

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа п. Надвоицы

Рабочая программа
по
физической культуре
(учебный предмет)
5-9 классы
(классы)

5 лет
(срок реализации)

Принята на Педагогическом Совете
Протокол № 286 от
«30» августа 2022 г.



2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 5 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

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

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре),

операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей лично значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

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

Вариативные модули объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе Примерных модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

В программе предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общее количество часов, отведенное на изучение предмета «Физическая культура» в средней школе составляет:

- 5 класс – 68 часов;
- 6 класс – 68 часов;
- 7 класс – 68 часов;
- 8 класс – 68 часов;
- 9 класс – 68 часов.

Вариативные модули могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования.

При подготовке программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

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

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

✓ Модуль «Гимнастика»:

Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках, акробатическая комбинация. Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь; опорные прыжки на гимнастического коня; лазанье по канату.

✓ Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагивание» с косого разбега.

Метание малого мяча на дальность с разбега.

✓ Модуль «Зимние виды спорта – лыжная подготовка».

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах, передвижение по дистанции; подъём по пологому склону способом «ёлочка» и спуск в высокой стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

✓ Модуль «Спортивные игры».

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

Волейбол. Прием-передача мяча сверху, снизу, подача мяча; ранее разученные технические действия с мячом.

✓ Модуль «Плавание».

Плавательные упражнения. Плавание кролем на груди, на спине. Стартовый прыжок. Проплывание учебных дистанций кролем на груди и на спине.

✓ Модуль «Спорт».

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

6 КЛАСС

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

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений; упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером; упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

✓ Модуль «Гимнастика».

Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках, акробатическая комбинация. Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь; опорные прыжки на гимнастического коня; лазанье по канату.

✓ Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагивание» с косого разбега.

Метание малого мяча на дальность с разбега.

✓ Модуль «Зимние виды спорта – лыжная подготовка».

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах, передвижение по дистанции; подъём по пологому склону способом «ёлочка» и спуск в высокой стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

✓ Модуль «Спортивные игры».

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

Волейбол. Прием-передача мяча сверху, снизу, подача мяча; ранее разученные технические действия с мячом.

✓ Модуль «Плавание».

Плавательные упражнения. Плавание кролем на груди, на спине. Стартовый прыжок. Проплывание учебных дистанций кролем на груди и на спине.

✓ Модуль «Спорт».

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

7 КЛАСС

Знания о физической культуре. Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России; роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

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

Способы самостоятельной деятельности. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

✓ Модуль «Гимнастика».

Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках, стойка на голове и руках (мальчики), акробатическая комбинация. Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь; опорные прыжки на гимнастического коня; лазанье по канату.

✓ Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагивание» с косого разбега.

Метание малого мяча на дальность с разбега.

✓ Модуль «Зимние виды спорта – лыжная подготовка».

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, одновременным бесшажным ходом; повороты на лыжах, передвижение по дистанции; подъём по пологому склону способом «ёлочка» и спуск в высокой и средней стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона, торможение на спусках.

✓ Модуль «Спортивные игры».

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

Волейбол. Прием-передача мяча сверху, снизу, подача мяча; взаимодействие в парах, тройках, ранее разученные технические действия с мячом.

✓ Модуль «Плавание».

Плавательные упражнения. Плавание кролем на груди, на спине. Стартовый прыжок, Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Проплыwanie учебных дистанций кролем на груди и на спине.

✓ Модуль «Спорт».

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

8 КЛАСС

Знания о физической культуре. Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Способы самостоятельной деятельности. Коррекция осанки. Коррекция избыточной массы тела.

Физическое совершенствование.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

✓ Модуль «Гимнастика».

Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках, стойка на голове и руках (мальчики), акробатическая комбинация. Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь; опорные прыжки на гимнастического коня; лазанье по канату.

✓ Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагивание» с косого разбега.

Метание малого мяча на дальность с разбега.

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

✓ Модуль «Зимние виды спорта – лыжная подготовка».

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, одновременным бесшажным ходом; повороты на лыжах, передвижение по дистанции; подъём по пологому склону способом «ёлочка» и спуск в высокой и средней стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона, торможение на спусках.

✓ Модуль «Спортивные игры».

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

Волейбол. Прием-передача мяча сверху, снизу, подача мяча, прямой нападающий удар; взаимодействие в парах, тройках, ранее разученные технические действия с мячом.

✓ Модуль «Плавание».

Плавательные упражнения. Плавание кролем на груди, на спине. Стартовый прыжок, Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Проплыwanie учебных дистанций кролем на груди и на спине.

✓ Модуль «Спорт».

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

9 КЛАСС

Знания о физической культуре. Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Профессионально-прикладная физическая культура.

Способы самостоятельной деятельности. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

Физическое совершенствование.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

✓ Модуль «Гимнастика».

Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках, стойка на голове и руках (мальчики), акробатическая комбинация. Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь; опорные прыжки на гимнастического коня; лазанье по канату.

✓ Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагивание» с косога разбега.

Метание малого мяча на дальность с разбега.

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

✓ Модуль «Зимние виды спорта – лыжная подготовка».

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, одновременным бесшажным ходом; повороты на лыжах, передвижение по дистанции; подъём по пологому склону способом «ёлочка» и спуск в высокой и средней стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона, торможение на спусках.

✓ Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, одной от плеча на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками сверху с места и в движении; ранее разученные технические действия с мячом. Совершенствование техники игры в защите и нападении.

Волейбол. Прием-передача мяча сверху, снизу, подача мяча, прямой нападающий удар; взаимодействие в парах, тройках, ранее разученные технические действия с мячом.

✓ Модуль «Плавание».

Плавательные упражнения. Плавание кролем на груди, на спине. Брасс. Стартовый прыжок, Повороты при плавании кролем на груди и на спине, брассом. Проплывание учебных дистанций кролем на груди и на спине.

✓ Модуль «Спорт».

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

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

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

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

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

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

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

5 КЛАСС

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

- ✓ выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
- ✓ проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
- ✓ осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультурминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;
- ✓ выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
- ✓ выполнять опорный прыжок через гимнастический снаряд (конь, козел), акробатическую комбинацию;
- ✓ выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции, метание малого мяча на дальность;
- ✓ демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», в высоту способом «перешагивание»;
- ✓ передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом;
- ✓ демонстрировать технические действия в спортивных играх (баскетбол, волейбол);
- ✓ соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений, демонстрировать технику плавания кролем на груди, на спине, стартовый прыжок;

- ✓ тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

6 КЛАСС

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

- ✓ характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;
- ✓ измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;
- ✓ контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;
- ✓ готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;
- ✓ составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- ✓ выполнять лазанье по канату, выполнять комбинацию, опорные прыжки через гимнастический снаряд (конь, козел);
- ✓ выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;
- ✓ выполнять прыжок в длину с разбега «согнув ноги», в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения, метание малого мяча на дальность;
- ✓ выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- ✓ выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх (баскетбол, волейбол);
- ✓ соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений, демонстрировать технику плавания кролем на груди, на спине, стартовый прыжок;
- ✓ тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

7 КЛАСС

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

- ✓ проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;
- ✓ объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;
- ✓ объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

- ✓ выполнять лазанье по канату, акробатическую комбинацию, опорные прыжки через гимнастический снаряд (конь, козел), стойку на голове и руках (юноши);
- ✓ выполнять прыжок в длину с разбега «согнув ноги», в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения, метание малого мяча на дальность;
- ✓ выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация перехода);
- ✓ демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр (баскетбол, волейбол);
- ✓ соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений, демонстрировать технику плавания кролем на груди, на спине, стартовый прыжок;
- ✓ тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

8 КЛАСС

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

- ✓ проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;
- ✓ анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;
- ✓ проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;
- ✓ выполнять гимнастическую комбинацию, опорные прыжки через гимнастический снаряд (конь, козел), стойку на голове и руках (юноши);
- ✓ выполнять прыжок в длину с разбега способом «согну ноги», в высоту способом «перешагивание», метание малого мяча на дальность, наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- ✓ выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
- ✓ выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход; преодоление естественных препятствий на лыжах;
- ✓ соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений, демонстрировать технику плавания кролем на груди, на спине, стартовый прыжок;
- ✓ демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр (баскетбол, волейбол);
- ✓ тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

9 КЛАСС

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

- ✓ отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние

вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

- ✓ объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;
- ✓ определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;
- ✓ составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения, выполнять опорные прыжки через гимнастический снаряд (конь, козел);
- ✓ совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- ✓ совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- ✓ соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений, плавать кролем на груди, на спине, брассом, выполнять стартовый прыжок, повороты;
- ✓ совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
- ✓ тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

5 класс

Тематическое планирование, в том числе с учетом программы воспитания

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Воспитательный компонент | Виды деятельности | Виды, формы контроля | ЭОР |
|-------|--|------------------|----|----|--|--|--|-----|
| | | всего | кр | рк | | | | |
| | Легкая атлетика | 16 час | | | | | | |
| 1 | Техника безопасности. Легкая атлетика в Карелии. Кроссовая подготовка. Метание малого мяча на дальность. | | | 1 | подготовка к тестированию ГТО, школьному лёгкоатлетическому кроссу «Золотая осень» | знать правила техники безопасности на уроках дейкой атлетики, о развитии легкой атлетики в Карелии; демонстрировать технику бега и метания | практические знания и умения | РЭШ |
| 2 | Кроссовая подготовка. Метание малого мяча на дальность. | 1 | | | подготовка к тестированию ГТО, школьному лёгкоатлетическому кроссу «Золотая осень» | демонстрировать технику бега и метания теннисных мячей на дальность | практические знания и умения | РЭШ |
| 3 | Кроссовая подготовка. К.У - метание малого мяча на дальность. | | 1 | | подготовка к тестированию ГТО, школьному лёгкоатлетическому кроссу «Золотая осень» | демонстрировать технику бега и метания теннисных мячей на дальность | практические знания и умения; контрольное упражнение | РЭШ |
| 4 | Кроссовая подготовка. Высокий старт. Спринт. | 1 | | | подготовка к тестированию ГТО, школьному лёгкоатлетическому кроссу «Золотая осень» | знать правила бега на короткие дистанции; демонстрировать технику бега на короткие дистанции | практические знания и умения | РЭШ |
| 5 | Кроссовая подготовка. Высокий старт. Спринт | 1 | | | подготовка к тестированию ГТО, | знать правила бега на короткие дистанции; | практические знания и умения | РЭШ |

| | | | | | | | | |
|----|--|---|---|--|--|---|--|-----|
| | | | | | школьному лёгкоатлетическому кроссу «Золотая осень» | демонстрировать технику бега на короткие дистанции | | |
| 6 | Кроссовая подготовка. Высокий старт. К.У. – спринт 30м | | 1 | | подготовка к тестированию ГТО, школьному лёгкоатлетическому кроссу «Золотая осень» | демонстрировать технику бега на короткие дистанции на результат | практические знания и умения; контрольное упражнение | РЭШ |
| 7 | Кроссовая подготовка. Высокий старт. К.У. – спринт 60м | | 1 | | подготовка к тестированию ГТО, школьному лёгкоатлетическому кроссу «Золотая осень» | демонстрировать технику бега на короткие дистанции на результат | практические знания и умения; контрольное упражнение | РЭШ |
| 8 | Кроссовая подготовка. Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» | 1 | | | подготовка к тестированию ГТО | знать правила и технику выполнения прыжков в длину с разбега «согнув ноги» | практические знания и умения | РЭШ |
| 9 | Кроссовая подготовка. Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» | 1 | | | подготовка к тестированию ГТО | демонстрировать технику выполнения прыжков в длину с разбега «согнув ноги» | практические знания и умения | РЭШ |
| 10 | Кроссовая подготовка. Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» | 1 | | | подготовка к тестированию ГТО | демонстрировать технику выполнения прыжков в длину с разбега «согнув ноги» | практические знания и умения | РЭШ |
| 11 | Кроссовая подготовка. К.У.- прыжок в длину с разбега «согнув ноги» | | 1 | | подготовка к тестированию ГТО | демонстрировать технику выполнения прыжков в длину с разбега «согнув ноги» на результат | практические знания и умения; контрольное упражнение | РЭШ |
| 12 | Кроссовая подготовка. К.У. – 400м | | | | подготовка к школьным соревнованиям по прыжкам в высоту | знать правила и технику выполнения прыжков в высоту способом «перешагивание» с косого разбега | практические знания и умения | РЭШ |
| 13 | Прыжок в высоту способом «перешагивание с косого разбега» | 1 | | | подготовка к школьным соревнованиям по прыжкам в высоту | демонстрировать технику выполнения прыжков в высоту способом «перешагивание» с косого разбега | практические знания и умения | РЭШ |
| 14 | Прыжок в высоту способом «перешагивание | | 1 | | подготовка к школьным | демонстрировать технику выполнения прыжков в высоту способом | практические знания и умения; | РЭШ |

| | | | | | | | | |
|----|--|----------------------|---|--|---|--|---|-----|
| | с косого разбега» | | | | соревнованиям по прыжкам в высоту | «перешагивание» с косого разбега результат | | |
| 15 | К.У. -прыжок в высоту способом «перешагивание с косого разбега» | 1 | | | подготовка к тестированию ГТО | демонстрировать технику выполнения прыжков в высоту способом «перешагивание» с косого разбега результат | практические знания и умения контрольное упражнение | РЭШ |
| 16 | Тестирование ГТО | | 1 | | тестирование ГТО | демонстрировать уровень физического развития при выполнении тестовых упражнений комплекса ГТО | практические знания и умения; контрольное упражнение | |
| | <u>Спортивные игры</u> | <u>14 час</u> | | | | | | |
| | <u>Баскетбол. Техника и правила игры.</u> | <u>7 час</u> | | | | | | |
| 17 | Техника безопасности. Стойки, перемещения. Передачи, ведение. Учебная игра | 1 | | | подготовка к школьным соревнованиям по баскетболу | знать, понимать правила и технику игры в баскетбол; демонстрировать правила и технику игры в баскетбол | практические знания и умения | РЭШ |
| 18 | Передачи в сочетании с ведением. Броски в кольцо. Учебная игра. | 1 | | | подготовка к школьным соревнованиям по баскетболу | знать, понимать правила и технику игры в баскетбол; демонстрировать правила и технику игры в баскетбол | практические знания и умения | РЭШ |
| 19 | К.У. – передачи в сочетании с ведением Ведение мяча. Учебная игра. | | 1 | | подготовка к школьным соревнованиям по баскетболу | знать, понимать правила и технику игры в баскетбол; демонстрировать правила и технику игры в баскетбол | практические знания и умения; контрольное упражнение | РЭШ |
| 20 | Ведение с изменением направления. Ведение-остановка-передача. Броски в кольцо. Учебная игра. | 1 | | | подготовка к школьным соревнованиям по баскетболу | знать, понимать правила и технику игры в баскетбол; демонстрировать правила и технику игры в баскетбол | практические знания и умения | РЭШ |
| 21 | Ведение с изменением направления. Ведение-остановка-передача. Броски в кольцо. Учебная игра. | 1 | | | подготовка к школьным соревнованиям по баскетболу | знать, понимать правила и технику игры в баскетбол; демонстрировать правила и технику игры в баскетбол | практические знания и умения; | РЭШ |
| 22 | К.У.- ведение мяча. | | 1 | | подготовка к школьным | знать, понимать правила и технику игры в баскетбол; | практические знания и умения; | РЭШ |

| | | | | | | | | |
|----|--|----------------------|---|--|---|---|---|-----|
| | Броски в кольцо. Учебная игра. | | | | соревнованиям по баскетболу | демонстрировать правила и технику игры в баскетбол | контрольное упражнение | |
| 23 | Ведение-остановка-бросок в кольцо. К.У.- учебная игра. | 1 | | | подготовка к школьным соревнованиям по баскетболу | знать, понимать правила и технику игры в баскетбол; демонстрировать правила и технику игры в баскетбол | практические знания и умения | РЭШ |
| | <u>Элементы игры в волейбол. Пионербол.</u> | <u>7 час</u> | | | | | | |
| 24 | Прием-передача сверху. Пионербол. | 1 | | | подготовка к школьным соревнованиям по пионерболу | знать, понимать правила и технику игры в пионербол; демонстрировать технику элементов игры в волейбол | практические знания и умения | РЭШ |
| 25 | Прием-передача сверху. Пионербол. | 1 | | | подготовка к школьным соревнованиям по пионерболу | знать, понимать правила и технику игры в пионербол; демонстрировать технику элементов игры в волейбол | практические знания и умения | РЭШ |
| 26 | К.У. - прием-передача сверху над собой. Пионербол. | | 1 | | подготовка к школьным соревнованиям по пионерболу | знать, понимать правила и технику игры в пионербол; демонстрировать технику элементов игры в волейбол | практические знания и умения; контрольное упражнение | РЭШ |
| 27 | К.У. - прием-передача сверху в парах. Прием-передача снизу. Пионербол. | | 1 | | подготовка к школьным соревнованиям по пионерболу | знать, понимать правила и технику игры в пионербол; демонстрировать технику элементов игры в волейбол | практические знания и умения; контрольное упражнение | РЭШ |
| 28 | Прием-передача сверху, снизу. Пионербол. | 1 | | | подготовка к школьным соревнованиям по пионерболу | знать, понимать правила и технику игры в пионербол; демонстрировать технику элементов игры в волейбол | практические знания и умения; | РЭШ |
| 29 | Прием-передача сверху, снизу. Пионербол. | 1 | | | подготовка к школьным соревнованиям по пионерболу | знать, понимать правила и технику игры в пионербол; демонстрировать технику элементов игры в волейбол | практические знания и умения | РЭШ |
| 30 | Прием-передача сверху, снизу. К.У. – правила игры в пионербол. | | 1 | | подготовка к школьным соревнованиям по пионерболу | знать, понимать правила и технику игры в пионербол; демонстрировать технику элементов игры в волейбол | практические знания и умения; контрольное упражнение | РЭШ |
| | <u>Плавание</u> | <u>14 час</u> | | | | | | |
| 31 | Техника безопасности на уроках плавания. | 1 | | | подготовка к тестированию ГТО, | знать, соблюдать технику безопасности на уроках плавания; | практические знания и умения | РЭШ |

| | | | | | | | | |
|----|---|---|---|--|---|---|--|-----|
| | Плавательные упражнения. Кроль на груди, на спине | | | | школьным соревнованиям по плаванию | демонстрировать плавательные упражнения, технику плавания кролем на груди, на спине | | |
| 32 | Плавательные упражнения. Кроль на груди, на спине | 1 | | | подготовка к тестированию ГТО, школьным соревнованиям по плаванию | демонстрировать плавательные упражнения, технику плавания кролем на груди, на спине | практические знания и умения | РЭШ |
| 33 | К.У.- плавательные упражнения. Кроль на груди, на спине | | 1 | | подготовка к тестированию ГТО, школьным соревнованиям по плаванию | демонстрировать плавательные упражнения, технику плавания кролем на груди, на спине | практические знания и умения; контрольное упражнение | РЭШ |
| 34 | К.У.- плавательные упражнения. Кроль на груди, на спине | | 1 | | подготовка к тестированию ГТО, школьным соревнованиям по плаванию | демонстрировать плавательные упражнения, технику плавания кролем на груди, на спине | практические знания и умения; контрольное упражнение | РЭШ |
| 35 | К.У.- плавательные упражнения. Кроль на груди, на спине | | 1 | | подготовка к тестированию ГТО, школьным соревнованиям по плаванию | демонстрировать плавательные упражнения, технику плавания кролем на груди, на спине | практические знания и умения; контрольное упражнение | РЭШ |
| 36 | Кроль на груди, на спине | 1 | | | подготовка к тестированию ГТО, школьным соревнованиям по плаванию | демонстрировать технику плавания кролем на груди, на спине | практические знания и умения | РЭШ |
| 37 | К.У.- кроль на груди 25м. Кроль на спине | | 1 | | подготовка к тестированию ГТО, школьным соревнованиям по плаванию | демонстрировать технику плавания кролем на груди на дистанции 25м | практические знания и умения; контрольное упражнение | РЭШ |
| 38 | К.У.- кроль на спине 25м. Кроль на груди | | 1 | | подготовка к тестированию ГТО, школьным соревнованиям по плаванию | демонстрировать технику плавания кролем на спине на дистанции 25м | практические знания и умения; контрольное упражнение | РЭШ |
| 39 | Кроль на груди, на спине. | 1 | | | подготовка к | демонстрировать технику плавания | практические знания | РЭШ |

| | | | | | | | | |
|----|--|---------------|---|--|--|---|--|-----|
| | Стартовый прыжок | | | | тестированию ГТО, школьным соревнованиям по плаванию | кролем на груди, на спине, стартовый прыжок с бортика, тумбы | и умения | |
| 40 | Кроль на груди, на спине. Стартовый прыжок | 1 | | | подготовка к тестированию ГТО, школьным соревнованиям по плаванию | демонстрировать технику плавания кролем на груди, на спине, стартовый прыжок с бортика, тумбы | практические знания и умения | РЭШ |
| 41 | Кроль на груди, на спине. К.У.- стартовый прыжок | | 1 | | подготовка к тестированию ГТО, школьным соревнованиям по плаванию | демонстрировать технику плавания кролем на груди, на спине стартовый прыжок с бортика, тумбы | практические знания и умения; контрольное упражнение | РЭШ |
| 42 | Кроль на груди, на спине. Подъем груза со дна бассейна | 1 | | | подготовка к тестированию ГТО, школьным соревнованиям по плаванию | демонстрировать технику плавания кролем на груди, на спине, прикладные навыки в плавании | практические знания и умения | РЭШ |
| 43 | Кроль на груди, на спине. К.У.- подъем груза со дна бассейна | | 1 | | подготовка к тестированию ГТО, школьным соревнованиям по плаванию | демонстрировать технику плавания кролем на груди, на спине, прикладные навыки в плавании | практические знания и умения; контрольное упражнение | РЭШ |
| 44 | Кроль на груди, на спине. Тестирование ГТО. | | 1 | | тестирование комплекса ГТО | демонстрировать плавательные упражнения; знать, понимать и демонстрировать технику плавания кролем на груди, на спине; плавать кролем на груди на результат | практические знания и умения; контрольное упражнение | |
| | Гимнастика с элементами акробатики | 10 час | | | | | | |
| 45 | Техника безопасности. Формирование правильной осанки. Акробатика | 1 | | | подготовка к школьным соревнованиям по преодолению гимнастической полосы препятствий | Знать и соблюдать технику безопасности на уроках гимнастики знать, демонстрировать упражнения на формирование правильной осанки, акробатические упражнения | практические знания и умения | РЭШ |
| 46 | Лазанье по канату. | 1 | | | подготовка к школьным | знать, демонстрировать упражнения в равновесии, лазании, акробатические | практические знания и умения; | РЭШ |

| | | | | | | | | |
|----|--|---|---|--|--|---|---|-----|
| | К.У. – два кувырка вперед-назад слитно. Акробатическая комбинация | | | | соревнованиям по преодолению гимнастической полосы препятствий | упражнения выполнять слитно акробатическую комбинацию | контрольное упражнение | |
| 47 | К.У.- кувырок назад в стойку ноги врозь. Лазанье по канату. Акробатическая комбинация. | | 1 | | подготовка к школьным соревнованиям по преодолению гимнастической полосы препятствий | знать, демонстрировать упражнения в лазании и перелезании, акробатические упражнения выполнять слитно акробатическую комбинацию | практические знания и умения; контрольное упражнение | РЭШ |
| 48 | К.У.- лазанье по канату. Стойка на голове. Кувырок назад в полушпагат. Акробатическая комбинация. | 1 | | | подготовка к школьным соревнованиям по преодолению гимнастической полосы препятствий | выполнять акробатические элементы, слитно акробатическую комбинацию, лазанье по канату | практические знания и умения; контрольное упражнение | РЭШ |
| 49 | Формирование правильной осанки. К.У.- акробатическая комбинация. | | 1 | | подготовка к школьным соревнованиям по преодолению гимнастической полосы препятствий | выполнять упражнения на формирование правильной осанки; демонстрировать на оценку акробатическую комбинацию | практические знания и умения; контрольное упражнение | РЭШ |
| 50 | Опорный прыжок (конь – вскок в упор на колени). Силовая подготовка | 1 | | | подготовка к школьным соревнованиям по преодолению гимнастической полосы препятствий | демонстрировать правила и технику выполнения опорного прыжка, выполнять упражнения силовой подготовки | практические знания и умения; | РЭШ |
| 51 | Опорный прыжок (конь – вскоко в упор присев). Силовая подготовка | 1 | | | подготовка к школьным соревнованиям по преодолению гимнастической полосы препятствий | демонстрировать правила и технику выполнения опорного прыжка, выполнять упражнения силовой подготовки | практические знания и умения | РЭШ |
| 52 | К.У. - опорный прыжок (конь – вскоко в упор присев). Силовая подготовка | | 1 | | подготовка к школьным соревнованиям по преодолению гимнастической | демонстрировать правила и технику выполнения опорного прыжка, выполнять упражнения силовой подготовки | практические знания и умения; контрольное упражнение | РЭШ |

| | | | | | | | | |
|----|---|---------------|--|---|--|--|---|-----|
| | | | | | полосы препятствий | | | |
| 53 | Опорный прыжок ноги врозь (козел в ширину). Силовая подготовка | 1 | | | подготовка к школьным соревнованиям по преодолению гимнастической полосы препятствий | демонстрировать правила и технику выполнения опорного прыжка, выполнять упражнения силовой подготовки | практические знания и умения | РЭШ |
| 54 | Опорный прыжок ноги врозь (козел в ширину). Силовая подготовка | 1 | | | подготовка к школьным соревнованиям по преодолению гимнастической полосы препятствий | демонстрировать правила и технику выполнения опорного прыжка, выполнять упражнения силовой подготовки | практические знания и умения | РЭШ |
| | Лыжная подготовка | 12 час | | | | | | |
| 55 | Лыжный спорт в Карелии. Техника безопасности. Строевые упражнения с лыжами. Попеременный двухшажный ход | 1 | | | подготовка к тестированию ГТО | демонстрировать строевые упражнения с лыжами и технику попеременного двухшажного хода, повороты на месте переступанием | практические знания и умения | РЭШ |
| 56 | К.У.- попеременный двухшажный ход. Повороты на месте переступанием. Карельские игры на лыжах. | | | 1 | подготовка к тестированию ГТО | знать и играть в карельские игры на лыжах; демонстрировать строевые упражнения с лыжами и технику попеременного двухшажного хода, повороты на месте переступанием | практические знания и умения; контрольное упражнение | РЭШ |
| 57 | Попеременный двухшажный ход. Спуски в высокой стойке. Карельские игры на лыжах. | | | 1 | подготовка к тестированию ГТО | знать и играть в карельские игры на лыжах; демонстрировать строевые упражнения с лыжами и технику попеременного двухшажного хода, спуски в высокой стойке | практические знания и умения | РЭШ |
| 58 | Попеременный двухшажный ход. Спуски в высокой стойке. Карельские игры на лыжах. | | | 1 | подготовка к тестированию ГТО | знать и играть в карельские игры на лыжах; демонстрировать строевые упражнения с лыжами и технику попеременного двухшажного хода, спуски в высокой стойке | практические знания и умения | РЭШ |
| 59 | Попеременный | | | 1 | подготовка к тестированию ГТО | знать и играть в карельские игры на лыжах; | практические знания и умения | РЭШ |

| | | | | | | | | |
|----|---|---------------|---|--|-------------------------------|--|---|-----|
| | двухшажный ход. Спуски в высокой стойке. Карельские игры на лыжах. | | | | | демонстрировать строевые упражнения с лыжами и технику попеременного двухшажного хода, спуски в высокой стойке | | |
| 60 | Попеременный двухшажный ход. Спуски в высокой стойке. Подъемы «елочкой». Преодоление неровностей. | 1 | | | подготовка к тестированию ГТО | демонстрировать строевые упражнения с лыжами и технику попеременного двухшажного хода, спуски в высокой стойке, подъемы «елочкой» | практические знания и умения | РЭШ |
| 61 | Попеременный двухшажный ход. Спуски в высокой стойке. Подъемы «елочкой» | 1 | | | подготовка к тестированию ГТО | демонстрировать строевые упражнения с лыжами и технику попеременного двухшажного хода, спуски в высокой стойке, подъемы «елочкой» | практические знания и умения | РЭШ |
| 62 | Попеременный двухшажный ход. Спуски в высокой стойке. Подъемы «елочкой» | 1 | | | подготовка к тестированию ГТО | демонстрировать строевые упражнения с лыжами и технику попеременного двухшажного хода, спуски в высокой стойке, подъемы «елочкой» | практические знания и умения | РЭШ |
| 63 | Попеременный двухшажный ход. К.У.- спуски в высокой стойке. Подъемы «елочкой» | | 1 | | подготовка к тестированию ГТО | демонстрировать строевые упражнения с лыжами и технику попеременного двухшажного хода, спуски в высокой стойке, подъемы «елочкой» | практические знания и умения; контрольное упражнение | РЭШ |
| 64 | Попеременный двухшажный ход. Спуски в высокой стойке. К.У.- подъемы «елочкой» | | 1 | | подготовка к тестированию ГТО | демонстрировать строевые упражнения с лыжами и технику попеременного двухшажного хода, спуски в высокой стойке, подъемы «елочкой» | практические знания и умения; контрольное упражнение | РЭШ |
| 65 | Попеременный двухшажный ход. Спуски в высокой стойке. Подъемы «елочкой» | 1 | | | подготовка к тестированию ГТО | демонстрировать строевые упражнения с лыжами и технику попеременного двухшажного хода, спуски в высокой стойке, подъемы «елочкой» | практические знания и умения | РЭШ |
| 66 | Попеременный двухшажный ход. Тестирование ГТО – дистанция 1 км | 1 | | | тестирование ГТО | демонстрировать строевые упражнения с лыжами и технику попеременного двухшажного хода, спуски в высокой стойке, подъемы «елочкой», передвижение по дистанции 1 км с учетом времени | практические знания и умения; контрольное упражнение | РЭШ |
| 67 | Контроль знаний. | 1 час. | 1 | | | демонстрировать знания по предмету «Физическая культура | контрольная работа теоретические | |

| | | | | | | | | |
|--|--|----------------------|---|--|---|--|--|--|
| | | | | | | | знания | |
| 68 | <u>Исследовательская и проектная деятельность</u> | <u>1 час.</u> | 1 | | подготовка и защита исследовательской и проектной работы (классный, школьный уровень) | знать, выполнять основные этапы работы над проектом, исследовательской работой, представлять результаты исследовательской и проектной работы | исследовательская (проектная) работа навыки исследования и проектирования | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | | | | | | |

6 класс

Тематическое планирование, в том числе с учетом программы воспитания

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Воспитательный компонент | Виды деятельности | Виды, формы контроля | ЭОР |
|-------|--|----------------------|----|----|--|--|------------------------------|-----|
| | | всего | кр | рк | | | | |
| | <u>Легкая атлетика</u> | <u>16 час</u> | | | | | | |
| 1 | Техника безопасности. Легкая атлетика в Карелии. Кроссовая подготовка. Метание малого мяча на дальность. | | | 1 | подготовка к тестированию ГТО, школьному лёгкоатлетическому кроссу «Золотая осень» | знать правила техники безопасности на уроках легкой атлетики, о развитии легкой атлетики в Карелии; демонстрировать технику бега и метания | практические знания и умения | РЭШ |
| 2 | Кроссовая подготовка. Метание малого мяча на дальность. | 1 | | | подготовка к тестированию ГТО, школьному | демонстрировать технику бега и метания теннисных мячей на дальность | практические знания и умения | РЭШ |

| | | | | | | | | |
|---|--|---|---|--|--|---|---|-----|
| | | | | | лёгкоатлетическому кроссу «Золотая осень» | | | |
| 3 | Кроссовая подготовка. К.У - метание малого мяча на дальность. | | 1 | | подготовка к тестированию ГТО, школьному лёгкоатлетическому кроссу «Золотая осень» | демонстрировать технику бега и метания теннисных мячей на дальность | практические знания и умения; контрольное упражнение | РЭШ |
| 4 | Кроссовая подготовка. Высокий старт. Спринт. | 1 | | | подготовка к тестированию ГТО, школьному лёгкоатлетическому кроссу «Золотая осень» | знать правила бега на короткие дистанции; демонстрировать технику бега на короткие дистанции | практические знания и умения | РЭШ |
| 5 | Кроссовая подготовка. Высокий старт. Спринт | 1 | | | подготовка к тестированию ГТО, школьному лёгкоатлетическому кроссу «Золотая осень» | знать правила бега на короткие дистанции; демонстрировать технику бега на короткие дистанции | практические знания и умения | РЭШ |
| 6 | Кроссовая подготовка. Высокий старт. К.У. – спринт 30м | | 1 | | подготовка к тестированию ГТО, школьному лёгкоатлетическому кроссу «Золотая осень» | демонстрировать технику бега на короткие дистанции на результат | практические знания и умения; контрольное упражнение | РЭШ |
| 7 | Кроссовая подготовка. Высокий старт. К.У. – спринт 60м | | 1 | | подготовка к тестированию ГТО, школьному лёгкоатлетическому кроссу «Золотая осень» | демонстрировать технику бега на короткие дистанции на результат | практические знания и умения; контрольное упражнение | РЭШ |
| 8 | Кроссовая подготовка. Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» | 1 | | | подготовка к тестированию ГТО | знать правила и технику выполнения прыжков в длину с разбега «согнув ноги» | практические знания и умения | РЭШ |
| 9 | Кроссовая подготовка. Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» | 1 | | | подготовка к тестированию ГТО | демонстрировать технику выполнения прыжков в длину с разбега «согнув ноги» | практические знания и умения | РЭШ |

| | | | | | | | | |
|----|---|----------------------|---|--|---|--|---|-----|
| 10 | Кроссовая подготовка. Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» | 1 | | | подготовка к тестированию ГТО | демонстрировать технику выполнения прыжков в длину с разбега «согнув ноги» | практические знания и умения | РЭШ |
| 11 | Кроссовая подготовка. К.У.- прыжок в длину с разбега «согнув ноги» | | 1 | | подготовка к тестированию ГТО | демонстрировать технику выполнения прыжков в длину с разбега «согнув ноги» на результат | практические знания и умения; контрольное упражнение | РЭШ |
| 12 | Кроссовая подготовка. К.У. – 400м | | | | подготовка к школьным соревнованиям по прыжкам в высоту | знать правила и технику выполнения прыжков в высоту способом «перешагивание» с косого разбега | практические знания и умения | РЭШ |
| 13 | Прыжок в высоту способом «перешагивание с косого разбега» | 1 | | | подготовка к школьным соревнованиям по прыжкам в высоту | демонстрировать технику выполнения прыжков в высоту способом «перешагивание» с косого разбега | практические знания и умения | РЭШ |
| 14 | Прыжок в высоту способом «перешагивание с косого разбега» | | 1 | | подготовка к школьным соревнованиям по прыжкам в высоту | демонстрировать технику выполнения прыжков в высоту способом «перешагивание» с косого разбега на результат | практические знания и умения; | РЭШ |
| 15 | К.У. -прыжок в высоту способом «перешагивание с косого разбега» | 1 | | | подготовка к тестированию ГТО | демонстрировать технику выполнения прыжков в высоту способом «перешагивание» с косого разбега на результат | практические знания и умения контрольное упражнени | РЭШ |
| 16 | Тестирование ГТО | | 1 | | тестирование ГТО | демонстрировать уровень физического развития при выполнении тестовых упражнений комплекса ГТО | практические знания и умения; контрольное упражнение | |
| | <u>Спортивные игры</u> | <u>14 час</u> | | | | | | |
| | <u>Баскетбол. Техника и правила игры.</u> | <u>7 час</u> | | | | | | |
| 17 | Техника безопасности. Стойки, перемещения. Передачи, ведение. Учебная игра | 1 | | | подготовка к школьным соревнованиям по баскетболу | знать, понимать правила и технику игры в баскетбол; демонстрировать правила и технику игры в баскетбол | практические знания и умения | РЭШ |
| 18 | Передачи в сочетании с ведением. Броски в кольцо. Учебная игра. | 1 | | | подготовка к школьным соревнованиям по баскетболу | знать, понимать правила и технику игры в баскетбол; демонстрировать правила и технику игры в баскетбол | практические знания и умения | РЭШ |

| | | | | | | | | |
|----|--|--------------|---|--|---|---|---|-----|
| 19 | К.У. – передачи в сочетании с ведением мяча. Учебная игра. | | 1 | | подготовка к школьным соревнованиям по баскетболу | знать, понимать правила и технику игры в баскетбол; демонстрировать правила и технику игры в баскетбол | практические знания и умения; контрольное упражнение | РЭШ |
| 20 | Ведение с изменением направления. Ведение-остановка-передача. Броски в кольцо. Учебная игра. | 1 | | | подготовка к школьным соревнованиям по баскетболу | знать, понимать правила и технику игры в баскетбол; демонстрировать правила и технику игры в баскетбол | практические знания и умения | РЭШ |
| 21 | Ведение с изменением направления. Ведение-остановка-передача. Броски в кольцо. Учебная игра. | 1 | | | подготовка к школьным соревнованиям по баскетболу | знать, понимать правила и технику игры в баскетбол; демонстрировать правила и технику игры в баскетбол | практические знания и умения; | РЭШ |
| 22 | К.У.- ведение мяча. Броски в кольцо. Учебная игра. | | 1 | | подготовка к школьным соревнованиям по баскетболу | знать, понимать правила и технику игры в баскетбол; демонстрировать правила и технику игры в баскетбол | практические знания и умения; контрольное упражнение | РЭШ |
| 23 | Ведение-остановка-бросок в кольцо. К.У.- учебная игра. | 1 | | | подготовка к школьным соревнованиям по баскетболу | знать, понимать правила и технику игры в баскетбол; демонстрировать правила и технику игры в баскетбол | практические знания и умения | РЭШ |
| | Элементы игры в волейбол. Волейбол. | 7 час | | | | | | |
| 24 | Прием-передача сверху. Волейбол – правила игры. | 1 | | | подготовка к школьным соревнованиям по волейболу | знать, понимать правила и технику игры в волейбол; демонстрировать технику элементов игры в волейбол | практические знания и умения | РЭШ |
| 25 | Прием-передача сверху. Волейбол. | 1 | | | подготовка к школьным соревнованиям по волейболу | знать, понимать правила и технику игры в волейбол; демонстрировать технику элементов игры в волейбол | практические знания и умения | РЭШ |
| 26 | К.У. - прием-передача сверху над собой. Волейбол. | | 1 | | подготовка к школьным соревнованиям по волейболу | знать, понимать правила и технику игры в волейбол; демонстрировать технику элементов игры в волейбол | практические знания и умения; контрольное упражнение | РЭШ |
| 27 | К.У. - прием-передача сверху в парах. Прием- | | 1 | | подготовка к школьным | знать, понимать правила и технику игры в волейбол; | практические знания и умения; | РЭШ |

| | | | | | | | | |
|----|--|---------------|---|--|---|---|--|-----|
| | передача снизу. Волейбол. | | | | соревнованиям по волейболу | демонстрировать технику элементов игры в волейбол | контрольное упражнение | |
| 28 | Прием-передача сверху, снизу. Поддача мяча. Волейбол. | 1 | | | подготовка к школьным соревнованиям по волейболу | знать, понимать правила и технику игры в волейбол; демонстрировать технику элементов игры в волейбол | практические знания и умения; | РЭШ |
| 29 | Прием-передача сверху, снизу. Волейбол. | 1 | | | подготовка к школьным соревнованиям по волейболу | знать, понимать правила и технику игры в волейбол; демонстрировать технику элементов игры в волейбол | практические знания и умения | РЭШ |
| 30 | Прием-передача сверху, снизу. К.У. – правила игры в волейбол. | | 1 | | подготовка к школьным соревнованиям по волейболу | знать, понимать правила и технику игры в волейбол; демонстрировать технику элементов игры в волейбол | практические знания и умения; контрольное упражнение | РЭШ |
| | Плавание | 14 час | | | | | | |
| 31 | Техника безопасности на уроках плавания. Плавательные упражнения. Кроль на груди, на спине | 1 | | | подготовка к тестированию ГТО, школьным соревнованиям по плаванию | знать, соблюдать технику безопасности на уроках плавания; демонстрировать плавательные упражнения, технику плавания кролем на груди, на спине | практические знания и умения | РЭШ |
| 32 | Плавательные упражнения. Кроль на груди, на спине | 1 | | | подготовка к тестированию ГТО, школьным соревнованиям по плаванию | демонстрировать плавательные упражнения, технику плавания кролем на груди, на спине | практические знания и умения | РЭШ |
| 33 | К.У.- плавательные упражнения. Кроль на груди, на спине | | 1 | | подготовка к тестированию ГТО, школьным соревнованиям по плаванию | демонстрировать плавательные упражнения, технику плавания кролем на груди, на спине | практические знания и умения; контрольное упражнение | РЭШ |
| 34 | К.У.- плавательные упражнения. Кроль на груди, на спине | | 1 | | подготовка к тестированию ГТО, школьным соревнованиям по плаванию | демонстрировать плавательные упражнения, технику плавания кролем на груди, на спине | практические знания и умения; контрольное упражнение | РЭШ |
| 35 | К.У.- плавательные упражнения. Кроль на груди, на спине | | 1 | | подготовка к тестированию ГТО, школьным соревнованиям по | демонстрировать плавательные упражнения, технику плавания кролем на груди, на спине | практические знания и умения; контрольное упражнение | РЭШ |

| | | | | | | | | |
|----|---|---|---|--|---|---|---|-----|
| | | | | | плаванию | | | |
| 36 | Кроль на груди, на спине | 1 | | | подготовка к тестированию ГТО, школьным соревнованиям по плаванию | демонстрировать технику плавания кролем на груди, на спине | практические знания и умения | РЭШ |
| 37 | К.У.- кроль на груди 25м. Кроль на спине | | 1 | | подготовка к тестированию ГТО, школьным соревнованиям по плаванию | демонстрировать технику плавания кролем на груди на дистанции 25м | практические знания и умения; контрольное упражнение | РЭШ |
| 38 | К.У.- кроль на спине 25м. Кроль на груди | | 1 | | подготовка к тестированию ГТО, школьным соревнованиям по плаванию | демонстрировать технику плавания кролем на спине на дистанции 25м | практические знания и умения; контрольное упражнение | РЭШ |
| 39 | Кроль на груди, на спине. Стартовый прыжок | 1 | | | подготовка к тестированию ГТО, школьным соревнованиям по плаванию | демонстрировать технику плавания кролем на груди, на спине, стартовый прыжок с бортика, тумбы | практические знания и умения | РЭШ |
| 40 | Кроль на груди, на спине. Стартовый прыжок | 1 | | | подготовка к тестированию ГТО, школьным соревнованиям по плаванию | демонстрировать технику плавания кролем на груди, на спине, стартовый прыжок с бортика, тумбы | практические знания и умения | РЭШ |
| 41 | Кроль на груди, на спине. К.У.- стартовый прыжок | | 1 | | подготовка к тестированию ГТО, школьным соревнованиям по плаванию | демонстрировать технику плавания кролем на груди, на спине стартовый прыжок с бортика, тумбы | практические знания и умения; контрольное упражнение | РЭШ |
| 42 | Кроль на груди, на спине. Подъем груза со дна бассейна | 1 | | | подготовка к тестированию ГТО, школьным соревнованиям по плаванию | демонстрировать технику плавания кролем на груди, на спине, прикладные навыки в плавании | практические знания и умения | РЭШ |
| 43 | Кроль на груди, на спине. К.У.- подъем груза со дна бассейна | | 1 | | подготовка к тестированию ГТО, школьным соревнованиям по | демонстрировать технику плавания кролем на груди, на спине, прикладные навыки в плавании | практические знания и умения; контрольное упражнение | РЭШ |

| | | | | | | | | |
|----|--|---------------|---|--|--|---|---|-----|
| | | | | | плаванию | | | |
| 44 | Кроль на груди, на спине. Тестирование ГТО. | | 1 | | тестирование комплекса ГТО | демонстрировать плавательные упражнения; знать, понимать и демонстрировать технику плавания кролем на груди, на спине; плавать кролем на груди на результат | практические знания и умения; контрольное упражнение | РЭШ |
| | Гимнастика с элементами акробатики | 10 час | | | | | | |
| 45 | Техника безопасности. Формирование правильной осанки. Акробатика | 1 | | | подготовка к школьным соревнованиям по преодолению гимнастической полосы препятствий | Знать и соблюдать технику безопасности на уроках гимнастики знать, демонстрировать упражнения на формирование правильной осанки, акробатические упражнения | практические знания и умения | РЭШ |
| 46 | Лазанье по канату. К.У. – два кувырка вперед-назад слитно. Акробатическая комбинация. | 1 | | | подготовка к школьным соревнованиям по преодолению гимнастической полосы препятствий | знать, демонстрировать упражнения в равновесии, лазании, акробатические упражнения выполнять слитно акробатическую комбинацию | практические знания и умения; контрольное упражнение | РЭШ |
| 47 | К.У.- кувырок назад в стойку ноги врозь. Лазанье по канату. Акробатическая комбинация. | | 1 | | подготовка к школьным соревнованиям по преодолению гимнастической полосы препятствий | знать, демонстрировать упражнения в лазании и перелезании, акробатические упражнения выполнять слитно акробатическую комбинацию | практические знания и умения; контрольное упражнение | РЭШ |
| 48 | К.У.- лазанье по канату. Стойка на голове – мал. Кувырок назад в полушпагат. Акробатическая комбинация. | 1 | | | подготовка к школьным соревнованиям по преодолению гимнастической полосы препятствий | выполнять акробатические элементы, слитно акробатическую комбинацию, лазанье по канату | практические знания и умения; контрольное упражнение | РЭШ |
| 49 | Формирование правильной осанки. К.У.- акробатическая комбинация. | | 1 | | подготовка к школьным соревнованиям по преодолению гимнастической полосы препятствий | выполнять упражнения на формирование правильной осанки; демонстрировать на оценку акробатическую комбинацию | практические знания и умения; контрольное упражнение | РЭШ |

| | | | | | | | | |
|----|---|---------------|---|---|--|--|---|-----|
| 50 | Опорный прыжок (конь – вскок в упор на колени). Силовая подготовка | 1 | | | подготовка к школьным соревнованиям по преодолению гимнастической полосы препятствий | демонстрировать правила и технику выполнения опорного прыжка, выполнять упражнения силовой подготовки | практические знания и умения; | РЭШ |
| 51 | Опорный прыжок (конь – вскоко в упор присев). Силовая подготовка | 1 | | | подготовка к школьным соревнованиям по преодолению гимнастической полосы препятствий | демонстрировать правила и технику выполнения опорного прыжка, выполнять упражнения силовой подготовки | практические знания и умения | РЭШ |
| 52 | К.У. - опорный прыжок (конь – вскоко в упор присев). Силовая подготовка | | 1 | | подготовка к школьным соревнованиям по преодолению гимнастической полосы препятствий | демонстрировать правила и технику выполнения опорного прыжка, выполнять упражнения силовой подготовки | практические знания и умения; контрольное упражнение | РЭШ |
| 53 | Опорный прыжок ноги врозь (козел в ширину). Силовая подготовка | 1 | | | подготовка к школьным соревнованиям по преодолению гимнастической полосы препятствий | демонстрировать правила и технику выполнения опорного прыжка, выполнять упражнения силовой подготовки | практические знания и умения | РЭШ |
| 54 | Опорный прыжок ноги врозь (козел в ширину). Силовая подготовка | 1 | | | подготовка к школьным соревнованиям по преодолению гимнастической полосы препятствий | демонстрировать правила и технику выполнения опорного прыжка, выполнять упражнения силовой подготовки | практические знания и умения | РЭШ |
| | Лыжная подготовка | 12 час | | | | | | |
| 55 | Лыжный спорт в Карелии. Техника безопасности. Строевые упражнения с лыжами. Попеременный двухшажный ход | 1 | | | подготовка к тестированию ГТО | демонстрировать строевые упражнения с лыжами и технику попеременного двухшажного хода, повороты на месте переступанием | практические знания и умения | РЭШ |
| 56 | К.У.- попеременный двухшажный ход. Повороты на месте | | | 1 | подготовка к тестированию ГТО | знать и играть в карельские игры на лыжах; демонстрировать строевые упражнения | практические знания и умения; контрольное | РЭШ |

| | | | | | | | | |
|----|---|---|---|---|-------------------------------|--|---|-----|
| | переступанием. Карельские игры на лыжах. | | | | | с лыжами и технику попеременного двухшажного хода, повороты на месте переступанием | упражнение | |
| 57 | Попеременный двухшажный ход. Спуски в высокой стойке. Карельские игры на лыжах. | | | 1 | подготовка к тестированию ГТО | знать и играть в карельские игры на лыжах; демонстрировать строевые упражнения с лыжами и технику попеременного двухшажного хода, спуски в высокой стойке | практические знания и умения | РЭШ |
| 58 | Попеременный двухшажный ход. Спуски в высокой стойке. Карельские игры на лыжах. | | | 1 | подготовка к тестированию ГТО | знать и играть в карельские игры на лыжах; демонстрировать строевые упражнения с лыжами и технику попеременного двухшажного хода, спуски в высокой стойке | практические знания и умения | РЭШ |
| 59 | Попеременный двухшажный ход. Спуски в высокой стойке. Карельские игры на лыжах. | | | 1 | подготовка к тестированию ГТО | знать и играть в карельские игры на лыжах; демонстрировать строевые упражнения с лыжами и технику попеременного двухшажного хода, спуски в высокой стойке | практические знания и умения | РЭШ |
| 60 | Попеременный двухшажный ход. Спуски в высокой стойке. Подъемы «елочкой». Преодоление неровностей. | 1 | | | подготовка к тестированию ГТО | демонстрировать строевые упражнения с лыжами и технику попеременного двухшажного хода, спуски в высокой стойке, подъемы «елочкой» | практические знания и умения | РЭШ |
| 61 | Попеременный двухшажный ход. Спуски в высокой стойке. Подъемы «елочкой» | 1 | | | подготовка к тестированию ГТО | демонстрировать строевые упражнения с лыжами и технику попеременного двухшажного хода, спуски в высокой стойке, подъемы «елочкой» | практические знания и умения | РЭШ |
| 62 | Попеременный двухшажный ход. Спуски в высокой стойке. Подъемы «елочкой» | 1 | | | подготовка к тестированию ГТО | демонстрировать строевые упражнения с лыжами и технику попеременного двухшажного хода, спуски в высокой стойке, подъемы «елочкой» | практические знания и умения | РЭШ |
| 63 | Попеременный двухшажный ход. К.У.- спуски в высокой стойке. Подъемы «елочкой» | | 1 | | подготовка к тестированию ГТО | демонстрировать строевые упражнения с лыжами и технику попеременного двухшажного хода, спуски в высокой стойке, подъемы «елочкой» | практические знания и умения; контрольное упражнение | РЭШ |

| | | | | | | | | |
|--|---|----------------------|---|--|---|--|---|-----|
| 64 | Попеременный двухшажный ход. Спуски в высокой стойке. К.У.- подъемы «ёлочкой» | | 1 | | подготовка к тестированию ГТО | демонстрировать строевые упражнения с лыжами и технику попеременного двухшажного хода, спуски в высокой стойке, подъемы «ёлочкой» | практические знания и умения; контрольное упражнение | РЭШ |
| 65 | Попеременный двухшажный ход. Спуски в высокой стойке. Подъемы «ёлочкой» | 1 | | | подготовка к тестированию ГТО | демонстрировать строевые упражнения с лыжами и технику попеременного двухшажного хода, спуски в высокой стойке, подъемы «ёлочкой» | практические знания и умения | РЭШ |
| 66 | Попеременный двухшажный ход. Тестирование ГТО – дистанция 1 км | 1 | | | тестирование ГТО | демонстрировать строевые упражнения с лыжами и технику попеременного двухшажного хода, спуски в высокой стойке, подъемы «ёлочкой», передвижение по дистанции 1 км с учетом времени | практические знания и умения; контрольное упражнение | |
| 67 | <u>Контроль знаний.</u> | <u>1 час.</u> | 1 | | | демонстрировать знания по предмету «Физическая культура | контрольная работа теоретические знания | |
| 68 | <u>Исследовательская и проектная деятельность</u> | <u>1 час.</u> | 1 | | подготовка и защита исследовательской и проектной работы (классный, школьный уровень) | знать, выполнять основные этапы работы над проектом, исследовательской работой, представлять результаты исследовательской и проектной работы | исследовательская (проектная) работа навыки исследования и проектирования | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | | | | | | |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 669156940959655819463310575184336563501118402982

Владелец Пинаева Елена Викторовна

Действителен с 28.01.2025 по 28.01.2026