

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Железнодорожная средняя общеобразовательная школа № 2»

Принято

Методическим советом

МОУ «Железнодорожная СОШ № 2»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

уровень: основное общее образование (5-9 классы)

срок реализации: 5 лет

Составитель: учитель физической
культуры,
первой квалификационной категории
Козлова Е.А.

Железнодорожск-Илимский
2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре на уровень основного общего образования для обучающихся 5–9-х классов МОУ «Железнодорожная СОШ № 2» разработана в соответствии с требованиями:

2) разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- приказа Минпросвещения от 18.05.2023 № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования»;
- приказа Минпросвещения от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам — образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;
- учебного плана основного общего образования, утвержденного приказом МОУ «Железнодорожная СОШ № 2»
- положения рабочей программы МОУ «Железнодорожная СОШ № 2»

Рабочая программа ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания и рабочей программе воспитания МОУ «Железнодорожная СОШ № 2».

Воспитательный потенциал предмета «Физическая культура» в МОУ «Железнодорожная СОШ № 2» реализуется через:

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;

- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;

- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения,

задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;

-применение на уроке спортивных, подвижных игр, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;

-включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

-организация шефства, наставничества мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

-особое внимание в воспитательной работе учителя в МОУ « Железнодорожная СОШ №2» отводится инициированию и поддержке исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов , что даёт им возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-

ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» как средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов

в «Президентских состязаний», «Президентских спортивных игр» и «Всероссийского физкультурно-о-спортивного комплекса ГТО».

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования 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 рабочей программе для 5—9 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников 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 рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надежности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможность познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского

олимпийского движения, приобщения к 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 в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства развития их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на

основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», 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, придавая ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят в структурные компоненты раздела «Физическое совершенствование».

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

Инвариантные и вариативные модули рабочей программы могут быть реализованы в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования, на спортивных площадках и залах, находящихся в муниципальной и региональной собственности.

Для бесснежных районов Российской Федерации, а также при отсутствии должных

условий допускається заміняти інваріантний модуль «Льжнігонкі» углублєнним освоєнням со держання других інваріантних модулєй («Лєгкая атлетика», «Гимнастика», «Плавание» и «Спортивные игры»). В свою очередь, модуль «Плавание», вводится в учебный процесс при наличии соответствующих

условий и материальной базы по решению муниципальных органов управления образованием.

Данный модуль, также, как и модуль «Льжнігонкі», может быть заменєн углублєнными изучение м материала других инвариантных модулєй.

Вариативные модули объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической

культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержанием направленностью вариативных модулєй является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных

систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки». Содержание рабочей программы изложено по годам обучения, где для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета

в

формирование

познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечено преимущественно перспективностью освоения областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчєркивают єе значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего и высшего профессионального образования.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общий объём часов, отведєнных на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в основной школе составляет 408 часов (два часа в неделю в каждом классе). 5 класс — 68 ч; 6 класс — 68ч; 7класс — 68ч; 8класс — 102ч, 9класс — 102ч.

Для реализации программы используются учебники, допущенные к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, приказом Минпросвещения от 21.09.2022 № 858:

- М.Я. Виленский, Физическая культура Учебник. 5-7 классы.- Москва: Просвещение, 2023г;
- В.И. Лях, А.А. Зданевич, Физическая культура. Учебник. 8-9 классы, -Москва: Просвещение, 2020 г.

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, за фи

ксерированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

5 КЛАСС

Знания о физической культуре. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и

формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и

правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с суммарной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении. Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки.

Составление комплексов физических упражнений коррекционной направленности и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма. Оценка состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом. Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль «Гимнастика». Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правыми и левыми боками; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правыми и левыми боками способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на длинные дистанции сравнительно равномерной скоростью передвигаясь

ысокого старта; бег на короткие дистанции максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега. Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции; подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске сплottedого склона.

Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступания»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мяча ориентируясь (конусов).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

6 КЛАСС

Знания о физической культуре. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы.

Способы самостоятельной деятельности. Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка как её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов. Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных, солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений; упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером; упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно

координированных упражнений, стойки кувырков, ранее разученных акробатических упражнений. Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложнокоординированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев. Гимнастические комбинации.

Модуль «Лёгкая атлетика». Старт сопорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский

игладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в длину; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание. Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах одноступенчатой лыжной техникой; преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке; ранее разученные упражнения лыжной подготовки; передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение. *Модуль «Спортивные игры».*

Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических

приёмов. *Волейбол.* Приём передачи мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

7 КЛАСС

Знания о физической культуре. Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России; роль А. Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта.

Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

Способы самостоятельной деятельности. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий

в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой. Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке.

Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой». *Физическое совершенствование.* Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и ритмической гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика». Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики). Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведения рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки). Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки в длину. Метание малого (теннисного) мяча подвижной (катящейся) с разной скоростью мишени.

Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона; переход передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и мячом: ведение, приёмы передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее изученных технических приёмов.

Совершенствование техники ранее изученных гимнастических и акробатических упражнений, упрощений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

8 КЛАСС

Знания о физической культуре. Физическая культура в современном обществе: характеристика

основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

Способы самостоятельной деятельности. Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой.

Способы

учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и стрессов.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках. Вольные упражнения на базе ранее изученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики.

Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Правила проведения соревнований по сдаче нормативов комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метания спортивного снаряжения) дисциплинах лёгкой атлетики.

Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием; торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно; ранее изученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.

Модуль «Спортивные игры»

Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками;

передачи мяча одной рукой от плеча и снизу; бросок мяча двумя одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее изученных технических приёмов.

Волейбол. Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Удар по мячу с разбега в передней части подъёма стопы; остановка мяча в передней стопе. Правила игры в мини-

футбол; технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши). Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

9 КЛАСС

Знания о физической культуре. Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

Способы самостоятельной деятельности. Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями во время активного отдыха.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников. *Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Гимнастика». Акробатические комбинации. Гимнастическая комбинация. Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики.

Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

Модуль «Зимние виды спорта». Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подача мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении; удары блокировка.

Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упрощений лёгкой атлетики и зимних видов спорта; технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Примерная программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка». Развитие силовых способностей. Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера,

набивных мячей, штанги и т. п.). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (перекладинах, гимнастической стенке и т. п.). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и испрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и т. п.). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткии дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Перенос кане предельных тяжести (мальчики —

сверстников способом на спине). Подвижные игры силовой направленностью

(импровизированный баскетбол с набивным мячом и т. п.). Развитие скоростных способностей. Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10—15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью с собиранием малых предметов, лежащих на полу на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей подвижными мишенями (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой или левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений. Развитие выносливости. Равномерный бег передвигаясь на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах. Развитие координации движений. Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и подвижную). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с

предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости. Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых

с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки). Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика». Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой

для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночника и голеностопного сустава. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и

и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления. *Развитие силовых способностей.* Подтягивание в висе и отжимание в упоре.

Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой

перекладине (девочки); отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для руки ног; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты; из положения лёжа на гимнастическом козле

(ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине); комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками,

повороты на месте, наклоны, подскоки с размахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные

группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения); элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»); приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу

«круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывно

вногointервальногoметoдoв.

Мoдyль «Лёгкaяaтлетикa». Рaзвитиeвынoсливoсти. Бeг мaксимaльнoй cкoрoстью в рeжимe пoвтoрнo-интeрвaльнoгo мeтoдa. Бeг пo пeрeсeчeннoй мeстнoсти (крoсcoвый бeг).

Глaдкий бeг c рaвнoмeрнoй cкoрoстью в рaзныx зoнax интeнсивнoсти. Пoвтoрный бeг c прeпятствийми в мaксимaльнoм тeмпe. Рaвнoмeрный пoвтoрный бeг c финaльнoм уcкoрeниeм (нa рaзныe

дистaнции). Рaвнoмeрный бeг с дoпoлнитeльнoм тягoщeниeм в рeжимe «дooткaзa».

Рaзвитиe силoвыx cпoсoбнoстей. Спeциaльныe прыжкoвыe упрaжнeния с дoпoлнитeльнoм тягoщeниeм. Прыжки ввeрх с дoстaвaниeм пoдвeшeнныx прeдмeтoв. Прыжки в пoлуприсeдe (нa мeстe, с пoдвигнeниeм в рaзныe стoрoны). Зaпрыгивaниe с пoслeдующим спрыгивaниeм. Прыжки в глyбинy пo мeтoдy удaрнoй трeнирoвки. Прыжки в высoтy с пoдвигнeниeм и измeнeниeм нaпрaвлeний, пoвoрoтaми в прaвo и влeвo, нa прaвoй, лeвoй нoгe и пoчeрeднo. Бeг c прeпятствийми. Бeг в гoркy, с дoпoлнитeльнoм тягoщeниeм и бeз нeгo. Кoмплeксы упрaжнeний с нaбивнoмимячaми. Упрaжнeния с лoкaльнoм тягoщeниeм нa мышeчныe грyппы. Кoмплeксы силoвыx упрaжнeний пo мeтoдy крyгoвoй трeнирoвки.

Рaзвитиe cкoрoстных cпoсoбнoстей. Бeг нa мeстe с мaксимaльнoй cкoрoстью и тeмпoм с oпoрoй нa

рyки и бeз oпoрy. Мaксимaльнoй бeг в гoркy и с гoрки. Пoвтoрный бeг нa кoрoткe дистaнции с мaксимaльнoй cкoрoстью (пo прямoй, нa пoвoрoтe и с oстaртa). Бeг мaксимaльнoй cкoрoстью «сxoдy». Прыжки чeрeз сaкaлкy в мaксимaльнoм тeмпe. Уcкoрeниe, пeрeхoдящee в мнoгoсcoки, имнoгoсcoки, пeрeхoдящee в бeг с уcкoрeниeм. Пoдвигныe и спoртивныe игрy, эстaфeты.

Рaзвитиe кooрдинaции двигнeний. Спeциaлизирoвaнныe кoмплeксы упрaжнeний нa рaзвитиe кooрдинaции (рaзрaбaтывaютcя нa oснoвe учeбнoгo мaтeриaлa мoдyлeй «Гимнaстикa» и «Спoртивныe игрy»).

Мoдyль «Зимниe видy спoртa». Рaзвитиe вынoсливoсти. Пeрeдвигнeния нa лыжaх с рaвнoмeрнoй cкoрoстью в рeжимax yмeрeннoй, бoльшoй и сyбмaксимaльнoй интeнсивнoсти, с сoрeвнoвaтeльнoй cкoрoстью.

Рaзвитиe силoвыx cпoсoбнoстей. Пeрeдвигнeния нa лыжaх пo oтлoгoмy с лoнy с дoпoлнитeльнoм тягoщeниeм. Скoрoстнoй пoдъeм стyпaющим и с кoльзящим шaгoм, бeгoм, «лeсeнкoй», «ёлoчкoй». Упрaжнeния в «трaнспoртирoвкe».

Рaзвитиe кooрдинaции. Упрaжнeния в пoвoрoтaх и спyскaх нa лыжaх; прoезд чeрeз «вoрoтa» и прeoдoлeниe нeбoльшix трaмплинoв.

Мoдyль «Спoртивныe игрy».

Бaскeтбoл. Рaзвитиe cкoрoстных cпoсoбнoстей. Хoдьбa и бeг в рaзличныx нaпрaвлeнияx с мaксимaльнoй cкoрoстью с внeзaпными oстaнoвкaми и выпoлнeниeм рaзличныx зaдaний (нaпримeр, прыжки ввeрх, нaзaд, в прaвo, влeвo, присeдaния). Уcкoрeния с измeнeниeм нaпрaвлeния двигнeния. Бeг с мaксимaльнoй частoтoй (тeмпoм) шaгoв с oпoрoй нa рyки и бeз oпoрy. Выпрыгивaниe ввeрх с дoстaвaниeм ориeнтирoв лeвoй (прaвoй) рyкoй. Чeлoчнoй бeг (чeрeдoвaниe прoхoждeния зaдaнныx oтрeзкoв дистaнции лицoм и спинoй впeрeд). Бeг с мaксимaльнoй cкoрoстью с прeдвaритeльнoм выпoлнeниeм мнoгoсcoкoв. Пeрeдвигнeния с уcкoрeниями и мaксимaльнoй

cкoрoстью пристaвными шaгaми лeвыми прaвыми бoкoм. Вeдeниe бaскeтбoльнoгo мячa с уcкoрeниeм мaксимaльнoй cкoрoстью. Прыжки ввeрх нa oбeих нoгaх и oднoй нoгe с мeстa и с рaзбeгa.

Прыжки споворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах.

Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и на обеих ногах

с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте споворотом на 180° и 360° . Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с продвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с

последующим выполнением многоскоков. Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объемом времени игры.

Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперед и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнера). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты.

Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стенку одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол. Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег ходьба спиной вперед с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и

«змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360° . Прыжки через скакалку

в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперед. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с продвижением вперед. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные

игры, эстафеты. Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, назад, в приседе, с продвижением

вперед). Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

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 в 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 и изменений 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;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- 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

Универсальные познавательные 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;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями
- техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации bivouака;
- 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.

□

Универсальные коммуникативные 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 другим и учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебно-регулятивные действия:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля функциональных проб;

- 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 свою правоту и право других на ошибку, права 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

5 класс

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 с нормами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и ритмической гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирования телосложения;
- выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастической скамейке ходьбой и приставным шагом поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и продвижением (девочки);
- передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;
- выполнять бег сравнительно равномерной скоростью с высокогостарта по учебной дистанции;
- демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- демонстрировать технические действия в спортивных играх:
- баскетбол (ведение мяча сравнительно равномерной скоростью в разных направлениях; приёмы передачи мяча двумя руками от груди с места и в движении);
- волейбол (приёмы передачи мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);
- футбол (ведение мяча сравнительно равномерной скоростью в разных направлениях, приёмы передачи мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);
- тренироваться в упражнениях общей физической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

6 класс

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 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 физкультурных минут и физкультурных пауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;
- составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, 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 прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять передвижение на лыжах одноступенчатой постановкой ног, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:
- баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу 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);
- футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях);
- удар по катящемуся мячу с разбега; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных возрастно-половых особенностей.

7 класс

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 школьников, приводить примеры из собственной жизни;
- объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуру оценивания техники их выполнения;
- составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);
- составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением руки ног (девушки);
- выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);
- выполнять беговые упражнения преодоления 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 передвигаясь попеременно двухшажным ходом на передвижение одновременно одношажным ходом и обратное время прохождения учебной дистанции; наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для беснежных районов — имитация перехода);
- 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);
- футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

8 класс

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

- проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм организации;
- анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;
- проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;
- составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание выполнять прыжок в длину с места, наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых, 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);
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
- баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя 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);
- футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы);
- тактические действия игроков в нападении и защите; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

9 класс

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

- отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность форм профилактики вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;
- понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации bivouака;
- объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;
- использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;
- измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»;
- использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;
- определять характер травм ишибов, 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 композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);
- составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие;

- 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, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
- тренироваться в упражнениях общей физической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

Тематическое планирование 5-й класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	1			https://www.gto.ru
Итого по разделу		1			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
2.1	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1			Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/

2.2	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоемах	1			Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		2			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
3.1	Модуль «Гимнастика».	10			www.edu.ru www.school.edu.ru
3.2	Модуль «Лёгкая атлетика».	14			Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/
3.3	Модуль «Зимние виды спорта».	11			Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/
3,4	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол»	7			Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/
3,5	Модуль «Спортивные игры. Волейбол».	8			Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/
3,6	Модуль «Спортивные игры. Футбол».	5			Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		58			
Раздел 4. СПОРТ					
4,1	Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	10			
Итого по разделу		68			

Календарно-тематическое планирование
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 5 класс
(2 ч в неделю, всего 68 часа)

№	Дата по плану	Тема урока	Количество часов	Примечание
1		Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	1	
2		Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1	
3		Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	
4		Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт сопорой на одну руку и последующим ускорением.	1	
5		Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по	1	

		учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.		
6		Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м.	1	
7		Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	
8		Модуль «Лёгкая атлетика». «Метание малого мяча на дальность». Подвижные игры.	1	
9		Модуль «Лёгкая атлетика». «Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции».	1	
10		Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	
11		Модуль «Спортивные игры». Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе.	1	
12		Модуль «Спортивные игры». Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе.	1	
13		Модуль «Спортивные игры». Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов мяча его ведении в футболе.	1	
14		Модуль «Спортивные игры». Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов мяча его ведении в футболе.	1	

15		Модуль «Спортивные игры». Футбол. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния	1	
16		Модуль «Гимнастика». Правила техники безопасности на уроках. Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1	
17		Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд. «Упражнения на развитие гибкости». Подвижные игры.	1	
18		Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложнокоординированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.	1	
19		Модуль «Гимнастика». Висы и опоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку.	1	
20		Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики.	1	
21		Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с предметами.	1	
22		Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с предметами.	1	
23		Модуль «Гимнастика». Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.	1	
24		Модуль «Гимнастика». «Расхождение на гимнастической скамейке в парах». «Упражнения утренней зарядки».	1	
25		Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений	1	

		в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения.		
26		Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности нормативных требований комплекса ГТО	1	
27		Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности нормативных требований комплекса ГТО	1	
28		Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности нормативных требований комплекса ГТО	1	
29		Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности нормативных требований комплекса ГТО	1	
30		Модуль «Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойка баскетболиста.	1	
31		Модуль «Зимние виды спорта». Правила техники безопасности на уроках. Передвижение на лыжах одновременно одношажным ходом.	1	
32		Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов в прыжке с пологого склона в низкой стойке.	1	
33		Модуль «Зимние виды спорта». Передвижения на лыжах по учебной дистанции. Повороты на лыжах.	1	
34		Модуль «Зимние виды спорта». Игры на лыжах: «Сгорки на горку», Эстафета с передачей палок»	1	
35		Модуль «Зимние	1	

		виды спорта». Зачет. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.		
36		Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах.	1	
37		Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот упором; подъем «ёлочкой»; прохождение дистанции 3 км.	1	
38		Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов.	1	
39		Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Передвижение по учебной лыже одновременным одношажным ходом.	1	
40		Модуль «Зимние виды спорта». Игры и эстафеты по подъемам и спускам с гор, преодоление подъемов и препятствий.	1	
41		Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 3 км. попеременный двухшажный ход, скользящий шаг.	1	
42		Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе.	1	
43		Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую в баскетболе.	1	
44		Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Ранее изученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории.	1	
45		Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Зачет. Передачи и броски мяча в корзину.	1	
46		Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Совершенствование ранее изученных технических действий с мячом.	1	

		ТБ.Подвижные игры с элементами баскетбола.		
47		Модуль «Спортивные игры».Баскетбол. Совершенствование ранее разученные технические действия с мячом. ТБ.Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	
48		Модуль «Спортивные игры».Правила техникибезопасностинауроках. Волейбол. Приём и передачамяча двумя руками снизу исверху в разные зоныплощадкикомандысоперникавволейболе.	1	
49		Модуль «Спортивные игры».Волейбол. Правила игры иигроваядеятельность поправилам с использованиемразученных техническихприёмоввподачмяча.	1	
50		Модуль «Спортивные игры».Волейбол. Правила игры иигровая деятельность поправилам с использованиемразученных техническихприёмоввподачмяча.	1	
51		Модуль «Спортивные игры».Волейбол. Правила игры иигровая деятельность поправилам с использованиемразученных техническихприёмоввподачмяча.	1	
52		Модуль «Спортивныеигры». Волейбол. Игровая деятельность в приёме ипередачедвумяруками снизувволейболе.	1	
53		Модуль «Спортивные игры».Волейбол.Зачет.Волейболпоправилам с использованиемразученных техническихдействии.	1	
54		Модуль «Спортивные игры».Волейбол.Совершенствование ранее разученные технические действия с мячом. Спортивная игра.	1	
55		Модуль «Спортивные игры».Волейбол. Совершенствование ранее разученные технические действия с мячом. Спортивная игра.	1	

56		Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	
57		Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация прирост в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	
58		Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	
59		Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	
60		Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	
61		Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	
62		Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1	
63		Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1	
64		Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Зачет. Прыжок в длину с места.	1	
65		Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	
66		Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	

67		Модуль «Лёгкаяатлетика». Метаниемалого(теннисного)мячанадальность.За чет.Метаниемалого(теннисного)мячанадальност ь.	1	
68		Модуль «Лёгкаяатлетика».Смешанноепередвижение.	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ			68	

Тематическое планирование

6 класс

Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1. Знания о физической культуре				
Знания о физической культуре	2			www.edu.ru
по разделу	2			
2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ				
Способы самостоятельной деятельности.	2			www.edu.ru
по разделу	2			
3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
1				
Физкультурно-оздоровительная деятельность.	в процессе урока			www.edu.ru
2				
Модуль «Гимнастика».	10			www.edu.ru
Модуль «Лёгкая атлетика».	12			www.edu.ru
Модуль «Зимние виды спорта».	11			www.edu.ru
Модуль «Спортивные игры».	19			www.edu.ru
баскетбол.	7			www.edu.ru
волейбол.	7			www.edu.ru
футбол.	5			www.edu.ru
по разделу	56			
4. Спорт				
Модуль «Спорт». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	12			www.edu.ru
по разделу	12			
Итого часов по программе	68			

Календарно-тематическое
 Физическая культура 6 класс
 (2 ч в неделю, всего 68 часов)

планирование

№	Дата по плану	Тема урока
		Модуль «Легкая атлетика» Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в со- Пьера де Кубертена в их становлении и развитии.

	Модуль «Легкая атлетика» Легкая атлетика. Техника безопасности. Бег на короткие дистанции. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением
	Модуль «Легкая атлетика» Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции (лапта). «Ведение дневника физической культуры».
	Модуль «Легкая атлетика» Беговые упражнения, ранее разученные беговые упражнения.
	Модуль «Легкая атлетика» . Беговые упражнения, ранее разученные беговые упражнения. её влияние на развитие систем организма
	Модуль «Легкая атлетика» Прыжковые упражнения в длину. Бег с равномерной скоростью. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Подв
	Модуль «Легкая атлетика» Прыжковые упражнения в длину. Бег с равномерной скоростью
	Модуль «Легкая атлетика» Прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Оздоровительные упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений.
	Модуль «Легкая атлетика» Прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Оздоровительные упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений.
	Модуль «Легкая атлетика» Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень. ТБ. «Организация и проведение самостоятельных занятий». Подвижные игры.
	Модуль «Легкая атлетика» Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень. «Организация и проведение самостоятельных занятий». Подвижные игры.
	Модуль «Легкая атлетика» Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень. Подвижные игры.
	Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения физической нагрузки. ОРУ. Подвижная игра. «Упражнения для оптимизации работоспособности в учебном дне»
	Модуль «Гимнастика». ТБ. Акробатическая комбинация. «Упражнения на развитие гибкости»
	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация. «Упражнения на развитие гибкости».
	Модуль «Гимнастика». Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и специальных упражнений ритмической гимнастики. Подвижные игры.
	Модуль «Гимнастика». Опорные прыжки Подвижные игры. Правила самостоятельного закаливания. Помощь воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах.
	Модуль «Гимнастика». «Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне». Подвижные игры. «Упражнения на развитие координации».
	Модуль «Гимнастика». «Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне». «Упражнения на развитие координации».
	Модуль «Гимнастика». «Лазанье и перелезание на гимнастической стенке». Упражнения на гимнастической перекладине Подвижные игры
	Модуль «Гимнастика». «Лазанье и перелезание на гимнастической стенке». Упражнения на гимнастической перекладине Подвижные игры.

		Модуль «Гимнастика». Опорные прыжки Подвижные игры.
		Модуль«Гимнастика». Упражненияритмическойгимнастики.Упражненияспартнером,акробатические,нагимнастическоматериалах.
		Правила проведения измерительных процедур, по оценке физической подготовленности. Правила выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.Правила и способы проведения самостоятельных занятий физической подготовкой.
		Модуль «Спортивные игры». ТБ. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке. Правила игры и игровая деятельность. Подвижные игры.
		Модуль «Спортивные игры». Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке. Правила игры и игровая деятельность. Подвижные игры.
		Модуль «Спортивные игры». Технические действия игрока без мяча: прыжки вверх толчком с приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком. Подвижные игры с элементами.
		Модуль «Спортивные игры». Технические действия игрока без мяча: прыжки вверх толчком с приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком. Подвижные игры с элементами.
		Модуль «Спортивные игры». Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в различных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину. Подвижные игры с элементами баскетбола.
		Модуль «Спортивные игры». Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в различных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину. Подвижные игры с элементами баскетбола
		Модуль «Спортивные игры». Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием технических приёмов. Подвижные игры с элементами баскетбола.
		Модуль «Спортивные игры». Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием технических приёмов. Подвижные игры с элементами баскетбола
		Модуль «Спортивные игры». Приём и передача мяча двумя руками снизу, сверху. Правила игры и игровая деятельность. Спортивная игра.
		Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу, сверху. Правила игры и игровая деятельность. Спортивная игра.
		Модуль«Зимние виды спорта».Правила техники безопасности на уроках.Передвижение на лыжах одновременно модношажным ходом.
		Модуль«Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона.
		Модуль«Зимние виды спорта». Повороты на лыжах.
		Модуль«Зимние виды спорта». Передвижения на лыжах по учебной дистанции
		Модуль«Зимние виды спорта». Игры на лыжах: «Сгорки на горку», Эстафета с передачей палочек.

		Модуль«Зимние виды спорта». Зачет. Преодоление небольших трамплинов при спуске с полувнизкой стойке.
		Модуль«Зимние виды спорта». Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой»; прохождение дистанции 3 км.
		Модуль«Зимние виды спорта». Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами.
		Модуль«Зимние виды спорта». Зачет. Передвижение по учебной лыжне одновременным одношажным ходом.
		Модуль«Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 3 км. попеременный двухшажный ход.
		Модуль«Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 2,5 км, игры, эстафеты.
		Модуль «Спортивные игры» волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разном направлении. Спортивная игра.
		Модуль «Спортивные игры» волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разном направлении. Спортивная игра.
		Модуль «Спортивные игры» волейбол. «Прямая нижняя подача мяча в волейболе». Спортивная игра.
		Модуль «Спортивные игры» волейбол. «Прямая нижняя подача мяча в волейболе». Спортивная игра.
		Модуль «Спортивные игры» волейбол. Совершенствование ранее изученных технических действий. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием изученных технических действий. Мяч, его приём и передача двумя руками снизу и сверху. Спортивная игра.
		Модуль «Спортивные игры» волейбол. Совершенствование ранее изученных технических действий. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием изученных технических действий. Мяч, его приём и передача двумя руками снизу и сверху. Спортивная игра.
		Модуль «Спортивные игры» Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега. Спортивная игра.
		Модуль «Спортивные игры» Футбол. Остановка и передача мяча. Спортивная игра.
		Модуль «Спортивные игры» Футбол. «Ведение и обводка мяча». Спортивная игра.
		Модуль «Спортивные игры» Футбол. «Ведение и обводка мяча». Спортивная игра.
		Модуль «Спортивные игры» Футбол. Совершенствование ранее изученных технических действий. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием изученных технических действий. Спортивная игра.
		Модуль «Спорт». Комплекс ГТО «Физическая подготовка». Укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Развитие скоростных способностей.
		Модуль «Спорт». ГТО. Бег 30 м, 60 м. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие скоростных способностей.
		Модуль «Спорт». ГТО. Бег 1500 м, 2000 м. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие выносливости.

		скоростных способностей.
		Модуль «Спорт». ГТО. Подтягивание из виса на высокой и низкой (девочки) перекладине. рук в упоре лежа на полу. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие скоростных
		Модуль «Спорт». Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастическом бревне. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие силовых способностей.
		Модуль «Спорт». ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты
		Модуль «Спорт». ГТО. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие координации движений. Развитие скоростных способностей
		Модуль «Спорт». Челночный бег 3х10м. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие
		Модуль «Спорт». Метание теннисного мяча весом 150гр. Метание теннисного мяча в цель. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие выносливости
		Модуль «Спорт». Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание в висе лежа на спине. Развитие выносливости. Подвижные игры
		Модуль «Спорт». «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил выполнения испытаний (тестов) 4 ступени ГТО
		Модуль «Спорт». «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил выполнения испытаний (тестов) 4 ступени ГТО

Тематическое планирование 7 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.					
1.1.	Знания о физической культуре	2		2	www.edu.ru www.school.edu.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2.					
2.1	Способы самостоятельной деятельности.	2		2	www.edu.ru www.school.edu.ru
Итого по разделу		2			
Физическое совершенствование.					
Раздел 1					
1.1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	В процессе урока			www.edu.ru www.school.edu.ru
Раздел 2					
2.1.	Модуль «Гимнастика».	10		12	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.2.	Модуль «Лёгкая атлетика».	12		16	www.edu.ru www.school.edu.ru
	Модуль «Зимние виды спорта»	11			
2.3.	Модуль «Спортивные игры».	19		24	www.edu.ru www.school.edu.ru
	Баскетбол.	7		8	www.edu.ru www.school.edu.ru

	Волейбол.	7		8	www.edu.ru www.school.edu.ru
	Футбол.	5		8	www.edu.ru www.school.edu.ru
Итого по разделу		56			
Раздел 3 Спорт					
3.1.	Модуль «Спорт». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	12		12	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
Итого по разделу		12			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

Календарно- тематическое планирование
Физическая культура 7 класс
(2 часа в неделю, всего 68 часов)

№	Дата по плану	Тема урока	Количество часов	Примечание
		Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России; роль А. Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы. Правила поведения на уроках ФК, техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой.	1	
		Модуль «Легкая атлетика». Техника безопасности. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег. Ведение дневника по физической	1	
		Модуль «Легкая атлетика». Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег. Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке.	1	

	Модуль «Легкая атлетика». Беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения. Эстафетный бег.	1	
	Модуль «Легкая атлетика». Беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения. Эстафетный бег	1	
	Модуль «Легкая атлетика». Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег». Эстафетный бег	1	
	Модуль «Легкая атлетика». Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег». Подвижные игры	1	
	Модуль «Легкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами.	1	
	Модуль «Легкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами.	1	
	Модуль «Легкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Подвижные игры.	1	
	Модуль «Легкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги»	1	
	Модуль «Легкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции. Прыжки с разбега в высоту способом «перешагивание». Подвижные игры.	1	
	Модуль «Легкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени. Подвижные игры.	1	
	Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека. Подвижные игры.	1	
	Модуль «Гимнастика» Акробатическая комбинация. Подвижные игры	1	
	Модуль «Гимнастика» Акробатическая комбинация. Подвижные игры	1	
	Модуль «Гимнастика» Акробатическая комбинация. Подвижные игры	1	

	Модуль «Гимнастика» Акробатическая комбинация. Подвижные игры	1	
	Модуль «Гимнастика» Акробатическая комбинация. Подвижные игры	1	
	Модуль «Гимнастика» Комплекс упражнений, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе. Подвижные игры.	1	
	Модуль «Гимнастика» Комплекс упражнений, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе. Подвижные игры.	1	
	Модуль «Гимнастика» Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений. Ранее разученных упражнений на низкой гимнастической перекладине.	1	
	Модуль «Гимнастика» Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений. Ранее разученных упражнений на низкой гимнастической перекладине.	1	
	Модуль «Гимнастика» «Лазанье и перелезание на гимнастической стенке». Подвижные игры.	1	
	Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой». Подвижные игры.	1	
	Модуль «Спортивные игры» Баскетбол. Т.Б.Передача и ловля мяча после отскока от пола. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1	
	Модуль «Спортивные игры» Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1	
	Модуль «Спортивные игры» Баскетбол. Бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Спортивная игра	1	
	Модуль «Спортивные игры» Баскетбол. Бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Спортивная игра	1	
	Модуль «Спортивные игры» Баскетбол. Ранее разученных	1	

	технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину		
	Модуль «Спортивные игры» Баскетбол. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1	
	Модуль «Спортивные игры» Баскетбол. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	
	Модуль «Зимние виды спорта». Правила техники безопасности на уроках. Передвижение на лыжах одновременным разношажным ходом.	1	
	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке	1	
	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах.	1	
	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижения на лыжах по учебной дистанции.	1	
	Модуль «Зимние виды спорта». Игры на лыжах: «Сгорки на горку», Эстафета с передачей палок»	1	
	Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1	
	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах.	1	
	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой»; прохождение дистанции 3 км.	1	
	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов.	1	
	Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Передвижение по учебной лыжне одновременным разношажным ходом	1	
	Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 3 км. попеременный двухшажный ход, скользящий шаг.	1	
	Модуль «Спортивные игры» Волейбол. Т.Б. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра	1	

	Модуль «Спортивные игры» Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника.	1	
	Модуль «Спортивные игры» Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1	
	Модуль «Спортивные игры» Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника	1	
	Модуль «Спортивные игры» Волейбол. Передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову	1	
	Модуль «Спортивные игры» Волейбол. Передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову	1	
	Модуль «Спортивные игры» Волейбол. Передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову.	1	
	Модуль «Спортивные игры» Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1	
	Модуль «Спортивные игры» Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали.	1	
	Модуль «Спортивные игры» Футбол. Тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии.	1	
	Модуль «Спортивные игры» Футбол. Тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии.	1	
	Модуль «Спортивные игры» Футбол. Тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1	
	Техника безопасности. Подвижные и спортивные игры. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений и	1	
	Правила техники безопасности на уроках. ТБ. Комплекс ГТО «Физическая подготовка». Укрепление здоровья через ВФСК ГТО Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Развитие скоростных способностей.	1	
	ГТО. Бег 30 м, 60 м. Эстафеты, подвижные и спортивные игры.	1	

	Развитие гибкости.		
	ГТО. Бег 1500 м, 2000 м. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие гибкости, скоростных способностей	1	
	ГТО. Подтягивание из виса на высокой и низкой (девочки) перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие скоростных способностей.	1	
	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие силовых способностей.	1	
	ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1	
	ГТО. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие координации движений. Развитие скоростных способностей.	1	
	Челночный бег 3х10м. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие силовых способностей.	1	
	Метание теннисного мяча весом 150гр. Метание теннисного мяча в цель. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие выносливости.	1	
	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Развитие выносливости. Подвижные игры	1	
	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени ГТО.	1	
	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени ГТО.	1	

Оценочные материалы по Физической культуре для 5-7 классов

1. Все **что Красным на Титульном листе** заменяем на свою информацию по предмету.
2. **В Пояснительной записке ДОПИСЫВАЕМ ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ПРОГРАММЫ (ТЕКСТ НИЖЕ)** Черный текст все без изменений, **красным** пишем свой предмет
3. ШРИФТ 12 Заголовки 14 шрифт

Структура рабочей программы из положения МОУ «Железногорская СОШ №2»

Рабочие программы ООПНОО и ООО,

разработанные по ФГОС третьего поколения,

должны содержать следующие обязательные компоненты:

- пояснительную записку **(берем из шаблона к программе); В пояснительную записку обязательно включаем УЧЕТ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ ТЕ КСТ НИЖЕ)**
- содержание учебного предмета, учебного курса (в том числе внеурочной деятельности), учебного модуля; **(берем строго из ФОП), ссылка <https://edsoo.ru/> Раздел рабочие программы**
- планируемые результаты освоения учебного предмета, учебного курса (в том числе внеурочной деятельности), учебного модуля; **(берем строго из ФОП), ссылка <https://edsoo.ru/> Раздел рабочие программы**
- тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы учебного предмета, учебного курса (в том числе внеурочной деятельности), учебного модуля, и возможность использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов, являющихся учебно-методическими материалами (мультимедийные программы, электронные учебники и задачки, электронные библиотеки, виртуальные лаборатории, игровые программы, коллекции цифровых образовательных ресурсов), используемых для обучения и воспитания различных групп пользователей, представленным в электронном (цифровом) виде и реализующими дидактические возможности ИКТ, содержание которых соответствует законодательству об образовании; **(берем из шаблона к программе предварительно сверив с ФОП)**
- календарно-тематическое планирование; (составляем **СТРОГО** на основании **ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНИРОВАНИЯ**)

И(Предварительно сверяем Тематическое планирование).

ТАБЛИЦА ОБРАЗЕЦ НИЖЕ

- оценочные материалы.
(ДЕЛАЕМ ОТДЕЛЬНЫМ ПРИЛОЖЕНИЕМ ПОДПИСЫВАЕМ ФАЙЛ К
ОТРОЛЬНО_ОЦЕНОЧНЫМ МАТЕРИАЛАМ ПО,,,,)
-

ВСТАВКУ ДЕЛАЕМ В ПОЯСНИТЕЛЬНУЮ ЗАПИСКУ

Учет воспитательного потенциала уроков в пояснительной записке к рабочей программе

- Воспитательный потенциал предмета «География» в МОУ «Железнодорожная СОШ №2» реализуется через:
 - -установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
 - -побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
 - -привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией -инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
 - -использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
 - -применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных, деловых, ситуационных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;
 - -включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
 - -организация шефства, наставничества мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
 - - инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

- особое внимание в воспитательной работе учителя в МОУ « Железногорская СОШ №2» отводится инициированию и поддержке исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов , что даёт им возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения. Также в школе накоплен опыт по организации на уроках форм смыслового чтения, что имеет и воспитательный потенциал на каждом уроке и предмете через данную технологию.

Календарно-тематическое планирование

География 5 класс
(1 ч в неделю, всего 34 часа)

№	Дата по плану	Тема урока	Количество часов	Примечание

Оценочные материалы по Географии для 5-7 классов

- 1. Стартовая диагностика 5-7 класс**
- 2. Промежуточная аттестация** (Промежуточная аттестация – это подтверждение освоения отдельной части или всего объема учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) образовательной программы. Т.е. можно брать четвертные, полугодовые, обязательного годовые к-р