муниципальное бюджетное нетиповое общеобразовательное учреждение «Гимназия №17 им. В.П. Чкалова»

Утверждаю:
директор гимназии

Макарова О.И.
Приказ № 145/1-о
от 31 августа 2016 г.

Согласовано
с педагогическим советом
протокол №1
от 30 августа 2016 г.

Рабочая программа

по физической культуре для 5-9 классов

Составили:
Долматов И.А., Никишин М.О., Шерова Д.С.
учителя физической культуры
МБНОУ «Гимназия №17»

Обсуждено
на методическом объединении учителе естественнонаучного
Протокол №1
от 29 августа 2016г.

Согласовано
с экспертно-аналитическим советом
протокол №1
от 29 августа 2016 г.

Новокузнецкий городской округ, 2016 год

Содержание

1. Пояснительная записка. С.3
   1.1. Планируемые результаты освоения учебного предмета. С. 3

2. Содержание учебного предмета. С. 17
3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы. С. 25

4. Список литературы для учащихся и учителя. С. 55

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре для 5 - 9 классов является структурной частью Основной образовательной программы основного общего образования МБНОУ «Гимназия №17».

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» декабря 2010 г. № 1897 (редакция от 31.12.2015) на основе Положения об организации деятельности по составлению, согласованию и утверждению рабочих программ учебных предметов в соответствии с ФГОС ООО (утверждено Приказом директора МБНОУ «Гимназия №17» №145/1-о от 31 августа 2016 года).

Рабочая программа по физической культуре составлена с учетом Примерной основной образовательной программы основного общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию(протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15), а также с учётом авторской программы для 1-11 классов, авт.: В.И. Лях, А.А. Зданевич (Программы общеобразовательных учреждений. Физическое воспитание. 1-11 классы /сост. В.И. Лях, А.А. Зданевич – М.: Просвещение, 2011.)

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов обеспечена учебниками по физической культуре: Физическая культура 5- 7 класс, учебник для общеобразовательных организаций под редакцией М.Я. Виленского , рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации. – Москва: Просвещение, 2015; Физическая культура 8-9 класс, учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И. Лях, рекомендовано Министерством образовании и науки Российской Федерации. – Москва: Просвещение, 2015.

Изучение физической культуры в современной школе приобретает особую актуальность, так как данный предмет помогает овладеть системой знаний о физической культуре, необходимыми двигательными умениями и навыками, умением использовать их в повседневной жизни для укрепления здоровья, улучшения своего физического развития и физической подготовленности.

Цели изучения данного предмета на уровне основного общего образования следующие:

1) формировать разносторонне физически развитую личность,
2) использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья,
3) оптимизировать трудовую деятельность и организацию активного отдыха.

1.1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

К планируемым результатам освоения учебного предмета «Физической культуры» на уровне основного общего образования (5-9 класс), согласно требованиям ФГОС ООО и ООП ООО гимназии, относятся следующие результаты.

Личностные результаты

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся

на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира. Чувство ответственности и долга перед Родиной.

2. Ответственное отношение к учению, готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность к осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде.

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

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

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

6. Коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

7. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправно-

го партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

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

9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

10. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи

11. Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).

Данные образовательные результаты проверяются и оцениваются образовательной организацией с помощью анкетирования разных субъектов образовательных отношений, наблюдений, показателей деятельности гимназии (правонарушений, участие учащихся в различных внешкольных, внеурочных формах деятельности и т.п.).

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты включают освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

.Межпредметные понятия

Условием формирования межпредметных понятий, таких, как система, факт, закономерность, феномен, анализ, синтез и пр. является овладение учащимися основами читательской компетенции, приобретение навыков работы с информацией, участие в проектной деятельности. У выпускников будет сформирована потребность в систематическом чтении как средстве познания мира и себя в этом мире, гармонизации отношений человека и общества, создании образа «потребного будущего».

При изучении учебного предмета «Физическая культура» учащиеся усовершенствуют приобретенные на уровне начального общего образования навыки работы с информацией и пополнят их. Они смогут работать с текстами, преобразовывать и интерпретировать содержащуюся в них информацию, в том числе:

• систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

• выделять главную и избыточную информацию, выполнять смысловое свертывание выделенных фактов, мыслей; представлять информацию в сжатой словесной форме (в виде плана или тезисов) и в наглядно-символической форме (в виде таблиц, графических схем и диаграмм, карт понятий — концептуальных диаграмм, опорных конспектов);

• заполнять и дополнять таблицы, схемы, тексты.

В ходе изучения всех учебных предметов, в том числе физической культуры, учащиеся приобретут опыт проектной деятельности как особой формы учебной работы, способствующей воспитанию самостоятельности, инициативности, ответственности, повышению мотивации и эффективности учебной деятельности; в ходе реализации исходного замысла на практическом уровне овладеют умением выбирать адекватные стоящей задаче средства, принимать решения, в том числе и в ситуациях неопределенности. Они получат возможность развить способность к разработке нескольких вариантов решений, к поиску нестандартных решений, поиску и осуществлению наиболее приемлемого решения.

Перечень ключевых межпредметных понятий, осваиваемых учащимися в рамках всех учебных предметов, в том числе литературы, следующий:

- АБСОЛЮТНОЕ – безусловное, самодостаточное, вечное, завершенное; противостоит относительному.
- АБСТРАКТНОЕ – одностороннее, простое, неразвитое; сторона, часть целого; противостоит конкретному.
- АБСТРАКЦИЯ – мысленное отвлечение от ряда свойств предметов и отношений между ними; понятие, образуемое в результате отвлечения.
- АДЕКВАТНОСТЬ – соответствие, равенство, эквивалентность; в теории познания соответствие, сходство идеального образа и объекта.
- АКСИОМА – исходное положение теории, принимаемое без доказательств.
- АКТУАЛЬНЫЙ – существующий в действительности; противоположное – потенциальный.
- АНАЛИЗ – процедура мысленного разложения целого на составные части; противоположное – синтез.
- АНАЛОГИЯ - умозаключение, в котором на основе сходства предметов в одних отношениях делается предположительный вывод об их сходстве в других отношениях; аналогия является источником гипотез.
- БЫТИЕ – существование, а также то, что обладает существованием; у представителей различных направлений философии получает различную трактовку, у материалистов – это материя, у идеалистов – дух; обратное – небытие.
- ВЕРОЯТНОСТЬ – показатель осуществимости тех или иных возможностей при определенных условиях.
- ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ – процессы обмена веществом, энергией, информацией, деятельностью и т.п.
- ВИДИМОСТЬ – момент обманчивости в восприятии тех или иных явлений.
- ВИД И РОД (в логике) – понятия, выражающие отношения между классами предметов; вид как класс входит в род.
- ВСЕОБЩЕЕ – характеристики, присущие всем предметам данного класса; единая основа бесконечного множества явлений; внутренняя сущность явлений, закон их существования и развития.
- ВТОРИЧНОЕ – несамостоятельное, имеющее причину не в себе, а в другом.
- ГИПОТЕЗА – вероятностное предположение, выдвигаемое с целью объяснения какого-либо явления.
- ДЕДУКЦИЯ – логический переход от общего к частному; выведение согласно строгим правилам логики достоверных заключений из посылок.
- ДОКАЗАТЕЛЬСТВО – процесс (метод) установления истины; обоснование истинности того или иного суждения (тезиса).
- ДОСТОВЕРНОСТЬ – характеристика знания, истинность или ложность которого доказана; противоположное – проблематичность.
- ДЕДУКЦИЯ – логический переход от общего к частному; выведение согласно строгим правилам логики достоверных заключений из посылок.

• ДОКАЗАТЕЛЬСТВО – процесс (метод) установления истины; обоснование истинности того или иного суждения (тезиса).

• ДОСТОВЕРНОСТЬ – характеристика знания, истинность или ложность которого доказана; противоположное – проблематичность.

• ЗАКОНОМЕРНОСТЬ – объективная, повторяющаяся при определенных условиях существенная связь явлений в природе и обществе.

• ЗНАК – явление, выступающее в качестве представителя и заместителя других явлений; смысловое значение знака содержит информацию об обозначаемых явлениях.

• ЗНАНИЕ – результат процесса познания действительности; знаково оформленная система идеальных образов.

• ЗНАЧЕНИЕ И СМЫСЛ – понятия, фиксирующие обозначаемый знаком класс предметов и информацию о нем.

• ИДЕАЛ – образ совершенства, выступающий в качестве цели.

• ИДЕАЛИЗАЦИЯ – мысленное конструирование понятий об объектах, не существующих и не осуществимых в действительности, но таких, для которых имеются прообразы в реальном мире.

• ИДЕЯ – форма постижения в мысли явлений, включающая в себя сознание цели и проекции дальнейшего познания и практического преобразования мира.

• ИЛЛЮЗИЯ – искаженное восприятие действительности.

• ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ – неповторимое своеобразие какого-либо явления, в том числе отдельного человека.

• ИНДУКЦИЯ – логический переход от частного к общему, результат которого имеет вероятностный характер.

• ИНСТИНКТ – совокупность врожденных компонентов психики, определяющая поведение животных и человека.

• ИНТЕЛЛЕКТ – мыслительная (умственная) способность человека; может отождествляться с рассудком, разумом и интуицией.

• ИСТИНА – адекватное отражение объекта познающим субъектом, верное отражение действительности; противоположное – заблуждение.

• КАТЕГОРИЯ – предельно общее, фундаментальное понятие философии.

• КАЧЕСТВО – то, что характеризует природу вещи, ее принадлежность к определенному классу предметов.

• КЛАСС (логический) – понятие, обозначающее множество предметов, удовлетворяющее каким-либо условиям или признакам.

• ЛОГИКА – наука о мышлении, исследующая общезначимые формы и средства мысли; является основой логического (дискурсивного) познания.

• ОБРАЗ – одно из основных понятий теории познания, характеризующее результат познавательной деятельности субъекта.

• ОБЪЕКТ – то, что противостоит субъекту, на что направлена его предметно-практическая и познавательная деятельность.

• ПОНЯТИЕ – форма логического мышления, образ, фиксирующий общие и существенные признаки и свойства предметов и явлений и отношения между ними.

• ПРЕДСТАВЛЕНИЕ – восстановление памятью образа ранее воспринятого предмета или явления, а также создание образа путем воображения.

• ПРИНЦИП – в философии то же, что и основание, т.е. то, что лежит в основе некоторой совокупности фактов и знаний. Принцип – это основополагающее понятие, позволяющее объединить законы той или другой научной дисциплины в единую систему знаний.

• ПРОБЛЕМА – объективно возникающий в ходе развития познания вопрос или целостный комплекс вопросов, решение которых представляет существенный практический или теоретический интерес.

• ПРОГРЕСС – переход от низшего, менее совершенного уровня к более высокому.

• РАЗВИТИЕ – необратимое, закономерное, направленное, качественное изменение материальных и идеальных объектов. Развитие характеризуется специфическим объектом, механизмом, источником, формами и направленностью.

• РАЦИОНАЛИЗМ – философское направление, полагающее разум основой познания и поведения людей. Рационализм противостоит иррационализму и сенсуализму (эмпиризму).

• РЕАЛИЗМ – в истории философии – позиция, согласно которой общее обладает объективным существованием, предшествует единичным конкретным предметам и независимо от них. Противостоит номинализму.

• РЕФЛЕКСИЯ – принцип человеческого мышления, направляющий его на осмысление и осознание собственных форм и предпосылок; предметное рассмотрение самого знания, критический анализ его содержания и методов познания; деятельность самопознания, раскрывающая внутреннее строение и специфику духовного мира человека.

• СИНТЕЗ – соединение различных элементов в единое целое, выполняемое в процессе познания и практической деятельности.

• СИСТЕМА – совокупность элементов, находящихся в отношениях и связях между собой и образующих определенную целостность, единство.

• СТРУКТУРА – строение и внутренняя форма организации системы, выступающая как единство устойчивых взаимосвязей между ее элементами, а также законов данных взаимосвязей. Структура – неотъемлемый атрибут всех реально существующих объектов и систем.

• СУБЪЕКТ – носитель предметно-практической деятельности и познания (индивид или социальная группа), источник активности, направленной на объект.

• ТЕНДЕНЦИЯ-направление развития какого-либо явления или процесса.

• УМОЗАКЛЮЧЕНИЕ – логическая форма получения выводного знания, рассуждение, в ходе которого из одного или нескольких суждений, называемых посылками, выводится новое суждение (заключение или следствие), логически вытекающее из посылок. Переход от посылок к заключению всегда совершается по какому-либо правилу логики (правилу вывода).

• ФАКТ – событие, которое было или есть на самом деле.

• ФЕНОМЕН – нечто до этого невиданное, и загадочное, когда причина его неизвестна; понятие, соотносительное с понятием сущности и противопоставляемое ему.

• ЦЕЛЬ – идеально, деятельностью мышления положенный результат, ради достижения которого предпринимаются те или иные действия; идеально-побуждающий мотив деятельности.

• ЯЗЫК – система знаков, служащая средством человеческого общения, мышления и выражения.

В соответствии с ФГОС ООО выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные. В ходе реализации ООП ООО, в том числе рабочей программы по физической культуре, у учащихся будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Регулятивные УУД

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

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;

- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

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

- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

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

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

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

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;

- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;
- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

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

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

Познавательные УУД

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

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- выделять явление из общего ряда других явлений;
- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предла-

гать и применять способ проверки достоверности информации;

- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

7. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;
- преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;
- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;
- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;
- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;
- анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.

8. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
- резюмировать главную идею текста;
- преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction);
- критически оценивать содержание и форму текста.

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

- определять свое отношение к природной среде;
- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
- проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;
- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на дей-

ствие другого фактора;

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

10. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Обучающийся сможет:

- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;
- формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;
- соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

Коммуникативные УУД

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

– определять возможные роли в совместной деятельности;

– играть определенную роль в совместной деятельности;

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

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

– строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;

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

– критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;

– предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;

– выделять общую точку зрения в дискуссии;

– договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;

– организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);

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

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

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответ-

ствии с коммуникативной задачей;

- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;
- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;
- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

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

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;
- выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;
- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
- создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

Таким образом, метапредметные результаты (регулятивные, коммуникативные и познавательные универсальные УУД) представляют собой набор основных ключевых компетенций, которые должны быть сформированы в ходе освоения учащимися разных форм и видов деятельности. На данном этапе основного общего образования ключевые компетенции проявляются:

1) в компетенции решения проблем (задач) как основы системно-деятельностного подхода в образовании: способность видеть, ставить и решать задачи;

2) в информационной компетенции как способности решать задачи, возникающие в образовательном и жизненном контексте с адекватным применением информационно-коммуникативных технологий;

3) в коммуникативной компетенции как способности ставить и решать определенные типы задач социального, организационного взаимодействия: определять цели взаимодействия, оценивать ситуацию, учитывать намерения и способы взаимодействия партнера (партнеров), выбирать адекватные стратегии коммуникации, оценивать успешность взаимодействия, быть готовым к осмысленному изменению собственного поведения, работать в группе, строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми.

Предметные результаты

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования предметными результатами изучения учебного предмета «**Физическая культура**» являются:

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Предметные результаты. Физическая культура.

Ученик научится	***Ученик получит возможность научиться***
• рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе; • характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; • раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техни-	•характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр; •характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту; •определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма; •вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных заня-

ки двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; • разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели; • руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; • руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; • составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; • классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; • самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; • тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; • выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; • выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействуют с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности; •проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность; •проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа; •выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья; •преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; •осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; •выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»; •выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта; •проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

ющие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений); • выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; • выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; • выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту); • выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона; • выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; • выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; • выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.	

2. Содержание учебного предмета .

Содержание раздела.	Цели изучения данного раздела.	Формы учебных занятий, основные виды учебной деятельности
Раздел I. Основы знаний		
Основы знаний о физической культуре. Включают в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и её развитие в современном обществе». «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Физическая культура в современном обществе. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Олимпийское движение в России. Должны знать основы физической культуры и здорового образа жизни. Олимпийские игры древности и современности. Достижение отечествен-	Цели изучения данного раздела: А) предметные: • знания об истории современных Олимпийских игр; • знания о физических качествах и общих правилах их тестирования; • организовывать и проводить самостоятельные занятия; Б) метапредметные, направленные на формирование УУД: - сформировать следующие познавательные УУД • самостоятельно отбирать для решения предметных учебных задач необходимые словари, энциклопедии, справочники, электронные диски; • составлять сложный план текста; • уметь передавать содержание в сжатом, выборочном или развёрнутом виде; - сформировать следующие регулятивные УУД • составлять план выполнения проекта совместно с учителем; • работая по составленному плану, использовать наряду с основными и дополнительные средства (справочная литература, сложные приборы, средства ИКТ); • в диалоге с учителем совершенствовать критерии оценки и пользоваться ими в ходе оценки и самооценки; - сформировать следующие коммуникативные УУД • владеть правильным типом чита-	Основные виды учебной деятельности: Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Режим дня и его основное содержание. Первая помощь и самопомощь во время занятий ф.к. и спортом. Формы учебных занятий: – групповая, – индивидуальная, – самостоятельная работа.

ных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.	тельской деятельности; использовать приёмы изучающего чтения на различных текстах, а также приёмы слушания; • взглянуть на ситуацию с иной позиции и договариваться с людьми иных позиций; • организовывать учебное взаимодействие в группе (распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.); предвидеть (прогнозировать) последствия коллективных решений; В) личностные: • прогнозировать оценки одних и тех же ситуаций с позиций разных людей, отличающихся национальностью, мировоззрением, положением в обществе и т.п.; • объяснять отличия в оценках одной и той же ситуации, поступка разными людьми (в т.ч. собой), как представителями разных мировоззрений, разных групп общества; • объяснять самому себе свои некоторые черты характера; свои наиболее заметные достижения;	
Раздел II. Лёгкая атлетика		
Лёгкая атлетика. Изучают историю развития лёгкой атлетики. Метание мяча. Прыжки в длину. Бег в равномерном темпе. Спортивная ходьба. Бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег.	Цели изучения данного раздела: А) предметные: • знания о физических качествах и общих правилах их тестирования; • об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки; • о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения, технику безопасности по изучаемому разделу; • развивать быстроту, выносливость, силу, координационные движения, Б) метапредметные, направленные на фор-	Основные виды учебной деятельности: • выполнять метание мяча на дальность, • прыжки в длину с места и с разбега, • прыжки в высоту с разбега, • бег в равномерном темпе до 15 минут. Подготовка к сдаче норм ГТО.

Прыжки высоту с разбега.	мирование УУД: - сформировать следующие познавательные УУД : самостоятельно предполагать, какая информация нужна для решения предметной учебной задачи, состоящей из нескольких шагов; сравнивать двигательные действия при выполнении заданий по лёгкой атлетике; иметь преставление о технике метания малого мяча, набивного мяча. - сформировать следующие регулятивные УУД : обнаруживать и формулировать учебную проблему совместно с учителем, выбирать тему проекта с помощью учителя; самостоятельно формулировать цели урока; уметь принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); планировать свои действия при выполнении ходьбы, бега, метании мяча; прыжков в длину с места; комплексам упражнений и условиями их реализации; адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий. - сформировать следующие коммуникативные УУД : при необходимости отстаивать свою точку зрения, аргументируя ее, учиться подтверждать аргументы фактами; оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий. В) Личностные УУД : оценивать поступки как «хорошие» или «плохие», прогнозировать оценки одних и тех же ситуаций с позиций разных людей; объяснять положительные и отрицательные оценки с позиции общечеловеческих и российских гражданских ценностей; мотивация на занятия лёгкой атлетикой; проявлять учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетикой.	Формы учебных занятий: – фронтальная, групповая, индивидуальная, игровая, соревновательная.

Раздел III. Гимнастика		
Гимнастика. Изучают историю развития гимнастики. Техника безопасности на уроки гимнастики. Разучивание упражнения по частям и выполнение отдельных элементов. Должны уметь акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные композиции.	Цели изучения данного раздела: А) предметные: • о физических качествах и общих правилах их тестирования; • об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки; • о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения, технику безопасности по изучаемому разделу; Б) метапредметные, направленные на формирование УУД: - сформировать следующие познавательные УУД : отбирать информацию, полученную из различных источников; анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления; сравнивать двигательные действия при выполнении заданий по гимнастике с элементами акробатики; называть последовательность упражнений при выполнении комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без; осуществлять поиск ошибок и исправлять их при выполнении акробатических упражнений и комбинаций; сравнивать и группировать упражнения по нескольким основаниям. - сформировать следующие регулятивные УУД : работая по составленному плану, использовать наряду с основными и дополнительные средства (справочная литература, сложные приборы, средства ИКТ); уметь принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); планировать свои действия при выполнении акробатических упражнений и комбинаций; комплексов упражнений с предметами и	Основные виды учебной деятельности: – опорные прыжки – упражнения на гимнастическом бревне (девочки), – упражнения на перекладине (мальчики), – упражнения и комбинация на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), – упражнения на разновысоких брусьях девочки. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости. Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Прикладно – ориентированные упражнения. – ходьба, бег, прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; – метание малого мяч по движущейся мишени; – преодоление препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Подготовка к сдаче норм ГТО. Формы учебных занятий: – фронтальная, – групповая, – индивидуальная, игровая, – соревновательная,

	без и условиями их реализации. - сформировать следующие коммуникативные УУД : владеть правильным типом читательской деятельности; использовать приёмы изучающего чтения на различных текстах, а также приёмы слушания; оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий; уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций; слушать и понимать речь других. В) Личностные УУД : объяснять самому себе свои некоторые черты характера; свои наиболее заметные достижения; осознавать себя гражданином России и ценной частью многоликого изменяющегося мира; стремиться к взаимопониманию с представителями иных культур, мировоззрений, народов и стран, на основе взаимного интереса и уважения; осуществлять добрые дела, полезные другим людям, своей стране; мотивация на занятия гимнастикой; проявлять учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой.	круговая.
Раздел IV. Лыжная подготовка.		
Лыжная подготовка. Изучают историю развития лыжной подготовки. Техника безопасности на уроке по лыжной подготовки. Изучение передвижение на месте, падение и правильного торможение.	Цели изучения данного раздела: А) предметные: • о физических качествах и общих правилах их тестирования; • об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки; • о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения, технику безопасности по изучаемому разделу; Б) метапредметные, направленные на формирование УУД:	Основные виды учебной деятельности: – передвижение на лыжах разными способами. – подъемы, спуски, повороты, торможение. Развитие выносливости, силы , координации движений , быстроты. Подготовка к сдаче норм ГТО. Формы учебных занятий: – фронтальная,

Изучение основных способов передвижение на лыжах, выполнение спусков, подъемов, поворотов.	- сформировать следующие познавательные УУД : записывать выводы в виде правил «если …, то …»; по заданной ситуации составлять короткие цепочки правил «если …, то …»; понимать технику исполнения лыжного хода, торможения, спусков; сравнивать двигательные действия при выполнении заданий по лыжной подготовке; осуществлять поиск ошибок и исправлять их при выполнении заданий с лыжными палками и без; сравнивать и группировать задания по нескольким основаниям; называть последовательность упражнений при выполнении комплексов общеразвивающих упражнений. - сформировать следующие регулятивные УУД : в диалоге с учителем совершенствовать критерии оценки и пользоваться ими в ходе оценки и самооценки; планировать занятия лыжными гонками и отдых в режиме учебной недели; оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах, осуществлять анализ выполненных действий; организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности; планировать распределение своих сил на дистанции. - сформировать следующие коммуникативные УУД : взглянуть на ситуацию с иной позиции и договариваться с людьми иных позиций; управлять эмоциями при выполнении заданных упражнений и общении со сверстниками. В) Личностные УУД : определять свой поступок, в том числе в неоднозначно оцениваемых ситуациях, на основе: культуры, народа, мировоззрения, к которому ощущаешь свою причастность; базовых российских гражданских ценностей;	– групповая, – индивидуальная, – игровая, – соревновательная.

	общечеловеческих, гуманистических ценностей, в т.ч. ценности мирных добрососедских взаимоотношений людей разных культур, позиций, мировоззрений; мотивация на занятия лыжными гонками; занятиями на свежем воздухе; в желании заниматься самостоятельно лыжными гонками; в формировании адекватной самооценки за выполнение спусков и подъёмов; в формировании умения терпеть, проявлять силу воли.	
Раздел V. Спортивные игры		
Спортивные игры. Изучают историю развития спортивных игр. Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Изучение правил игр, отдельных элементов. бросков в корзину, ударов по воротам, приемы мяча, передачи мяча. Изучение технических приемов и тактических действий в баскетболе, в волейболе, в футболе, в минифутболе.	Цели изучения данного раздела: А) предметные: • о физических качествах и общих правилах их тестирования; • об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки; • о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения, технику безопасности по изучаемому разделу; Б) метапредметные, направленные на формирование УУД: - сформировать следующие познавательные УУД : преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область; использовать полученную информацию в проектной деятельности под руководством учителя-консультанта; представлять информацию в виде таблиц, схем, опорного конспекта, в том числе с помощью ИКТ; уметь передавать содержание в сжатом, выборочном или развёрнутом виде понимать технику исполнения бросков и ведения (правильно понимать мышечные ощущения); осуществлять анализ техники исполнения ударов по мячу. - сформировать следующие регулятивные	Основные виды учебной деятельности: – играть в спортивные игры («Пионербол», «Снайпер», – футбол (минифутбол), – баскетбол (минибаскетбол), – волейбол. Игра по правилам. Развивать быстроту, силу, выносливость, координационные движения, изучать элементы волейбола.. Формы учебных занятий: • фронтальная, • групповая, • индивидуальная, • игровая, • соревновательная, круговая.

	УУД : в ходе представления проекта учиться давать оценку его результатам; самостоятельно формулировать цели урока; организовать самостоятельную деятельность по проведению подвижных игр с элементами баскетбола; организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры с элементами футбола и осуществлять их объективное судейство. - сформировать следующие коммуникативные УУД : организовывать учебное взаимодействие в группе (распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.); предвидеть (прогнозировать) последствия коллективных решений; взаимодействовать во владении мячом, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. В) Личностные УУД : **Личностные результаты:** оценивать, в том числе неоднозначные, поступки как «хорошие» или «плохие», разрешая моральные противоречия на основе общечеловеческих ценностей и российских ценностей; важности образования, здорового образа жизни, красоты природы и творчества; в положительном отношении учащихся к занятиям подвижными играми баскетболом, футболом; в желании заниматься самостоятельно подвижными и спортивными играми.	

3. Тематическое планирование с указанием количества часов отводимых н

5 класс

№ урока	Название раздела, тема урока	часы	Форма контроля
Раздел I. Легкая атлетика (12 ч.)			
1	Т/безопасности по легкой атлетике. Низкий старт, бег 30 м.	1	Тестирование «Основы знаний о физической культуре».
2	Н/старт, челночный бег 3х10 м.	1	
3	Спец. беговые упражнения, подготовка к сдаче норм ГТО - бег 60 м.	1	Принятие норматива.
4	Прыжки в длину с разбега. Бег 100 м.	1	
5	Прыжки в длину с разбега, метание мяча.	1	
6	Подготовка к сдаче норм ГТО - прыжки в длину с разбега.	1	Принятие норматива.
7	Метание мяча на дальность, бег 1000 м.	1	
8	Метание мяча, подготовка к сдаче норм ГТО - прыжок в длину с места.	1	Принятие норматива.
9	Подготовка к сдаче норм ГТО – метание мяча на дальность.	1	Принятие норматива.
10	Подготовка к сдаче норм ГТО - подтягивание, бег 2000 м.	1	Принятие норматива
11	Подготовка к сдаче норм ГТО – подъём туловища за 30 сек., бег 3000 м.	1	Принятие норматива
12	Зачёт по разделу лёгкая атлетика.	1	Тестирование по разделы л/атлетика.
Раздел II. Баскетбол. (15 ч.)			
13	Т/безопасности в с/зале, ловля и передача мяча.	1	
14	Передача мяча со сменой мест в парах и тройках.	1	
15	Ведение, ловля и передача мяча в движении.	1	
16	Броски одной и двумя руками в прыжке. Техника штрафного броска.	1	

17	Учёт – техника ловли и передачи мяча на месте и движении.	1	Принятие зачета
18	Ведение мяча со сменой скорости. Учебно – тренировочная игра 3х3.	1	
19	Ведение мяча, в низкой, средней и высокой стойки на месте и в движении.	1	
20	Ведение с пассивным сопротивлением защитника.	1	
21	Броски одной и двумя руками с места и в движении.	1	
22	Вырывание, выбивание и перехват мяча.	1	
23	Позиционное нападение(5:0) без изменения позиций игроков.	1	
24	Нападение быстрым прорывом(2:1).	1	
25	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.	1	
26	Взаимодействие двух, трёх игроков.	1	
27	Учебная игра. Принять тест у должников.	1	Принятие зачетов и тестирование.
Раздел III. Гимнастика. (18 ч.)			
28(1)	Т/безопасности по гимнастике, повторения акробатических упражнений	1	
29(2)	Акробатика. Упражнения на бревне.	1	
30(3)	Акробатика. Наскок на бревно.	1	
31(4)	Подготовка к сдаче норм ГТО – наклон туловища из и.п. стоя с прямыми ногами на полу. Акробатика. Упражнения на бревне.	1	Принятие норматива.
32(5)	Подготовка к сдачам норм ГТО – пресс 1 мин., наскок на бревно.	1	Принятие норматива
33(6)	Подъём с переворотом, мост из положения стоя.	1	
34(7)	Различные упоры и висы на перекладине.	1	
35(8)	Лазанье по канату. Учёт – упражнение «мост».	1	Принятие зачета.
36(9)	Акробатическое соединение.	1	

37(10)	Учёт – акробатическое соединение.	1	Принятие зачета.
38(11)	Упоры и висы на перекладине, лазанье по канату произвольно.	1	
39(12)	Комплекс на бревне слитно. Лазанье по канату в три приёма на скорость.	1	
40(13)	Опорный прыжок «ноги врозь» через козла.	1	
41(14)	Опорный прыжок, лазанье по канату.	1	
42(15)	Гимнастическая полоса препятствий, опорный прыжок.	1	
43(16)	Учёт – М: соед. из 2х элементов на перекладине. Д: лазание по канату	1	Принятие зачета.
44(17)	Учёт – лазанье по канату.	1	Принятие зачета.
45(18)	Гимнастическая полоса препятствий.	1	
Раздел IV. Легкая атлетика. (3 ч.)			
46(19)	Прыжки в высоту с разбега. (Разбег толчок)	1	
47(20)	Прыжки в высоту с разбега.	1	
48(21)	Учёт – прыжки в высоту с разбега.	1	Принятие зачета.
Раздел V. Лыжная подготовка. (18 ч.)			
49(1)	Т/безопасности по лыжам. Одновременный одношажный ход.	1	
50(2)	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	1	
51(3)	Одновременный двухшажный ход. Дистанция 2 км.	1	
52(4)	Одновременный одношажный ход. Техника торможения «плугом».	1	
53(5)	Торможение «плугом», поворот «плугом» на спуске.	1	
54(6)	Учёт – 2 км. Любым изученным способом.	1	Принятие зачета
55(7)	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1	
56(8)	Дистанция 3 км., спуски с гор	1	
57(9)	Учёт – спуски с горы в основной стойке.	1	Принятие зачета
58(10)	Спуски в тройках, в парах за руки.	1	
59(11)	Учёт – торможение «плугом» на спуске.	1	Принятие зачета

60(12)	Техника лыжных ходов, эстафеты по кругу 200 м.	1	
61(13)	Повторение лыжных ходов, эстафеты без палок.	1	
62(14)	Повторение лыжных ходов, подготовка к сдаче норм ГТО - дистанция 2 км.	1	Принятие норматива.
63(15)	Спуски с горы, подготовка к сдаче норм ГТО - дистанция 3 км.	1	Принятие норматива.
64(16)	Катание с гор. Спуски, повороты.	1	
65(17)	Гонка с раздельным стартом. Поворот на месте махом. Сдача норм ГТО – 5.000 м (юноши)	1	Принятие норматива.
66(18)	Зачёт по разделу лыжная подготовка.	1	Принятие зачета по лыж.подготовки.
Раздел VI. Волейбол. (12 ч.)			
67(19)	Т/безопасности в с/зале. Техника приёма и передачи мяча сверху.	1	
68(20)	Приём мяча сверху в парах, в тройках.	1	
69(21)	Техника приёма мяча снизу и нижняя прямая подача.	1	
70(22)	Техника приёма мяча снизу.	1	
71(23)	Передача мяча над собой.	1	
72(24)	Отбивание мяча кулаком. Нижняя прямая подача.	1	
73(25)	Передача мяча через сетку в парах.	1	
74(26)	Передача мяча в парах, в тройках со сменой мест.	1	
75(27)	Приём мяча снизу, после подачи мяча. Учебные игры.	1	
76(28)	Передача мяча сверху на месте и после перемещения вперёд.	1	
77(29)	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Учебная игра.	1	
78(30)	Учебная игра по упрощенным правилам.	1	
Раздел VII. Футбол. (13 ч.)			
79(1)	Передвижение и прыжки с мячом.	1	

80(2)	Удары по мячу серединой подъёма, с полулёта, внутренней внешней частью подъёма	1	
81(3)	Подъём мяча внутренней и внешней стороной стопы, носком.	1	
82(4)	Удары головой - лбом. Эстафеты.	1	
83(5)	Удары боковой частью стопы, серединой подъёма. Учебная игра.	1	
84(6)	Удары голенью, головой, грудью.	1	
85(7)	Финты. Тактические приёмы в нападении.- индивидуальные. Учебная игра.	1	
86(8)	Групповые и командные действия. Учебная игра.	1	
87(9)	Учёт – удары голенью, головой, грудью.	1	Принятие зачета.
88(10)	Учёт – Подъём мяча внутренней и внешней стороной стопы, носком ой, грудью.	1	Принятие зачета.
89(11)	Игра вратаря – при ловле низких, полувысоких, высоких мячей.	1	
90(12)	Отбивание, вбрасывание, выбивание, учебные игры 6х6.	1	
91(13)	Учёт – передачи мяча, ведение мяча, игра головой.	1	Принятие зачета.
Раздел VIII. Легкая атлетика. (14 ч.)			
92(14)	Т/безопасности по л/атлетике.	1	
93(15)	Низкий старт и стартовый разгон. Бег 30 м.	1	
94(16)	Техника передачи эстафетной палочки. Бег по кругу.	1	
95(17)	Метание мяча на дальность. Спец. беговые упражнения.	1	
96(18)	Передача эстафетной палочки. Подготовка к сдаче норм ГТО - бег 60 м.	1	Принятие норматива.
97(19)	Эстафетный бег 4*150 м. Игры с элементами лёгкой атлетики.	1	
98(20)	Зачёт – спец. Беговые упражнения.	1	Принятие зачета.
99(21)	К. у. – эстафетный бег.	1	Принятие зачета.
100(22)	Подготовка к сдаче норм ГТО – подтягивание . Бег 1500 м.	1	Принятие норматива.

101(23)	Метание мяча на дальность. Бег 500 м.	1	
102(24)	Метание мяча. Бег 1000 м.	1	
103(25)	Подготовка к сдаче норм ГТО - метание мяча на результат.	1	Принятие норматива.
104(26)	Полоса препятствий. Подготовка к сдаче норм ГТО - бег 2000 м.	1	Принятие норматива
105(27)	Защита проекта «Мини – футбол»	1	Тестирование по легкой атлетике.

для 6 класс

№ урока	Название раздела, тема урока	часы	Форма контроля
Раздел I. Легкая атлетика (12 ч.)			
1	Т/безопасности по легкой атлетике. Низкий старт, бег 30 м.	1	Тестирование «Основы знаний о физической культуре».
2	Н/старт, челночный бег 3х10 м.	1	
3	Спец. беговые упражнения, подготовка к сдаче норм ГТО - бег 60 м.	1	Принятие норматива.
4	Прыжки в длину с разбега. Бег 100 м.	1	
5	Прыжки в длину с разбега, метание мяча.	1	
6	Подготовка к сдаче норм ГТО - прыжки в длину с разбега.	1	Принятие норматива.
7	Метание мяча на дальность, бег 1000 м.	1	
8	Метание мяча, подготовка к сдаче норм ГТО - прыжок в длину с места.	1	Принятие норматива.
9	Подготовка к сдаче норм ГТО – метание мяча на дальность.	1	Принятие норматива.
10	Подготовка к сдаче норм ГТО - подтягивание, бег 2000 м.	1	Принятие норматива
11	Подготовка к сдаче норм ГТО – подъём туловища за 30 сек., бег 3000 м.	1	Принятие норматива
12	Зачёт по разделу лёгкая атлетика.	1	Тестирование по разделы л/атлетика.
Раздел II. Баскетбол. (15 ч.)			
13	Т/безопасности в с/зале, ловля и передача мяча.	1	
14	Передача мяча со сменой мест в парах и тройках.	1	
15	Ведение, ловля и передача мяча в движении.	1	
16	Броски одной и двумя руками в прыжке. Техника штрафного броска.	1	
17	Учёт – техника ловли и передачи мяча на месте и движении.	1	Принятие зачета

18	Ведение мяча со сменой скорости. Учебно – тренировочная игра 3х3.	1	
19	Ведение мяча, в низкой, средней и высокой стойки на месте и в движении.	1	
20	Ведение с пассивным сопротивлением защитника.	1	
21	Броски одной и двумя руками с места и в движении.	1	
22	Вырывание, выбивание и перехват мяча.	1	
23	Позиционное нападение(5:0) без изменения позиций игроков.	1	
24	Нападение быстрым прорывом(2:1).	1	
25	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.	1	
26	Взаимодействие двух, трёх игроков.	1	
27	Учебная игра. Принять тест у должников.	1	Принятие зачетов и тестирование.
Раздел III. Гимнастика. (18 ч.)			
28(1)	Т/безопасности по гимнастике, повторения акробатических упражнений	1	
29(2)	Акробатика. Упражнения на бревне.	1	
30(3)	Акробатика. Наскок на бревно.	1	
31(4)	Подготовка к сдаче норм ГТО – наклон туловища из и.п. стоя с прямыми ногами на полу. Акробатика. Упражнения на бревне.	1	Принятие норматива.
32(5)	Подготовка к сдачам норм ГТО – пресс 1 мин., наскок на бревно.	1	Принятие норматива
33(6)	Подъём с переворотом, мост из положения стоя.	1	
34(7)	Различные упоры и висы на перекладине.	1	
35(8)	Лазанье по канату. Учёт – упражнение «мост».	1	Принятие зачета.
36(9)	Акробатическое соединение.	1	
37(10)	Учёт – акробатическое соединение.	1	Принятие зачета.
38(11)	Упоры и висы на перекладине, лазанье по	1	

	канату произвольно.		
39(12)	Комплекс на бревне слитно. Лазанье по канату в три приёма на скорость.	1	
40(13)	Опорный прыжок «ноги врозь» через козла.	1	
41(14)	Опорный прыжок, лазанье по канату.	1	
42(15)	Гимнастическая полоса препятствий, опорный прыжок.	1	
43(16)	Учёт – М: соед. из 2х элементов на перекладине. Д: лазание по канату	1	Принятие зачета.
44(17)	Учёт – лазанье по канату.	1	Принятие зачета.
45(18)	Гимнастическая полоса препятствий.	1	
Раздел IV. Легкая атлетика. (3 ч.)			
46(19)	Прыжки в высоту с разбега. (Разбег толчок)	1	
47(20)	Прыжки в высоту с разбега.	1	
48(21)	Учёт – прыжки в высоту с разбега.	1	Принятие зачета.
Раздел V. Лыжная подготовка. (18 ч.)			
49(1)	Т/безопасности по лыжам. Одновременный одношажный ход.	1	
50(2)	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	1	
51(3)	Одновременный двухшажный ход. Дистанция 2 км.	1	
52(4)	Одновременный одношажный ход. Техника торможения «плугом».	1	
53(5)	Торможение «плугом», поворот «плугом» на спуске.	1	
54(6)	Учёт – 2 км. Любым изученным способом.	1	Принятие зачета
55(7)	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1	
56(8)	Дистанция 3 км., спуски с гор	1	
57(9)	Учёт – спуски с горы в основной стойке.	1	Принятие зачета
58(10)	Спуски в тройках, в парах за руки.	1	
59(11)	Учёт – торможение «плугом» на спуске.	1	Принятие зачета
60(12)	Техника лыжных ходов, эстафеты по кругу 200 м.	1	

61(13)	Повторение лыжных ходов, эстафеты без палок.	1	
62(14)	Повторение лыжных ходов, подготовка к сдаче норм ГТО - дистанция 2 км.	1	Принятие норматива.
63(15)	Спуски с горы, подготовка к сдаче норм ГТО - дистанция 3 км.	1	Принятие норматива.
64(16)	Катание с гор. Спуски, повороты.	1	
65(17)	Гонка с раздельным стартом. Поворот на месте махом. Подготовка к сдаче норм ГТО – 5.000 м (юноши)	1	Принятие норматива.
66(18)	Зачёт по разделу лыжная подготовка.	1	Принятие зачета по лыж.подготовки.
Раздел VI. Волейбол. (12 ч.)			
67(19)	Т/безопасности в с/зале. Техника приёма и передачи мяча сверху.	1	
68(20)	Приём мяча сверху в парах, в тройках.	1	
69(21)	Техника приёма мяча снизу и нижняя прямая подача.	1	
70(22)	Техника приёма мяча снизу.	1	
71(23)	Передача мяча над собой.	1	
72(24)	Отбивание мяча кулаком. Нижняя прямая подача.	1	
73(25)	Передача мяча через сетку в парах.	1	
74(26)	Передача мяча в парах, в тройках со сменой мест.	1	
75(27)	Приём мяча снизу, после подачи мяча. Учебные игры.	1	
76(28)	Передача мяча сверху на месте и после перемещения вперёд.	1	
77(29)	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Учебная игра.	1	
78(30)	Учебная игра по упрощенным правилам.	1	
Раздел VII. Футбол. (13 ч.)			
79(1)	Передвижение и прыжки с мячом.	1	
80(2)	Удары по мячу серединой подъёма, с полулёта, внутренней внешней частью подъёма	1	

81(3)	Подъём мяча внутренней и внешней стороной стопы, носком.	1	
82(4)	Удары головой - лбом. Эстафеты.	1	
83(5)	Удары боковой частью стопы, серединой подъёма. Учебная игра.	1	
84(6)	Удары голенью, головой, грудью.	1	
85(7)	Финты. Тактические приёмы в нападении.- индивидуальные. Учебная игра.	1	
86(8)	Групповые и командные действия. Учебная игра.	1	
87(9)	Учёт – удары голенью, головой, грудью.	1	Принятие зачета.
88(10)	Учёт – Подъём мяча внутренней и внешней стороной стопы, носком ой, грудью.	1	Принятие зачета.
89(11)	Игра вратаря – при ловле низких, полувысоких, высоких мячей.	1	
90(12)	Отбивание, вбрасывание, выбивание, учебные игры 6х6.	1	
91(13)	Учёт – передачи мяча, ведение мяча, игра головой.	1	Принятие зачета.
Раздел VIII. Легкая атлетика. (14 ч.)			
92(14)	Т/безопасности по л/атлетике.	1	
93(15)	Низкий старт и стартовый разгон. Бег 30 м.	1	
94(16)	Техника передачи эстафетной палочки. Бег по кругу.	1	
95(17)	Метание мяча на дальность. Спец. беговые упражнения.	1	
96(18)	Передача эстафетной палочки. Подготовка к сдаче норм ГТО - бег 60 м.	1	Принятие норматива.
97(19)	Эстафетный бег 4*150 м. Игры с элементами лёгкой атлетики.	1	
98(20)	Зачёт – спец. Беговые упражнения.	1	Принятие зачета.
99(21)	К. у. – эстафетный бег.	1	Принятие зачета.
100(22)	Подготовка к сдаче норм ГТО – подтягивание . Бег 1500 м.	1	Принятие норматива.
101(23)	Метание мяча на дальность. Бег 500 м.	1	

102(24)	Метание мяча. Бег 1000 м.	1	
103(25)	Подготовка к сдаче норм ГТО - метание мяча на результат.	1	Принятие норматива.
104(26)	Полоса препятствий. Подготовка к сдаче норм ГТО - бег 2000 м.	1	Принятие норматива
105(27)	Защита проекта «Волейбол».	1	Тестирование по легкой атлетике.

7 класс

№ урока	Название раздела, тема урока	часы	Форма контроля
Раздел I. Легкая атлетика (12 ч.)			
1	Т/безопасности по легкой атлетике. Низкий старт, бег 30 м.	1	Тестирование «Основы знаний о физической культуре».
2	Н/старт, челночный бег 3х10 м.	1	
3	Спец. беговые упражнения, подготовка к сдаче норм ГТО - бег 60 м.	1	Принятие норматива.
4	Прыжки в длину с разбега. Бег 100 м.	1	
5	Прыжки в длину с разбега, метание мяча.	1	
6	Подготовка к сдаче норм ГТО - прыжки в длину с разбега.	1	Принятие норматива.
7	Метание мяча на дальность, бег 1000 м.	1	
8	Метание мяча, подготовка к сдаче норм ГТО - прыжок в длину с места.	1	Принятие норматива.
9	Подготовка к сдаче норм ГТО – метание мяча на дальность.	1	Принятие норматива.
10	Подготовка к сдаче норм ГТО - подтягивание, бег 2000 м.	1	Принятие норматива
11	Подготовка к сдаче норм ГТО – подъём туловища за 30 сек., бег 3000 м.	1	Принятие норматива
12	Зачёт по разделу лёгкая атлетика.	1	Тестирование по разделы л/атлетика.
Раздел II. Баскетбол. (15 ч.)			
13	Т/безопасности в с/зале, ловля и передача мяча.	1	
14	Передача мяча со сменой мест в парах и тройках.	1	
15	Ведение, ловля и передача мяча в движении.	1	
16	Броски одной и двумя руками в прыжке. Техника штрафного броска.	1	
17	Учёт – техника ловли и передачи мяча на месте и движении.	1	Принятие зачета

18	Ведение мяча со сменой скорости. Учебно – тренировочная игра 3х3.	1	
19	Ведение мяча, в низкой, средней и высокой стойки на месте и в движении.	1	
20	Ведение с пассивным сопротивлением защитника.	1	
21	Броски одной и двумя руками с места и в движении.	1	
22	Вырывание, выбивание и перехват мяча.	1	
23	Позиционное нападение(5:0) без изменения позиций игроков.	1	
24	Нападение быстрым прорывом(2:1).	1	
25	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.	1	
26	Взаимодействие двух, трёх игроков.	1	
27	Учебная игра. Принять тест у должников.	1	Принятие зачетов и тестирование.
Раздел III. Гимнастика. (18 ч.)			
28(1)	Т/безопасности по гимнастике, повторения акробатических упражнений	1	
29(2)	Акробатика. Упражнения на бревне.	1	
30(3)	Акробатика. Наскок на бревно.	1	
31(4)	Подготовка к сдаче норм ГТО – наклон туловища из и.п. стоя с прямыми ногами на полу. Акробатика. Упражнения на бревне.	1	Принятие норматива.
32(5)	Подготовка к сдачам норм ГТО – пресс 1 мин., наскок на бревно.	1	Принятие норматива
33(6)	Подъём с переворотом, мост из положения стоя.	1	
34(7)	Различные упоры и висы на перекладине.	1	
35(8)	Лазанье по канату. Учёт – упражнение «мост».	1	Принятие зачета.
36(9)	Акробатическое соединение.	1	
37(10)	Учёт – акробатическое соединение.	1	Принятие зачета.
38(11)	Упоры и висы на перекладине, лазанье по	1	

	канату произвольно.		
39(12)	Комплекс на бревне слитно. Лазанье по канату в три приёма на скорость.	1	
40(13)	Опорный прыжок «ноги врозь» через козла.	1	
41(14)	Опорный прыжок, лазанье по канату.	1	
42(15)	Гимнастическая полоса препятствий, опорный прыжок.	1	
43(16)	Учёт – М: соед. из 2х элементов на перекладине. Д: лазание по канату	1	Принятие зачета.
44(17)	Учёт – лазанье по канату.	1	Принятие зачета.
45(18)	Гимнастическая полоса препятствий.	1	
Раздел IV. Легкая атлетика. (3 ч.)			
46(19)	Прыжки в высоту с разбега. (Разбег толчок)	1	
47(20)	Прыжки в высоту с разбега.	1	
48(21)	Учёт – прыжки в высоту с разбега.	1	Принятие зачета.
Раздел V. Лыжная подготовка. (18 ч.)			
49(1)	Т/безопасности по лыжам. Одновременный одношажный ход.	1	
50(2)	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	1	
51(3)	Одновременный двухшажный ход. Дистанция 2 км.	1	
52(4)	Одновременный одношажный ход. Техника торможения «плугом».	1	
53(5)	Торможение «плугом», поворот «плугом» на спуске.	1	
54(6)	Учёт – 2 км. Любым изученным способом.	1	Принятие зачета
55(7)	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1	
56(8)	Дистанция 3 км., спуски с гор	1	
57(9)	Учёт – спуски с горы в основной стойке.	1	Принятие зачета
58(10)	Спуски в тройках, в парах за руки.	1	
59(11)	Учёт – торможение «плугом» на спуске.	1	Принятие зачета
60(12)	Техника лыжных ходов, эстафеты по кругу 200 м.	1	

61(13)	Повторение лыжных ходов, эстафеты без палок.	1	
62(14)	Повторение лыжных ходов, подготовка к сдаче норм ГТО - дистанция 2 км.	1	Принятие норматива.
63(15)	Спуски с горы, подготовка к сдаче норм ГТО - дистанция 3 км.	1	Принятие норматива.
64(16)	Катание с гор. Спуски, повороты.	1	
65(17)	Гонка с раздельным стартом. Поворот на месте махом. Подготовка к сдаче норм ГТО – 5.000 м (юноши)	1	Принятие норматива.
66(18)	Зачёт по разделу лыжная подготовка.	1	Принятие зачета по лыж.подготовки.
Раздел VI. Волейбол. (12 ч.)			
67(19)	Т/безопасности в с/зале. Техника приёма и передачи мяча сверху.	1	
68(20)	Приём мяча сверху в парах, в тройках.	1	
69(21)	Техника приёма мяча снизу и нижняя прямая подача.	1	
70(22)	Техника приёма мяча снизу.	1	
71(23)	Передача мяча над собой.	1	
72(24)	Отбивание мяча кулаком. Нижняя прямая подача.	1	
73(25)	Передача мяча через сетку в парах.	1	
74(26)	Передача мяча в парах, в тройках со сменой мест.	1	
75(27)	Приём мяча снизу, после подачи мяча. Учебные игры.	1	
76(28)	Передача мяча сверху на месте и после перемещения вперёд.	1	
77(29)	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Учебная игра.	1	
78(30)	Учебная игра по упрощенным правилам.	1	
Раздел VII. Футбол. (13 ч.)			
79(1)	Передвижение и прыжки с мячом.	1	
80(2)	Удары по мячу серединой подъёма, с полулёта, внутренней внешней частью подъёма	1	

81(3)	Подъём мяча внутренней и внешней стороной стопы, носком.	1	
82(4)	Удары головой - лбом. Эстафеты.	1	
83(5)	Удары боковой частью стопы, серединой подъёма. Учебная игра.	1	
84(6)	Удары голенью, головой, грудью.	1	
85(7)	Финты. Тактические приёмы в нападении.- индивидуальные. Учебная игра.	1	
86(8)	Групповые и командные действия. Учебная игра.	1	
87(9)	Учёт – удары голенью, головой, грудью.	1	Принятие зачета.
88(10)	Учёт – Подъём мяча внутренней и внешней стороной стопы, носком ой, грудью.	1	Принятие зачета.
89(11)	Игра вратаря – при ловле низких, полувысоких, высоких мячей.	1	
90(12)	Отбивание, вбрасывание, выбивание, учебные игры 6х6.	1	
91(13)	Учёт – передачи мяча, ведение мяча, игра головой.	1	Принятие зачета.
Раздел VIII. Легкая атлетика. (14 ч.)			
92(14)	Т/безопасности по л/атлетике.	1	
93(15)	Низкий старт и стартовый разгон. Бег 30 м.	1	
94(16)	Техника передачи эстафетной палочки. Бег по кругу.	1	
95(17)	Метание мяча на дальность. Спец. беговые упражнения.	1	
96(18)	Передача эстафетной палочки. Подготовка к сдаче норм ГТО - бег 60 м.	1	Принятие норматива.
97(19)	Эстафетный бег 4*150 м. Игры с элементами лёгкой атлетики.	1	
98(20)	Зачёт – спец. Беговые упражнения.	1	Принятие зачета.
99(21)	К. у. – эстафетный бег.	1	Принятие зачета.
100(22)	Подготовка к сдаче норм ГТО – подтягивание . Бег 1500 м.	1	Принятие норматива.
101(23)	Метание мяча на дальность. Бег 500 м.	1	

102(24)	Метание мяча. Бег 1000 м.	1	
103(25)	Подготовка к сдаче норм ГТО - метание мяча на результат.	1	Принятие норматива.
104(26)	Полоса препятствий. Подготовка к сдаче норм ГТО - бег 2000 м.	1	Принятие норматива
105(27)	Защита проекта по теме «Легкая атлетика».	1	Тестирование по легкой атлетике.

8 класс

№ урока	Название раздела, тема урока	часы	Форма контроля
Раздел I. Легкая атлетика (12 ч.)			
1	Т/безопасности по легкой атлетике. Низкий старт, бег 30 м.	1	Тестирование «Основы знаний о физической культуре».
2	Н/старт, челночный бег 3х10 м.	1	
3	Спец. беговые упражнения, подготовка к сдаче норм ГТО - бег 60 м.	1	Принятие норматива.
4	Прыжки в длину с разбега. Бег 100 м.	1	
5	Прыжки в длину с разбега, метание мяча.	1	
6	Подготовка к сдаче норм ГТО - прыжки в длину с разбега.	1	Принятие норматива.
7	Метание мяча на дальность, бег 1000 м.	1	
8	Метание мяча, подготовка к сдаче норм ГТО - прыжок в длину с места.	1	Принятие норматива.
9	Подготовка к сдаче норм ГТО – метание мяча на дальность.	1	Принятие норматива.
10	Подготовка к сдаче норм ГТО - подтягивание, бег 2000 м.	1	Принятие норматива
11	Подготовка к сдаче норм ГТО – подъём туловища за 30 сек., бег 3000 м.	1	Принятие норматива
12	Зачёт по разделу лёгкая атлетика.	1	Тестирование по разделы л/атлетика.
Раздел II. Баскетбол. (15 ч.)			
13	Т/безопасности в с/зале, ловля и передача мяча.	1	
14	Передача мяча со сменой мест в парах и тройках.	1	
15	Ведение, ловля и передача мяча в движении.	1	
16	Броски одной и двумя руками в прыжке. Техника штрафного броска.	1	
17	Учёт – техника ловли и передачи мяча на месте и движении.	1	Принятие зачета

18	Ведение мяча со сменой скорости. Учебно – тренировочная игра 3х3.	1	
19	Ведение мяча, в низкой, средней и высокой стойки на месте и в движении.	1	
20	Ведение с пассивным сопротивлением защитника.	1	
21	Броски одной и двумя руками с места и в движении.	1	
22	Вырывание, выбивание и перехват мяча.	1	
23	Позиционное нападение(5:0) без изменения позиций игроков.	1	
24	Нападение быстрым прорывом(2:1).	1	
25	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.	1	
26	Взаимодействие двух, трёх игроков.	1	
27	Учебная игра. Принять тест у должников.	1	Принятие зачетов и тестирование.
Раздел III. Гимнастика. (18 ч.)			
28(1)	Т/безопасности по гимнастике, повторения акробатических упражнений	1	
29(2)	Акробатика. Упражнения на бревне.	1	
30(3)	Акробатика. Наскок на бревно.	1	
31(4)	Подготовка к сдаче норм ГТО – наклон туловища из и.п. стоя с прямыми ногами на полу. Акробатика. Упражнения на бревне.	1	Принятие норматива.
32(5)	Подготовка к сдачам норм ГТО – пресс 1 мин., наскок на бревно.	1	Принятие норматива
33(6)	Подъём с переворотом, мост из положения стоя.	1	
34(7)	Различные упоры и висы на перекладине.	1	
35(8)	Лазанье по канату. Учёт – упражнение «мост».	1	Принятие зачета.
36(9)	Акробатическое соединение.	1	
37(10)	Учёт – акробатическое соединение.	1	Принятие зачета.
38(11)	Упоры и висы на перекладине, лазанье по	1	

	канату произвольно.		
39(12)	Комплекс на бревне слитно. Лазанье по канату в три приёма на скорость.	1	
40(13)	Опорный прыжок «ноги врозь» через козла.	1	
41(14)	Опорный прыжок, лазанье по канату.	1	
42(15)	Гимнастическая полоса препятствий, опорный прыжок.	1	
43(16)	Учёт – М: соед. из 2х элементов на перекладине. Д: лазание по канату	1	Принятие зачета.
44(17)	Учёт – лазанье по канату.	1	Принятие зачета.
45(18)	Гимнастическая полоса препятствий.	1	
Раздел IV. Легкая атлетика. (3 ч.)			
46(19)	Прыжки в высоту с разбега. (Разбег толчок)	1	
47(20)	Прыжки в высоту с разбега.	1	
48(21)	Учёт – прыжки в высоту с разбега.	1	Принятие зачета.
Раздел V. Лыжная подготовка. (18 ч.)			
49(1)	Т/безопасности по лыжам. Одновременный одношажный ход.	1	
50(2)	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	1	
51(3)	Одновременный двухшажный ход. Дистанция 2 км.	1	
52(4)	Одновременный одношажный ход. Техника торможения «плугом».	1	
53(5)	Торможение «плугом», поворот «плугом» на спуске.	1	
54(6)	Учёт – 2 км. Любым изученным способом.	1	Принятие зачета
55(7)	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1	
56(8)	Дистанция 3 км., спуски с гор	1	
57(9)	Учёт – спуски с горы в основной стойке.	1	Принятие зачета
58(10)	Спуски в тройках, в парах за руки.	1	
59(11)	Учёт – торможение «плугом» на спуске.	1	Принятие зачета
60(12)	Техника лыжных ходов, эстафеты по кругу 200 м.	1	

61(13)	Повторение лыжных ходов, эстафеты без палок.	1	
62(14)	Повторение лыжных ходов, подготовка к сдаче норм ГТО - дистанция 2 км.	1	Принятие норматива.
63(15)	Спуски с горы, подготовка к сдаче норм ГТО - дистанция 3 км.	1	Принятие норматива.
64(16)	Катание с гор. Спуски, повороты.	1	
65(17)	Гонка с раздельным стартом. Поворот на месте махом. Подготовка к сдаче норм ГТО – 5.000 м (юноши)	1	Принятие норматива.
66(18)	Зачёт по разделу лыжная подготовка.	1	Принятие зачета по лыж.подготовки.
Раздел VI. Волейбол. (12 ч.)			
67(19)	Т/безопасности в с/зале. Техника приёма и передачи мяча сверху.	1	
68(20)	Приём мяча сверху в парах, в тройках.	1	
69(21)	Техника приёма мяча снизу и нижняя прямая подача.	1	
70(22)	Техника приёма мяча снизу.	1	
71(23)	Передача мяча над собой.	1	
72(24)	Отбивание мяча кулаком. Нижняя прямая подача.	1	
73(25)	Передача мяча через сетку в парах.	1	
74(26)	Передача мяча в парах, в тройках со сменой мест.	1	
75(27)	Приём мяча снизу, после подачи мяча. Учебные игры.	1	
76(28)	Передача мяча сверху на месте и после перемещения вперёд.	1	
77(29)	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Учебная игра.	1	
78(30)	Учебная игра по упрощенным правилам.	1	
Раздел VII. Футбол. (13 ч.)			
79(1)	Передвижение и прыжки с мячом.	1	
80(2)	Удары по мячу серединой подъёма, с полулёта, внутренней внешней частью подъёма	1	

81(3)	Подъём мяча внутренней и внешней стороной стопы, носком.	1	
82(4)	Удары головой - лбом. Эстафеты.	1	
83(5)	Удары боковой частью стопы, серединой подъёма. Учебная игра.	1	
84(6)	Удары голенью, головой, грудью.	1	
85(7)	Финты. Тактические приёмы в нападении.- индивидуальные. Учебная игра.	1	
86(8)	Групповые и командные действия. Учебная игра.	1	
87(9)	Учёт – удары голенью, головой, грудью.	1	Принятие зачета.
88(10)	Учёт – Подъём мяча внутренней и внешней стороной стопы, носком ой, грудью.	1	Принятие зачета.
89(11)	Игра вратаря – при ловле низких, полувысоких, высоких мячей.	1	
90(12)	Отбивание, вбрасывание, выбивание, учебные игры 6х6.	1	
91(13)	Учёт – передачи мяча, ведение мяча, игра головой.	1	Принятие зачета.
Раздел VIII. Легкая атлетика. (14 ч.)			
92(14)	Т/безопасности по л/атлетике.	1	
93(15)	Низкий старт и стартовый разгон. Бег 30 м.	1	
94(16)	Техника передачи эстафетной палочки. Бег по кругу.	1	
95(17)	Метание мяча на дальность. Спец. беговые упражнения.	1	
96(18)	Передача эстафетной палочки. Подготовка к сдаче норм ГТО - бег 60 м.	1	Принятие норматива.
97(19)	Эстафетный бег 4*150 м. Игры с элементами лёгкой атлетики.	1	
98(20)	Зачёт – спец. Беговые упражнения.	1	Принятие зачета.
99(21)	К. у. – эстафетный бег.	1	Принятие зачета.
100(22)	Подготовка к сдаче норм ГТО – подтягивание . Бег 1500 м.	1	Принятие норматива.
101(23)	Метание мяча на дальность. Бег 500 м.	1	

102(24)	Метание мяча. Бег 1000 м.	1	
103(25)	Подготовка к сдаче норм ГТО - метание мяча на результат.	1	Принятие норматива.
104(26)	Полоса препятствий. Подготовка к сдаче норм ГТО - бег 2000 м.	1	Принятие норматива
105(27)	Защита проекта по теме «Гимнастика»	1	Тестирование по легкой атлетике.

9 класс

№ урока	Название раздела, тема урока	часы	Форма контроля
Раздел I. Легкая атлетика (12 ч.)			
1	Т/безопасности по легкой атлетике. Низкий старт, бег 30 м.	1	Тестирование «Основы знаний о физической культуре».
2	Н/старт, челночный бег 3х10 м.	1	
3	Спец. беговые упражнения, подготовка к сдаче норм ГТО - бег 60 м.	1	Принятие норматива.
4	Прыжки в длину с разбега. Бег 100 м.	1	
5	Прыжки в длину с разбега, метание мяча.	1	
6	Подготовка к сдаче норм ГТО - прыжки в длину с разбега.	1	Принятие норматива.
7	Метание мяча на дальность, бег 1000 м.	1	
8	Метание мяча, подготовка к сдаче норм ГТО - прыжок в длину с места.	1	Принятие норматива.
9	Подготовка к сдаче норм ГТО – метание мяча на дальность.	1	Принятие норматива.
10	Подготовка к сдаче норм ГТО - подтягивание, бег 2000 м.	1	Принятие норматива
11	Подготовка к сдаче норм ГТО – подъём туловища за 30 сек., бег 3000 м.	1	Принятие норматива
12	Зачёт по разделу лёгкая атлетика.	1	Тестирование по разделы л/атлетика.
Раздел II. Баскетбол. (15 ч.)			
13	Т/безопасности в с/зале, ловля и передача мяча.	1	
14	Передача мяча со сменой мест в парах и тройках.	1	
15	Ведение, ловля и передача мяча в движении.	1	
16	Броски одной и двумя руками в прыжке. Техника штрафного броска.	1	
17	Учёт – техника ловли и передачи мяча на месте и движении.	1	Принятие зачета

18	Ведение мяча со сменой скорости. Учебно – тренировочная игра 3х3.	1	
19	Ведение мяча, в низкой, средней и высокой стойки на месте и в движении.	1	
20	Ведение с пассивным сопротивлением защитника.	1	
21	Броски одной и двумя руками с места и в движении.	1	
22	Вырывание, выбивание и перехват мяча.	1	
23	Позиционное нападение(5:0) без изменения позиций игроков.	1	
24	Нападение быстрым прорывом(2:1).	1	
25	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.	1	
26	Взаимодействие двух, трёх игроков.	1	
27	Учебная игра. Принять тест у должников.	1	Принятие зачетов и тестирование.
Раздел III. Гимнастика. (18 ч.)			
28(1)	Т/безопасности по гимнастике, повторения акробатических упражнений	1	
29(2)	Акробатика. Упражнения на бревне.	1	
30(3)	Акробатика. Наскок на бревно.	1	
31(4)	Подготовка к сдаче норм ГТО – наклон туловища из и.п. стоя с прямыми ногами на полу. Акробатика. Упражнения на бревне.	1	Принятие норматива.
32(5)	Подготовка к сдачам норм ГТО – пресс 1 мин., наскок на бревно.	1	Принятие норматива
33(6)	Подъём с переворотом, мост из положения стоя.	1	
34(7)	Различные упоры и висы на перекладине.	1	
35(8)	Лазанье по канату. Учёт – упражнение «мост».	1	Принятие зачета.
36(9)	Акробатическое соединение.	1	
37(10)	Учёт – акробатическое соединение.	1	Принятие зачета.
38(11)	Упоры и висы на перекладине, лазанье по	1	

	канату произвольно.		
39(12)	Комплекс на бревне слитно. Лазанье по канату в три приёма на скорость.	1	
40(13)	Опорный прыжок «ноги врозь» через козла.	1	
41(14)	Опорный прыжок, лазанье по канату.	1	
42(15)	Гимнастическая полоса препятствий, опорный прыжок.	1	
43(16)	Учёт – М: соед. из 2х элементов на перекладине. Д: лазание по канату	1	Принятие зачета.
44(17)	Учёт – лазанье по канату.	1	Принятие зачета.
45(18)	Гимнастическая полоса препятствий.	1	
Раздел V. Лыжная подготовка. (18 ч.)			
46(1)	Т/безопасности по лыжам. Одновременный одношажный ход.	1	
47(2)	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	1	
48(3)	Одновременный двухшажный ход. Дистанция 2 км.	1	
49(4)	Одновременный одношажный ход. Техника торможения «плугом».	1	
50(5)	Торможение «плугом», поворот «плугом» на спуске.	1	
51(6)	Учёт – 2 км. Любым изученным способом.	1	Принятие зачета
52(7)	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1	
53(8)	Дистанция 3 км., спуски с гор	1	
54(9)	Учёт – спуски с горы в основной стойке.	1	Принятие зачета
55(10)	Спуски в тройках, в парах за руки.	1	
56(11)	Учёт – торможение «плугом» на спуске.	1	Принятие зачета
57(12)	Техника лыжных ходов, эстафеты по кругу 200 м.	1	
58(13)	Повторение лыжных ходов, эстафеты без палок.	1	
59(14)	Повторение лыжных ходов, подготовка к сдаче норм ГТО - дистанция 2 км.	1	Принятие норматива.
60(15)	Спуски с горы, подготовка к сдаче норм ГТО - дистанция 3 км.	1	Принятие норматива.

61(16)	Катание с гор. Спуски, повороты.	1	
62(17)	Гонка с раздельным стартом. Поворот на месте махом. Подготовка к сдаче норм ГТО – 5.000 м (юноши)	1	Принятие норматива.
63(18)	Зачёт по разделу лыжная подготовка.	1	Принятие зачета по лыж.подготовки.
Раздел VI. Волейбол. (12 ч.)			
64(19)	Т/безопасности в с/зале. Техника приёма и передачи мяча сверху.	1	
65(20)	Приём мяча сверху в парах, в тройках.	1	
66(21)	Техника приёма мяча снизу и нижняя прямая подача.	1	
67(22)	Техника приёма мяча снизу.	1	
68(23)	Передача мяча над собой.	1	
69(24)	Отбивание мяча кулаком. Нижняя прямая подача.	1	
70(25)	Передача мяча через сетку в парах.	1	
71(26)	Передача мяча в парах, в тройках со сменой мест.	1	
72(27)	Приём мяча снизу, после подачи мяча. Учебные игры.	1	
73(28)	Передача мяча сверху на месте и после перемещения вперёд.	1	
74(29)	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Учебная игра.	1	
75(30)	Учебная игра по упрощенным правилам.	1	
Раздел VII. Футбол. (13 ч.)			
76(1)	Передвижение и прыжки с мячом.	1	
77(2)	Удары по мячу серединой подъёма, с полулёта, внутренней внешней частью подъёма	1	
78(3)	Подъём мяча внутренней и внешней стороной стопы, носком.	1	
79(4)	Удары головой - лбом. Эстафеты.	1	
80(5)	Удары боковой частью стопы, серединой подъёма. Учебная игра.	1	
81(6)	Удары голенью, головой, грудью.	1	

82(7)	Финты. Тактические приёмы в нападении.- индивидуальные. Учебная игра.	1	
83(8)	Групповые и командные действия. Учебная игра.	1	
84(9)	Учёт – удары голенью, головой, грудью.	1	Принятие зачета.
85(10)	Учёт – Подъём мяча внутренней и внешней стороной стопы, носком ой, грудью.	1	Принятие зачета.
86(11)	Игра вратаря – при ловле низких, полувысоких, высоких мячей.	1	
87(12)	Отбивание, вбрасывание, выбивание, учебные игры 6х6.	1	
88(13)	Учёт – передачи мяча, ведение мяча, игра головой.	1	Принятие зачета.
Раздел VIII. Легкая атлетика. (14 ч.)			
89(14)	Т/безопасности по л/атлетике.	1	
90(15)	Низкий старт и стартовый разгон. Бег 30 м.	1	
91(16)	Техника передачи эстафетной палочки. Бег по кругу.	1	
92(17)	Метание мяча на дальность. Спец. беговые упражнения.	1	
93(18)	Передача эстафетной палочки. Подготовка к сдаче норм ГТО - бег 60 м.	1	Принятие норматива.
94(19)	Эстафетный бег 4*150 м. Игры с элементами лёгкой атлетики.	1	
95(20)	Зачёт – спец. Беговые упражнения.	1	Принятие зачета.
96(21)	К. у. – эстафетный бег.	1	Принятие зачета.
97(22)	Подготовка к сдаче норм ГТО – подтягивание . Бег 1500 м.	1	Принятие норматива.
98(23)	Метание мяча на дальность. Бег 500 м.	1	
99(24)	Метание мяча. Бег 1000 м.	1	
100(25)	Подготовка к сдаче норм ГТО - метание мяча на результат.	1	Принятие норматива.
101(26)	Полоса препятствий. Подготовка к сдаче норм ГТО - бег 2000 м.	1	Принятие норматива
102(27)	Защита проекта по темам «Баскетбол».	1	Тестирование по легкой атлетике.

Список литературы

Для учащихся:

1. Виленский М.Я., Туревский И. М., Торочкова Т. Ю. «Физическая культура» 5-7 класс.-М.:Просвещение,2015.
2. Лях В. И., Зданевич А. А. «Физическая программа (базовый уровень) 5-9 класс.-М.: Просвещение , 2015.
3. Физическая культура 8-9 класс, учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И. Лях, рекомендовано Министерством образовании и науки Российской Федерации, Москва «Просвещение».- 2015.

Для учителя:

1. Физическая культура 5-7 классов. – Лях В.И., Зданевич А.А.; Просвещение 2015 г.
2. Физическая культура 8-9 класс, учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И. Лях, рекомендовано Министерством образовании и науки Российской Федерации, Москва «Просвещение».- 2015.
3. Комплексная программа физического воспитания 5-9 классов – Лях В.И., Зданевич А.А.; Просвещение 2015 г.
4. Стандарты второго поколения. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5 – 9 классов; Просвещение 2015 г.
5. Настольная книга учителя физической культурой под редакцией Г.И. . Погадаева. Физкультура и спорт 2015 г.
5. Оценка техники движений на уроках физической культуры Мейксон Г.Б.; Просвещение 2015г.
6. Баскетбол в школе. Преображенский И.Н.; Просвещение 2015 г.
7. Мини – футбол игра для всех, В.Л. Мушко; Москва 2015 г.