нападении | 1 | - анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений. |
| | 10.совершенствование броска, передач; изучение тактических действий в защите и нападении | 1 | - осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания); Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей. |
| | 11.совершенствование броска, передач; изучение тактических действий в защите и нападении | 1 | <u>Коммуникативные:</u> |
| | 12.совершенствование броска, передач; изучение тактических действий в защите и нападении | 1 | Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе. |
| | 13.совершенствование броска, передач; изучение тактических действий в защите и нападении | 1 | |
| | 14.совершенствование ведения, передач; изучение тактических действий в защите и нападении. | 1 | |
| | 15.совершенствование ведения, передач; изучение тактических действий в защите и нападении. | 1 | |
| | <u>Волейбол</u> | | |
| | 16.упражнения круговой тренировки; совершенствование приёма мяча сверху и снизу. | 1 | |
| | 17.изучение верхней прямой подачи и приёма подачи; совершенствование приёма мяча сверху и снизу на месте и в движении. | 1 | |
| | 18.изучение верхней прямой подачи и | 1 | |

| | | | | | |
|--|--|--|---|--|--|
| | | приёма подачи; совершенствование приёма мяча сверху и снизу на месте и в движении. | | | |
| | | 19.изучение верхней прямой подачи и приёма подачи; совершенствование приёма мяча сверху и снизу на месте и в движении. | 1 | | |
| | | 20.изучение верхней прямой подачи и приёма подачи; совершенствование приёма мяча сверху и снизу на месте и в движении. | 1 | | |
| | | 21.изучение верхней прямой подачи и приёма подачи; совершенствование приёма мяча сверху и снизу на месте и в движении. | 1 | | |
| | | 22.совершенствование верхней прямой подачи; совершенствование приёма мяча сверху и снизу на месте и в движении; изучение тактических действий. | 1 | | |
| | | 23.изучение нижней прямой подачи; совершенствование приёма мяча сверху и снизу; совершенствование тактических действий. | 1 | | |
| | | 24.изучение нижней прямой подачи; совершенствование приёма мяча сверху и снизу; совершенствование тактических действий. | 1 | | |
| | | 25.изучение нижней прямой подачи; совершенствование приёма мяча сверху и снизу; совершенствование тактических действий. | 1 | | |
| | | 26.совершенствование подач; изучение нападающего удара; совершенствование тактических действий. | 1 | | |
| | | 27.совершенствование подач; изучение нападающего удара; совершенствование тактических действий. | 1 | | |
| | | 28.совершенствование подач; изучение нападающего удара; совершенствование | 1 | | |

| | | | | | |
|---|-----------------|--|---|--|----------------------------------|
| | | тактических действий. | | | |
| | | 29.совершенствование подач; изучение нападающего удара; совершенствование тактических действий. | 1 | | |
| Модуль № 5 - Лыжная подготовка | 11 часов | 1.Вводный урок. инструктаж по технике безопасности по лыжной подготовке; ознакомление с одновременным двухшажным ходом. | 1 | <u>Регулятивные:</u> - владение умением достаточно полно и точно формулировать цели и задачи, совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; - работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. <u>Познавательные:</u> - анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений; - создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта. <u>Коммуникативные:</u> - самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе. | . Формирование культуры здоровья |
| | | 2.одновременно двухшажный ход, бесшажный ход, изучение поворотов махом. | 1 | | |
| | | 3.одновременно двухшажный ход, бесшажный ход, изучение поворотов махом. Многоборье ГТО. | 1 | | |
| | | 4.одновременно двухшажный ход, бесшажный ход, изучение поворотов махом. | 1 | | |
| | | 5.прохождение дистанции 2 км., совершенствование лыжных ходов, изучение спусков и подъёмов. | 1 | | |
| | | 6.прохождение дистанции 2 км., совершенствование лыжных ходов, изучение спусков и подъёмов. | 1 | | |
| | | 7.прохождение дистанции 2 км., совершенствование лыжных ходов, изучение спусков и подъёмов. | 1 | | |
| | | 8.прохождение дистанции 2 км., совершенствование лыжных ходов, изучение спусков и подъёмов. Отработка навыков эвакуации. | 1 | | |
| | | 9.прохождение дистанции 2 км., совершенствование лыжных ходов, изучение спусков и подъёмов. | 1 | | |
| | | 10.прохождение дистанции 2 км., совершенствование лыжных ходов, изучение поворотов в движении. | 1 | | |

| | | | | | |
|------------------------------|---------------|--|---|--|--------------------------------|
| | | Многоборье ГТО. | | | |
| | | 11.прохождение дистанции 2 км., совершенствование лыжных ходов, изучение поворотов в движении. | 1 | | |
| Модуль № 6 – плавание | 3 часа | 1. Плавание как средство повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека. | 1 | <u>Регулятивные:</u> - владение умением достаточно полно и точно формулировать цели и задачи, совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; - работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. <u>Познавательные:</u> - анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений; - создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта. <u>Коммуникативные:</u> - самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе. | Формирование культуры здоровья |
| | | 2. Роль плавания в направлениях: физическая культура, спорт, здоровье, безопасность, укрепление международных связей, достижения выдающихся отечественных пловцов, их вклад в развитие плавания. | 1 | | |
| | | 3. Виды плавания: (спортивное, синхронное, водное поло, прыжки в воду) и стили плавания (кроль на груди и кроль на спине, баттерфляй (дельфин)) | 1 | | |

| | | | | | |
|---|--------------|-----------------------------|---|--|-----------------------------------|
| Модуль № 7 – итоговая контрольная работа | 1 час | итоговая контрольная работа | 1 | | Формирование культуры здоровья |
|---|--------------|-----------------------------|---|--|-----------------------------------|

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса.

Учебно-методические комплексы по физической культуре, реализующие примерную и рабочую программу:

1. Рабочая программа по «Физической культуре» для учащихся 5 – 9 классов под редакцией доктора педагогических наук В.И. Лях. Москва 2012 год.
2. Рабочая программа по «Физической культуре» для учащихся 5 – 9 классов под редакцией Г.И. Погадаева. Москва 2013 год.
3. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов. Под редакцией доктора педагогических наук В.И.Лях и кандидата педагогических наук А.А.Зданевич.

Учебно-методическая литература:

1. «Фундаментальной ядро содержания общего образования». под редакцией В.В. Козлова, А.М. Кондакова. Москва 2014 год.
2. «Формирование универсальных учебных действий в основной школе: от действия к мысли». под редакцией А.Г. Асмолова. Москва 2014 год.
3. Закон Российской Федерации «Об образовании» (последняя редакция). Москва 2014 год.
4. Журналы «Спорт в школе» 2011 – 2014 года.
5. «Теория и методика физической культуры». А.П.Матвеев.
6. «Уроки лёгкой атлетики». Г.Ю.Фокин.
7. «Баскетбол в школе» Л.И.Дулин. Москва 1995год.
8. «Акробатика» В.Я.Дихтярёв, Н.П.Остапенко.

Учебно-методическая литература для обучающихся:

1. Учебник «Физическая культура» под редакцией В.И. Лях 8 – 9 классы.
2. Учебник «Физическая культура» под редакцией М.Я. Виленский 5 – 7 классы.

Учебно-практическое оборудование:

| | |
|------------------------|--------------------------------|
| канат для лазания; | стенка шведская; |
| ласты разные; | скамья гимнастическая; |
| лопатки; | стойка волейбольная; |
| мяч резиновый; | эспандер; |
| обручи; | кегли; |
| велотренажёр; | манишки; |
| скамья для пресса; | форма баскетбольная; |
| степпер; | мяч баскетбольный; |
| беговая дорожка; | мяч волейбольный; |
| силовая станция; | мяч футбольный; |
| гребной; | мяч теннисный; |
| ворота футбольные; | утяжелители; |
| щит баскетбольный; | стол теннисный; |
| бадминтон; | козёл гимнастический; |
| корзина баскетбольная; | форма футбольная; |
| бревно напольное; | ботинки лыжные; |
| гантели; | лыжи беговые пластико- вый. |
| гири; | |
| конус; | |
| конь гимнастический; | |
| мат гимнастический; | |
| мяч набивной; | |
| сетка волейбольная; | |
| скакалка; | |
| мост гимнастический; | |

Спортивные залы:

Спортивный зал игровой и спортивный зал гимнастический с раздевалками для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек.

Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования.

Кабинет учителя, включающий в себя рабочий стол, стулья, шкафы книжные, шкаф для одежды.

Тематическое планирование.

5 класс.

| № п/п | Наименование раздела (тема) | Виды деятельности | УУД |
|----------------------|--|---|--|
| Гимнастика (8 часов) | | | <u>Регулятивные:</u> |
| 1. | Строевые упражнения | Повторение ранее изученных команд. Перестроение из колонны по одному в две, в три на месте и в движении. | - владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; |
| 2. | ОРУ на месте и в движении без предметов. | Упражнения для отдельных мышечных групп, для коррекции осанки, укрепления мышечного корсета. | - владение умением достаточно полно и точно формулировать цели и задачи, совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; |
| 3. | ОРУ с предметами. | Упражнения для отдельных мышечных групп для коррекции осанки, укрепления мышечного корсета. | - взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности; |
| 4. | Висы и упоры. | Мальчики – подтягивание в висе; висы согнувшись и прогнувшись; поднимание прямых в висе и упоре. Девочки – подтягивание в висе лёжа. Произвольная комбинация на перекладине и брусьях. | - работать по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно; |
| 5. | Опорный прыжок. | Гимнастический козёл в ширину. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. | - в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки. |
| 6. | Акробатические упражнения. | Кувырок вперёд и назад; стойки на лопатках; «мост» из положения лёжа, стоя. Произвольная акробатическая комбинация. | <u>Познавательные:</u> - анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений; |
| 7. | Упражнения в равновесии | Ходьба по бревну на носках, выпадами, приставными шагами; повороты на носках, приседание – руки произвольно; соскок прогнувшись из стойки продольно и из стойки поперёк, из полуприседа. Произвольная комбинация из освоенных упражнений. | - осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания); - строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей; - создавать схематические модели с выделением существенных характеристик |

| | | | |
|------------------------------------|-------------------------|--|--|
| | | | <p>объекта.</p> <p><u>Коммуникативные:</u></p> <p>- самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе.</p> |
| Лёгкая атлетика (16 часов). | | | <u>Регулятивные:</u> |
| 1. | Бег. | Повторный бег с максимальной интенсивностью с высокого старта, с интенсивностью выше среднего. Беговые упражнения. Медленный бег в сочетании с ходьбой от 4 до 12 минут. Челночный бег из разного исходного положения. Эстафета с передачей палочки. | <p>- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;</p> <p>- работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.</p> <p><u>Познавательные:</u></p> <p>- анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений;</p> <p>- создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.</p> <p><u>Коммуникативные:</u></p> <p>Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе.</p> |
| 2. | Прыжок в длину с места. | Специальные, подготовительные и подводящие упражнения. Прыжки в длину с места толчком двух ног на заданное и максимальное расстояние. Прыжки в длину на результат. | |
| 3. | Прыжок в высоту. | Специальные, подготовительные и подводящие упражнения. Прыжки: с места толчком двух ног. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Прыжки в высоту на результат. | |
| 4. | Метание. | Специальные, подготовительные и подводящие упражнения. Метание с места, с укороченного и полного разбега, в вертикальную и горизонтальную цели, на дальность. Метание мяча с разбега на результат. | |
| Спортивные игры (29 часов) | | | <u>Регулятивные:</u> |
| 1. | Баскетбол | Передвижения, стойки, остановки, повороты, ловля и передача мяча, ведение мяча, броски мяча в кольцо, индивидуальная техника защиты, тактика игры. | - владение умением достаточно полно и точно формулировать цели и задачи, совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; |
| 2. | Волейбол | Передвижения, стойки, | |

| | | | |
|--------------------------------------|------------------------------------|---|--|
| | | приём мяча сверху и снизу, подачи, тактика игры. | - владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности; - работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. |
| 1. | Стили и способы плавания. (3 часа) | Работа рук и ног «кролем на груди» и «кролем на спине». Старты из воды и с тумбочки, «проныривание» | <u>Познавательные:</u> - анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений. - осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания); Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей. <u>Коммуникативные:</u> Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе. |
| Лыжная подготовка (11 часов). | | | <u>Регулятивные:</u> |
| 1. | Техника лыжных ходов. | Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Подъём «ёлочкой», торможение «плугом». | - владение умением достаточно полно и точно формулировать цели и задачи, совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; - работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. <u>Познавательные:</u> - анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений; - создавать схематические модели с выделением |

| | | | |
|---|--|--|---|
| | | | <p>существенных характеристик объекта.</p> <p><u>Коммуникативные:</u></p> <p>- самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе.</p> |
| Итоговая контрольная работа по физической культуре (1 час). | | | |

Тематическое планирование.
6 класс.

| № п/п | Наименование раздела (тема) | Виды деятельности | УУД |
|----------------------|--|--|--|
| Гимнастика (8 часов) | | | <u>Регулятивные:</u> |
| 1. | Строевые упражнения | Повторение ранее разученных упражнений. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». | - владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; |
| 2. | ОРУ на месте и в движении без предметов. | Упражнения для отдельных мышечных групп, для коррекции осанки, укрепления мышечного корсета. | - владение умением достаточно полно и точно формулировать цели и задачи, совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; |
| 3. | ОРУ с предметами. | Упражнения для отдельных мышечных групп для коррекции осанки, укрепления мышечного корсета. | - взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности; |
| 4. | Висы и упоры. | Мальчики – изучение элементов упражнений на перекладине и брусьях. Девочки – изучение элементов упражнений на разновысоких брусьях Произвольная комбинация на перекладине и брусьях. | - работать по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно; |
| 5. | Опорный прыжок. | гимнастический козёл в ширину. Прыжок ноги врозь. | - в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки. |
| 6. | Акробатические упражнения. | Два кувырка вперёд слитно и кувырок назад в стойку на одном колене, полушпагат; «мост» из положения стоя с помощью. Произвольная акробатическая комбинация. | <u>Познавательные:</u> - анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений; |
| 7. | Упражнения в равновесии | Ходьба по бревну на носках в ускоренном темпе; повороты на носках, в полуприседе; из стойки поперёк соскок | - осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить |

| | | | |
|------------------------------------|-------------------------|---|--|
| | | прогнувшись. Произвольная комбинация из освоенных упражнений. | <p>классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания);</p> <ul style="list-style-type: none"> - строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей; - создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта. <p><u>Коммуникативные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе. |
| Лёгкая атлетика (16 часов). | | | Регулятивные: |
| 1. | Бег. | Повторный бег с максимальной интенсивностью с низкого старта, с интенсивностью выше среднего. Беговые упражнения. Медленный бег до 5 минут. Челночный бег из разного исходного положения. Эстафета с передачей палочки. | <ul style="list-style-type: none"> - владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; - работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. |
| 2. | Прыжок в длину с места. | Повторение учебного материала, пройденного, в 5 классе. Освоение дополнительных специальных тренировочных упражнений. Определение и устранение технических ошибок. Прыжки в длину на результат. | <p><u>Познавательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений; - создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта. <p><u>Коммуникативные:</u></p> <p>Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе.</p> |
| 3. | Прыжок в высоту. | Специальные тренировочные упражнения. Прыжки в высоту способом «перешагивание» с учётом возрастных изменений. Устранение технических ошибок. Прыжки в высоту на результат. | |
| 4. | Метание. | Специальные и другие метательные упражнения. Повторение учебного материала, пройденного, в 5 классе. Коррекция техники метания с учётом возрастных изме- | |

| | | | |
|-----------------------------------|-----------------------------------|--|---|
| | | нений. Метание с укороченного и полного разбега, в вертикальную и горизонтальную цели, на дальность. Метание мяча с разбега на результат. | |
| Спортивные игры (29 часов) | | | <u>Регулятивные:</u> |
| 1. | Баскетбол | Передвижения, стойки, остановки, повороты, ловля и передача мяча, ведение мяча, броски мяча в кольцо, индивидуальная техника защиты, тактика игры. | - владение умением достаточно полно и точно формулировать цели и задачи, совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; |
| 2. | Волейбол | Передвижения, стойки, приём мяча сверху и снизу, подачи, тактика игры. | - владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности; - работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. |
| | | | <u>Познавательные:</u> - анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений. - осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания); Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей. |
| | | | <u>Коммуникативные:</u> Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе. |
| | Стили и способы плавания (3 часа) | Работа рук и ног «кролем на груди» и «кролем на спине». Старты из воды и с тумбочки, «проноривание» | <u>Регулятивные:</u> - владение умением достаточно полно и точно формулировать цели и задачи, совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной |

| | | | |
|---|-------------------------------|--|---|
| | | | <p>и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;</p> <p>- работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.</p> <p><u>Познавательные:</u></p> <p>- анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений;</p> <p>- создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.</p> <p><u>Коммуникативные:</u></p> <p>- самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе.</p> |
| | Лыжная подготовка (11 часов). | | <p><u>Регулятивные:</u></p> <p>- владение умением достаточно полно и точно формулировать цели и задачи, совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;</p> <p>- работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.</p> <p><u>Познавательные:</u></p> <p>- анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений;</p> <p>- создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.</p> <p><u>Коммуникативные:</u></p> <p>- самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе.</p> |
| 1. | Техника лыжных ходов. | Одновременно двухшажный и бесшажный ход изучение техники. Подъём «ёлочкой», торможение и повороты упором изучение техники. | |
| Итоговая контрольная работа по физической культуре (1 час). | | | |

**Тематическое планирование.
7 класс.**

| № п/п | Наименование раздела (тема) | Виды деятельности | УУД |
|----------------------|--|--|--|
| Гимнастика (8 часов) | | | <u>Регулятивные:</u> |
| 1. | Строевые упражнения | Повторение ранее разученных упражнений и приёмов. Строевой шаг. | - владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; |
| 2. | ОРУ на месте и в движении без предметов. | Упражнения для отдельных мышечных групп, для коррекции осанки, укрепления мышечного корсета. | - владение умением достаточно полно и точно формулировать цели и задачи, совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; |
| 3. | ОРУ с предметами. | Упражнения для отдельных мышечных групп для коррекции осанки, укрепления мышечного корсета. | - взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности; |
| 4. | Висы и упоры. | <u>Мальчики</u> – изучение элементов упражнений на перекладине и брусьях. <u>Девочки</u> – изучение элементов упражнений на разновысоких брусьях. Произвольная комбинация на перекладине и брусьях. | - работать по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно; |
| 5. | Опорный прыжок. | гимнастический козёл в ширину. Прыжок ноги врозь – <u>девочки</u> . Прыжок согнув ноги – <u>мальчики</u> . | - в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки. |
| 6. | Акробатические упражнения. | <u>Мальчики</u> – стойка на голове и руках с согнутыми ногами. <u>Мальчики и девочки</u> – кувырок вперёд в стойку на лопатках, кувырок назад в полушпагат и другое. Произвольная акробатическая комбинация. | <u>Познавательные:</u> - анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений; |
| 7. | Упражнения равновесия | Расхождение при встрече на низком бревне или гимнастической скамейке. Разновидности ходьбы, пробежка, прыжки на одной ноге, разновидность равновесий. Произвольная комбинация из освоенных упражнений. | - осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания); - строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей; |
| | | | - создавать схематические |

| | | | |
|------------------------------------|-------------------------|---|--|
| | | | <p>модели с выделением существенных характеристик объекта.</p> <p><u>Коммуникативные:</u></p> <p>- самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе.</p> |
| Лёгкая атлетика (16 часов). | | | <u>Регулятивные:</u> |
| 1. | Бег. | Повторный бег с максимальной интенсивностью с высокого и низкого старта из различных исходных положений, с максимальной интенсивностью и с интенсивностью выше среднего. Беговые упражнения. Повторение ранее разученных упражнений. Бег с одним или двумя ускорениями продолжительностью до 6 минут. Челночный бег из разного исходного положения. Эстафета с передачей палочки. | <p>- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;</p> <p>- работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.</p> <p><u>Познавательные:</u></p> <p>- анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений;</p> |
| 2. | Прыжок в длину с места. | Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину на результат. | - создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта. |
| 3. | Прыжок в высоту. | Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в высоту. Прыжки в высоту на результат. | <u>Коммуникативные:</u> Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе. |
| 4. | Метание. | Подготовительные и другие метательные упражнения. Закрепление и совершенствование техники метания малого мяча в цель и на дальность с места и с полного разбега на результат. | |
| Спортивные игры (29 часов) | | | <u>Регулятивные:</u> |
| 1. | Баскетбол | Передвижения, стойки, остановки, повороты, ловля и передача мяча, ведение мяча, броски мяча в кольцо, индивидуальная техника защиты, тактика игры. | - владение умением достаточно полно и точно формулировать цели и задачи, совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; |
| 2. | Волейбол | Передвижения, стойки, приём мяча сверху и снизу, подачи, тактика | - владение умением оценивать ситуацию и оперативно |

| | | | |
|--------------------------------------|-----------------------|---|--|
| | | игры. | <p>принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности;</p> <p>- работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.</p> <p><u>Познавательные:</u></p> <p>- анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.</p> <p>- осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания); Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.</p> <p><u>Коммуникативные:</u></p> <p>Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе.</p> |
| Лыжная подготовка (11 часов). | | | Регулятивные: |
| 1. | Техника лыжных ходов. | Техника бесшажного и одновременного одношажного хода. Техника спусков и подъёмов. Техника поворотов на месте. Техника перехода с попеременного на одношажный ход. | <p>- владение умением достаточно полно и точно формулировать цели и задачи, совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;</p> <p>- работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.</p> <p><u>Познавательные:</u></p> <p>- анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений;</p> <p>- создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.</p> |

| | | | |
|---|-----------------------------------|---|--|
| | | | <u>Коммуникативные:</u> - самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе. |
| | Стили и способы плавания (3 часа) | Работа рук и ног «кролем на груди» и «кролем на спине». Старты из воды и с тумбочки, «проныривание» | <u>Регулятивные:</u> - владение умением достаточно полно и точно формулировать цели и задачи, совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; - работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. <u>Познавательные:</u> - анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений; - создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта. <u>Коммуникативные:</u> - самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе. |
| Итоговая контрольная работа по физической культуре (1 час). | | | |

**Тематическое планирование.
8 класс.**

| № п/п | Наименование раздела (тема) | Виды деятельности | УУД |
|----------------------|--|--|--|
| Гимнастика (8 часов) | | | <u>Регулятивные:</u> |
| 1. | Строевые упражнения | Повторение ранее разученных упражнений и приёмов. Повороты в движении строевым шагом. | - владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; |
| 2. | ОРУ на месте и в движении без предметов. | Упражнения для отдельных мышечных групп, для коррекции осанки, укрепления мышечного корсета. | - владение умением достаточно полно и точно формулировать цели и задачи, совместных с другими детьми занятий |
| 3. | ОРУ с предметами. | Упражнения для отдельных мышечных групп для коррекции осанки, | |

| | | | |
|-----------------------------|----------------------------|---|--|
| | | укрепления мышечного корсета. | физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; |
| 4. | Висы и упоры. | Мальчики – изучение элементов упражнений на перекладине и брусьях. Девочки – изучение элементов упражнений на разновысоких брусьях. Произвольная комбинация на перекладине и брусьях. | - взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности; - работать по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно; |
| 5. | Опорный прыжок. | Прыжок боком с поворотом на 90 градусов через гимнастического коня в ширину – <u>девочки</u> . Прыжок, согнув ноги через гимнастического козла в длину – <u>мальчики</u> . | - в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки. <u>Познавательные:</u> |
| 6. | Акробатические упражнения. | <u>Мальчики</u> – кувырок назад в упор, стоя ноги врозь, кувырок вперёд и назад, длинный кувырок, стойка на голове и руках. <u>Девочки</u> – «мост» и поворот в упор, стоя на одном колене, кувырки вперёд и назад. Произвольная акробатическая комбинация. | - анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений; - осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания); |
| 7. | Упражнения равновесия | Разновидности ходьбы, пробежка, прыжки на одной ноге, разновидность равновесий, шаги польки, ходьба со взмахами ног. Произвольная комбинация из освоенных упражнений. | - строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей; - создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта. <u>Коммуникативные:</u> - самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе. |
| Лёгкая атлетика (16 часов). | | | <u>Регулятивные:</u> |
| 1. | Бег. | Повторный бег с максимальной интенсивностью с высокого и низкого старта из различных исходных положений, с максимальной интенсивностью и с интенсивностью выше среднего. Беговые упражнения. Повторение ранее разученных упражнений. Бег с | - владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; - работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять |

| | | | |
|-----------------------------------|-------------------------|--|--|
| | | переменной скоростью продолжительностью до 7 минут. Челночный бег из разного исходного положения. Эстафета с передачей палочки. | ошибки самостоятельно. <u>Познавательные:</u> - анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений; |
| 2. | Прыжок в длину с места. | Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину на результат. | - создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта. |
| 3. | Прыжок в высоту. | Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в высоту. Прыжки в высоту на результат. | <u>Коммуникативные:</u> Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе. |
| 4. | Метание. | Подводящие и другие метательные упражнения. Закрепление и совершенствование техники метания малого мяча в цель и на дальность с места и с полного разбега на результат. Закрепление и совершенствование ранее приобретённых умений в метании малого мяча до уровня навыка. | |
| Спортивные игры (29 часов) | | | <u>Регулятивные:</u> |
| 1. | Баскетбол | Передвижения, стойки, остановки, повороты, ловля и передача мяча, ведение мяча, броски мяча в кольцо, индивидуальная техника защиты, тактика игры. | - владение умением достаточно полно и точно формулировать цели и задачи, совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; |
| 2. | Волейбол | Передвижения, стойки, приём мяча сверху и снизу, подачи, тактика игры. | - владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности; - работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. <u>Познавательные:</u> - анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений. - осуществлять сравнение и |

| | | | |
|--------------------------------------|-----------------------------------|---|---|
| | | | <p>классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания);</p> <p>Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.</p> <p><u>Коммуникативные:</u> Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе.</p> |
| Лыжная подготовка (11 часов). | | | <u>Регулятивные:</u> |
| 1. | Техника лыжных ходов. | Техника бесшажного и одношажного хода. Техника спусков и подъёмов; техника поворотов на месте и в движении. Техника перехода с попеременного на одношажный ход. | <p>- владение умением достаточно полно и точно формулировать цели и задачи, совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;</p> <p>- работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.</p> <p><u>Познавательные:</u> - анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений;</p> <p>- создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.</p> <p><u>Коммуникативные:</u> - самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе.</p> |
| | Стили и способы плавания (3 часа) | Работа рук и ног «кролем на груди» и «кролем на спине». Старты из воды и с тумбочки, «проныривание» | <p><u>Регулятивные:</u> - владение умением достаточно полно и точно формулировать цели и задачи, совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;</p> <p>- работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять</p> |

| | | | |
|---|--|--|--|
| | | | <p>ошибки самостоятельно.</p> <p><u>Познавательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений; - создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта. <p><u>Коммуникативные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе. |
| Итоговая контрольная работа по физической культуре (1 час). | | | |

**Тематическое планирование.
9 класс.**

| № п/п | Наименование раздела (тема) | Виды деятельности | УУД |
|----------------------|--|---|--|
| Гимнастика (8 часов) | | | <u>Регулятивные:</u> |
| 1. | Строевые упражнения | Повторение ранее разученных упражнений и приёмов и упражнений. | - владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; |
| 2. | ОРУ на месте и в движении без предметов. | Упражнения для отдельных мышечных групп, для коррекции осанки, укрепления мышечного корсета. | - владение умением достаточно полно и точно формулировать цели и задачи, совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; |
| 3. | ОРУ с предметами. | Упражнения для отдельных мышечных групп для коррекции осанки, укрепления мышечного корсета. | - взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности; |
| 4. | Висы и упоры. | Мальчики – изучение элементов упражнений на перекладине и брусках. Девочки – изучение элементов упражнений на разновысоких брусках. Произвольная комбинация на перекладине и брусках. | - работать по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно; |
| 5. | Опорный прыжок. | Прыжок боком через гимнастического коня в ширину – <u>девочки</u> . Прыжок, согнув ноги через гимнастического козла в длину – <u>мальчики</u> . | - в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки. |
| 6. | Акробатические упражнения. | <u>Мальчики</u> – из упора присев силой стойка на голове и руках, длинный | <u>Познавательные:</u> - анализировать, сравнивать, |

| | | | |
|-----------------------------------|-------------------------|--|---|
| | | кувырок вперёд с трёх шагов разбега. <u>Девочки</u> – равновесие на одной ноге, выпад вперёд, кувырок вперёд. Произвольная акробатическая комбинация. | классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений; - осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания); - строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей; - создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта. <u>Коммуникативные:</u> - самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе. |
| 7. | Упражнения равновесии | в Наскок на бревно с опорой на правую руку в упор лёжа с поворотом на 90 градусов направо в сед на пятках. Прыжок толчком одной ногой и махом другой в полуприсед, сед углом. Произвольная комбинация из освоенных упражнений. | |
| Лёгкая атлетика (16 часа). | | | <u>Регулятивные:</u> |
| 1. | Бег. | Повторный бег с максимальной интенсивностью с высокого и низкого старта из различных исходных положений, с максимальной интенсивностью и с интенсивностью выше среднего. Беговые упражнения. Повторение ранее разученных упражнений. Бег с переменной скоростью продолжительностью до 8 минут. Челночный бег из разного исходного положения. Эстафета с передачей палочки. | - владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; - работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. <u>Познавательные:</u> - анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений; - создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта. <u>Коммуникативные:</u> Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе. |
| 2. | Прыжок в длину с места. | Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с места на результат. | |
| 3. | Прыжок в высоту. | Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с разбега. Прыжки в высоту на результат. | |
| 4. | Метание. | Подводящие и другие метательные упражне- | |

| | | | |
|---|-----------------------|--|---|
| | | <p>ния. Закрепление и совершенствование техники метания малого мяча в цель и на дальность с места и с полного разбега на результат. Устранение тактических и технических ошибок при метании.</p> | |
| <p>Спортивные игры (29 часов)</p> | | | <p><u>Регулятивные:</u></p> |
| 1. | Баскетбол | <p>Передвижения, стойки, остановки, повороты, ловля и передача мяча, ведение мяча, броски мяча в кольцо, индивидуальная техника защиты, тактика игры.</p> | <p>- владение умением достаточно полно и точно формулировать цели и задачи, совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;</p> <p>- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности;</p> <p>- работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.</p> |
| 2. | Волейбол | <p>Передвижения, стойки, приём мяча сверху и снизу, подачи, тактика игры.</p> | <p><u>Познавательные:</u></p> <p>- анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.</p> <p>- осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания);</p> <p>Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.</p> <p><u>Коммуникативные:</u></p> <p>Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе.</p> |
| <p>Лыжная подготовка (11 часов).</p> | | | <p><u>Регулятивные:</u></p> |
| 1. | Техника лыжных ходов. | <p>Попеременный четырёхшажный ход.</p> | <p>- владение умением достаточно полно и точно формулировать</p> |

| | | | |
|--|--|--|---|
| | | <p>Переход с попеременных ходов на одновременные. Повороты в движении. Техника подъёмов и спусков.</p> | <p>цели и задачи, совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;</p> <p>- работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.</p> <p><u>Познавательные:</u></p> <p>- анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений;</p> <p>- создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.</p> <p><u>Коммуникативные:</u></p> <p>- самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе.</p> |
| <p>Стили и способы плавания (3 часа)</p> | <p>Работа рук и ног «кролем на груди» и «кролем на спине». Старты из воды и с тумбочки, «проныривание»</p> | | <p><u>Регулятивные:</u></p> <p>- владение умением достаточно полно и точно формулировать цели и задачи, совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;</p> <p>- работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.</p> <p><u>Познавательные:</u></p> <p>- анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений;</p> <p>- создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.</p> <p><u>Коммуникативные:</u></p> <p>- самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе.</p> |
| <p>Итоговая контрольная работа по физической культуре (1 час).</p> | | | |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Лях В.И. Физическая культура. 5-7 классы. М.; Просвещение, 2019

Лях В.И. Физическая культура. 8-9 классы. М.; Просвещение, 2016

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Виленский М.Я., Чичикин В.Т., Торочкова Т.Ю. Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 5-7 классы, М.; Просвещение, 2020

Виленский М.Я., Чичикин В.Т., Торочкова Т.Ю. Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 8-9 классы, М.; Просвещение, 2020

УЧЕТ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ

5 класс

| Направление воспитания | Темы уроков |
|--------------------------------|---|
| Патриотическое | При изучении тем «Лыжная подготовка», «Лёгкая атлетика» |
| Духовно-нравственное | |
| Гражданское | При изучении тем «Лыжная подготовка», «Лёгкая атлетика» |
| Эстетическое | Все темы |
| Ценности научного познания | |
| Формирование культуры здоровья | Все темы |
| Трудовое | |
| Экологическое | |

6 класс

| Направление воспитания | Темы уроков |
|--------------------------------|---|
| Патриотическое | При изучении тем «Лыжная подготовка», «Лёгкая атлетика» |
| Духовно-нравственное | |
| Гражданское | При изучении тем «Лыжная подготовка», «Лёгкая атлетика» |
| Эстетическое | Все темы |
| Ценности научного познания | |
| Формирование культуры здоровья | Все темы |
| Трудовое | |
| Экологическое | |

7 класс

| Направление воспитания | Темы уроков |
|--------------------------------|---|
| Патриотическое | При изучении тем «Лыжная подготовка», «Лёгкая атлетика» |
| Духовно-нравственное | |
| Гражданское | При изучении тем «Лыжная подготовка», «Лёгкая атлетика» |
| Эстетическое | Все темы |
| Ценности научного познания | |
| Формирование культуры здоровья | Все темы |
| Трудовое | |
| Экологическое | |

8 класс

| Направление воспитания | Темы уроков |
|------------------------|---|
| Патриотическое | При изучении тем «Лыжная подготовка», «Лёгкая атлетика» |
| Духовно-нравственное | |

| | |
|--------------------------------|---|
| Гражданское | При изучении тем «Лыжная подготовка», «Лёгкая атлетика» |
| Эстетическое | Все темы |
| Ценности научного познания | |
| Формирование культуры здоровья | Все темы |
| Трудовое | |
| Экологическое | |

9 класс

| Направление воспитания | Темы уроков |
|--------------------------------|---|
| Патриотическое | При изучении тем «Лыжная подготовка», «Лёгкая атлетика» |
| Духовно-нравственное | |
| Гражданское | При изучении тем «Лыжная подготовка», «Лёгкая атлетика» |
| Эстетическое | Все темы |
| Ценности научного познания | |
| Формирование культуры здоровья | Все темы |
| Трудовое | |
| Экологическое | |