

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ВОРКУТА»  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 35  
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ»  
г.ВОРКУТЫ**

РАССМОТРЕНА  
школьным методическим объединением  
учителей физической культуры, технологии,  
музыки, ИЗО, ОБЖ  
Протокол № 1  
от 31 августа 2021 года

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МОУ «СОШ № 35 с УИОП»  
г.Воркуты

\_\_\_\_\_  
Ю.А.Рябцева  
31 августа 2021 года



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
учебного предмета  
«Физическая культура»**

основного общего образования  
срок реализации программы – 5 лет

Рабочая программа учебного предмета составлена  
в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом  
основного общего образования, с учетом Примерной основной образовательной программы  
основного общего образования  
(в действующей редакции)

Составитель:  
Хотько Артем Владимирович,  
учитель физической культуры

Воркута  
2021

## Пояснительная записка

Данная рабочая программа учебного предмета составлена в соответствии с

- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утверждённым приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года № 1897 (с изменениями и дополнениями)

с учётом:

- Примерной программы основного общего образования (одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15).

Цель учебного предмета «Физическая культура» - 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.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», Иностранный язык», «Музыка» и др.

Программа учебного предмета «Физическая культура» реализуется в рамках предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности».

Количество часов на изучение программы учебного предмета «Физическая культура»:

5 класс – 3 часа в неделю, всего 105 часов;

6 класс – 3 часа в неделю, всего 105 часов;

7 класс – 3 часа в неделю, всего 105 часов;

8 класс – 3 часа в неделю, всего 108 часов;

9 класс – 3 часа в неделю, всего 102 часа;

ИТОГО – 525 часов.

Промежуточная аттестация по учебному предмету «Физическая культура» проводится в форме:

Класс	Формы промежуточной аттестации
5 класс	Сдача контрольных нормативов
6 класс	Сдача контрольных нормативов
7 класс	Сдача контрольных нормативов
8 класс	Сдача контрольных нормативов
9 класс	Сдача контрольных нормативов

*\*Формы промежуточной аттестации могут изменяться при внесении изменений в Положение о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся или Учебный план учреждения.*

## Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

### 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.

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

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

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. 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. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. 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 равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

7. 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.

8. 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).

9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие 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).

## Метапредметные результаты

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

### Межпредметные понятия

Условием формирования межпредметных понятий, например, таких, как система, факт, закономерность, феномен, анализ, синтез является овладение обучающимися основами читательской компетенции, приобретение навыков работы с информацией, участие в проектной деятельности. В основной школе на всех предметах будет продолжена работа по формированию и развитию **основ читательской компетенции**. Обучающиеся овладеют чтением как средством осуществления своих дальнейших планов: продолжения образования и самообразования, осознанного планирования своего актуального и перспективного круга чтения, в том числе досугового, подготовки к трудовой и социальной 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» обучающиеся усовершенствуют приобретённые на первом уровне **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 свёртывание 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, диаграммы, тексты.

В ходе изучения учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся **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 неопределённости. Они получают возможность развить способность к разработке нескольких вариантов решений, к поиску нестандартных решений, поиску и осуществлению наиболее приемлемого решения.

### **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, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные /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 действие другого фактора;
- распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;
- выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.

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

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.

## **Предметные результаты**

В соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования к результатам предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», планируемые результаты освоения предмета «Физическая культура» отражают:

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

- 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;

- 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;

- 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).

**Выпускник научится:**

- 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 техники 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 воздействующие 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.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- *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 занятий 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.*

## Содержание учебного предмета «Физическая культура»

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

#### **История и современное развитие физической культуры**

*Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.* Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

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

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

### **Физическая культура человека**

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

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

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

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

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

### **Физическое совершенствование**

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

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

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность<sup>1</sup>**

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

---

<sup>1</sup> Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

параллельных брусках (мальчики), упражнения на разновысоких брусках (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.* Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. *Футбол и мини-футбол.* Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой», остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой», эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»)

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

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

## Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура»

№	Наименование разделов, тем	Количество часов	Виды деятельности учащихся
5 класс			
1.	История физической культуры	2	<p>Раскрывать причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России.</p> <p>Характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения.</p> <p>Объяснять и доказывать, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения.</p> <p>Характеризовать Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывать содержание и правила соревнований.</p> <p>Определять цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении Олимпийского движения.</p> <p>Объяснять причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу по физической культуре.</p> <p>Определять основные направления развития физической культуры в современном обществе, раскрывать целевое предназначение каждого из них.</p> <p>Определять пеший туристический поход как форму активного отдыха, характеризовать основы его организации и проведения.</p>
2.	Физическая культура (основные понятия)	2	<p><b>Руководствоваться</b> правилами профилактики нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике её нарушения и коррекции.</p> <p><b>Обосновывать</b> положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма.</p> <p>Регулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам.</p> <p><b>Планировать</b> самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание и объём времени для каждой из частей занятий.</p> <p><b>Раскрывать</b> понятие техники двигательного действия и использовать основные правила её освоения в самостоятельных занятиях.</p> <p><b>Раскрывать</b> понятие всестороннего и гармоничного физического развития, характеризовать его отличительные признаки у разных народов и разные исторические времена.</p>

			<p><b>Обосновывать</b> целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывать содержание и направленность занятий.</p> <p><b>Раскрывать</b> понятие спортивной подготовки характеризовать ее отличия от физической и технической подготовки.</p> <p><b>Раскрывать</b> понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека.</p> <p><b>Определять</b> задачи и содержание профессиональной - прикладной физической подготовки, раскрывать её специфическую связь с трудовой деятельностью человека.</p>
3.	Физическая культура человека	2	<p><b>Определять</b> назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня.</p> <p><b>Использовать</b> правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно - оздоровительных занятий.</p> <p><b>Определять</b> дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствоваться правилами безопасности при их проведении.</p> <p><b>Характеризовать</b> качества личности и обосновывать возможность их воспитания в процессе занятий физической культурой.</p> <p><b>Отбирать</b> основные средства коррекции осанки и телосложения, осуществлять их планирование в самостоятельных формах занятий.</p> <p><b>Характеризовать</b> основные приёмы массажа, организовывать и проводить самостоятельные сеансы.</p> <p><b>Характеризовать</b> оздоровительную силу бани, руководствоваться правилами проведения банных процедур.</p> <p><b>Руководствоваться</b> правилами оказания первой доврачебной помощи.</p>
4.	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	3	<p><b>Готовить</b> места занятий в условиях помещения и открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями.</p> <p><b>Выявлять</b> факторы нарушений техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять.</p> <p><b>Отбирать</b> состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку.</p> <p><b>Составлять</b> планы самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирать физические упражнения и определять их дозировку в соответствии с развиваемым физическим качеством, индивидуальными особенностями развития организма и уровнем его</p>

			<p>тренированности.</p> <p><b>Классифицировать</b> физические упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовкой.</p> <p><b>Проводить</b> занятия оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом, подбирать режимы нагрузок оздоровительной направленности.</p>
5.	Упражнения общеразвивающей направленности	2	<p><b>Организовывать и проводить</b> самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p><b>Выполнять</b> нормативы физической подготовки</p> <p><b>Организовывать и проводить</b> самостоятельные занятия гимнастикой с основами акробатики, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p>
6.	Оценка эффективности занятий физической культурой	2	<p><b>Выполнять</b> нормативы физической подготовки по гимнастике с основами акробатики</p> <p><b>Выявлять</b> особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами.</p> <p><b>Характеризовать</b> величину нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрировать (измерять) её разными способами.</p> <p><b>Тестировать</b> развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития, определять приросты этих показателей по учебным четвертям и соотносить их с содержанием и направленностью занятий физической культурой.</p> <p>Оформлять дневник самонаблюдения по основным разделам физкультурно - оздоровительной деятельности.</p> <p><b>Анализировать</b> технику движений и предупреждать проявление ошибок в процессе ее освоения.</p> <p><b>Измерять</b> резервные возможности организма и оценивать результаты измерений.</p>
7.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	<p><b>Самостоятельно осваивать</b> упражнения с различной оздоровительной направленностью и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния.</p> <p>Выполнять упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p>



			С учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья <b>выполнять</b> упражнения и комплексы лечебной физической культуры, включая их в занятия, осуществлять контроль за физической нагрузкой.
8.	Гимнастика с элементами акробатики	18	<p><b>Знать и различать</b> строевые команды, четко выполнять строевые приемы.</p> <p><b>Описывать технику</b> акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений, предупреждая проявление ошибок и соблюдая правила техники безопасности; в случае появления ошибок уметь их исправлять.</p> <p><b>Оказывать помощь</b> сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений, уметь анализировать их технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению.</p> <p>Самостоятельно осваивать упражнения ритмической гимнастики, составлять из них комбинации и выполнять их под музыкальное сопровождение.</p> <p>Использовать (планировать) упражнения ритмической гимнастики в различных формах занятий физической культурой.</p> <p>Описывать технику опорных прыжков и осваивать ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности, и демонстрировать вариативное выполнение упражнений.</p> <p>Анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявлять типовые ошибки и активно помогать их исправлению.</p> <p><b>Описывать технику</b> упражнений на гимнастическом бревне и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p><b>Осваивать технику</b> гимнастических упражнений на бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p><b>Оказывать помощь</b> сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении.</p> <p><b>Описывать технику</b> упражнений на гимнастической перекладине и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивать технику гимнастических упражнений на перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p>

			<p>Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении.</p> <p>Описывать технику упражнений на гимнастических брусьях, составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p><b>Осваивать технику</b> гимнастических упражнений на брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p><b>Оказывать помощь</b> сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении.</p>
9.	Легкая атлетика	24	<p><b>Описывать технику</b> выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p><b>Демонстрировать</b> вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p><b>Применять</b> беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.</p> <p><b>Включать</b> беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p><b>Описывать технику</b> выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок.</p> <p><b>Демонстрировать</b> вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p><b>Применять</b> прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности.</p> <p><b>Включать</b> прыжковые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p><b>Описывать технику</b> метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p><b>Применять</b> упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте</p>

			сердечных сокращений. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности.
10.	Лыжные гонки	4	<b>Описывать технику</b> передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <b>Моделировать</b> способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применять передвижение на лыжах для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности. <b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.
11.	Спортивные и подвижные игры	30	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол в организации активного отдыха Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику игровых действий и

			<p>приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол в организации активного отдыха</p> <p>Организовывать совместные занятия футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.</p> <p>Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в футбол в организации активного отдыха</p>
12.	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	2	<p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p>Владеть вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивать их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий.</p> <p>Применять прикладные упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений.</p>
13.	Плавание	4	<p>Техника безопасности при проведении занятий плаванием. Личная и общественная гигиена.</p> <p>Правила плавания в открытом водоеме.</p> <p>Доврачебная помощь пострадавшему</p> <p>Специально подготовленные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше • способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;</p>

14.	Мини-футбол	7	<p>Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты.</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>
15.	Промежуточная аттестация	1	Тестовые нормативы (бег 1 км, прыжок в длину с места, поднимание туловища за 1 минуту)
ИТОГО:		105	
6 класс			
1.	История физической культуры	2	<p>Раскрывать причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России.</p> <p>Характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения.</p> <p>Объяснять и доказывать, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения.</p> <p>Характеризовать Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывать содержание и правила соревнований.</p> <p>Определять цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении Олимпийского движения.</p> <p>Объяснять причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу по физической культуре.</p> <p>Определять основные направления развития физической культуры в современном обществе, раскрывать целевое предназначение каждого из них.</p> <p>Определять пеший туристический поход как форму активного отдыха, характеризовать основы его организации и проведения.</p>

2.	Физическая культура (основные понятия)	2	<p><b>Руководствоваться</b> правилами профилактики нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике её нарушения и коррекции.</p> <p><b>Обосновывать</b> положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма.</p> <p>Регулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам.</p> <p><b>Планировать</b> самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание и объём времени для каждой из частей занятий.</p> <p><b>Раскрывать</b> понятие техники двигательного действия и использовать основные правила её освоения в самостоятельных занятиях.</p> <p><b>Раскрывать</b> понятие всестороннего и гармоничного физического развития, характеризовать его отличительные признаки у разных народов и разные исторические времена.</p> <p><b>Обосновывать</b> целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывать содержание и направленность занятий.</p> <p><b>Раскрывать</b> понятие спортивной подготовки характеризовать ее отличия от физической и технической подготовки.</p> <p><b>Раскрывать</b> понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека.</p> <p><b>Определять</b> задачи и содержание профессиональной - прикладной физической подготовки, раскрывать её специфическую связь с трудовой деятельностью человека.</p>
3.	Физическая культура человека	2	<p><b>Определять</b> назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня.</p> <p><b>Использовать</b> правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно - оздоровительных занятий.</p> <p><b>Определять</b> дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствоваться правилами безопасности при их проведении.</p> <p><b>Характеризовать</b> качества личности и обосновывать возможность их воспитания в процессе занятий физической культурой.</p> <p><b>Отбирать</b> основные средства коррекции осанки и телосложения, осуществлять их планирование в самостоятельных формах занятий.</p> <p><b>Характеризовать</b> основные приёмы массажа,</p>

			<p>организовывать и проводить самостоятельные сеансы.</p> <p><b>Характеризовать</b> оздоровительную силу бани, руководствоваться правилами проведения банных процедур.</p> <p><b>Руководствоваться</b> правилами оказания первой доврачебной помощи.</p>
4.	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	3	<p><b>Готовить</b> места занятий в условиях помещения и открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями.</p> <p><b>Выявлять</b> факторы нарушений техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять.</p> <p><b>Отбирать</b> состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку.</p> <p><b>Составлять</b> планы самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирать физические упражнения и определять их дозировку в соответствии с развиваемым физическим качеством, индивидуальными особенностями развития организма и уровнем его тренированности.</p> <p><b>Классифицировать</b> физические упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовкой.</p> <p><b>Проводить</b> занятия оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом, подбирать режимы нагрузок оздоровительной направленности.</p>
5.	Упражнения общеразвивающей направленности	2	<p><b>Организовывать и проводить</b> самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p><b>Выполнять</b> нормативы физической подготовки</p> <p><b>Организовывать и проводить</b> самостоятельные занятия гимнастикой с основами акробатики, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p>
6.	Оценка эффективности занятий физической культурой	2	<p><b>Выполнять</b> нормативы физической подготовки по гимнастике с основами акробатики</p> <p><b>Выявлять</b> особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами.</p> <p><b>Характеризовать</b> величину нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрировать (измерять) её разными способами.</p> <p><b>Тестировать</b> развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития, определять приросты этих</p>

			<p>показателей по учебным четвертям и соотносить их с содержанием и направленностью занятий физической культурой.</p> <p>Оформлять дневник самонаблюдения по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности.</p> <p><b>Анализировать</b> технику движений и предупреждать проявление ошибок в процессе ее освоения.</p> <p><b>Измерять</b> резервные возможности организма и оценивать результаты измерений.</p>
7.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	<p><b>Самостоятельно осваивать</b> упражнения с различной оздоровительной направленностью и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния.</p> <p>Выполнять упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p>С учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья <b>выполнять</b> упражнения и комплексы лечебной физической культуры, включая их в занятия, осуществлять контроль за физической нагрузкой.</p>
8.	Гимнастика с элементами акробатики	18	<p><b>Знать и различать</b> строевые команды, четко выполнять строевые приемы.</p> <p><b>Описывать технику</b> акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений, предупреждая проявление ошибок и соблюдая правила техники безопасности; в случае появления ошибок уметь их исправлять.</p> <p><b>Оказывать помощь</b> сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений, уметь анализировать их технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению.</p> <p>Самостоятельно осваивать упражнения ритмической гимнастики, составлять из них комбинации и выполнять их под музыкальное сопровождение.</p> <p>Использовать (планировать) упражнения ритмической гимнастики в различных формах занятий физической культурой.</p> <p>Описывать технику опорных прыжков и осваивать ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности, и демонстрировать вариативное выполнение</p>



			<p>упражнений.  Анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявлять типовые ошибки и активно помогать их исправлению.  <b>Описывать технику</b> упражнений на гимнастическом бревне и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.  <b>Осваивать технику</b> гимнастических упражнений на бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.  <b>Оказывать помощь</b> сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении.  <b>Описывать технику</b> упражнений на гимнастической перекладине и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.  Осваивать технику гимнастических упражнений на перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.  Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении.  Описывать технику упражнений на гимнастических брусьях, составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.  <b>Осваивать технику</b> гимнастических упражнений на брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.  <b>Оказывать помощь</b> сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении.</p>
9.	Легкая атлетика	22	<p><b>Описывать технику</b> выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.  <b>Демонстрировать</b> вариативное выполнение беговых упражнений.  <b>Применять</b> беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.  <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.  <b>Включать</b> беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p>

			<p><b>Описывать технику</b> выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок.</p> <p><b>Демонстрировать</b> вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p><b>Применять</b> прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности.</p> <p><b>Включать</b> прыжковые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p><b>Описывать технику</b> метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p><b>Применять</b> упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности.</p>
10.	Лыжные гонки	6	<p><b>Описывать технику</b> передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p><b>Моделировать</b> способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применять передвижение на лыжах для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности.</p> <p><b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p>
11.	Спортивные и подвижные игры	30	<p>Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.</p> <p>Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от</p>

			<p>ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол в организации активного отдыха</p> <p>Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Судейство игры.</p> <p>Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол в организации активного отдыха</p> <p>Организовывать совместные занятия футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.</p> <p>Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в футбол в организации активного отдыха</p>
12.	Прикладно-ориентированная физкультурная	2	Организовывать и проводить самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в

	деятельность		<p>системе занятий физической культурой.</p> <p>Владеть вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивать их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий.</p> <p>Применять прикладные упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений.</p>
13.	Плавание	4	<p>Техника безопасности при проведении занятий плаванием. Личная и общественная гигиена. Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему</p> <p>Специально подготовленные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше • способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;</p>
14.	Мини-футбол	7	<p>Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приемами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты.</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>
15.	Промежуточная аттестация	1	Тестовые нормативы (бег 1 км, прыжок в длину с места, поднимание туловища за 1 минуту)
ИТОГО:		105	
7 класс			
1.	Физическая культура как область знаний	2	<p><b>Характеризовать</b> Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывать содержание и правила соревнований</p> <p><b>Определять</b> цель возрождения Олимпийских</p>

			<p>игр, объяснять смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения</p> <p><b>Раскрывать</b> причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризовать историческую роль А.Д. Бутовского в этом процессе</p> <p><b>Объяснять и доказывать</b>, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России</p> <p><b>Объяснять</b> причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу по физической культуре</p> <p><b>Определять</b> основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое предназначение каждого из них</p> <p><b>Определять</b> пеший туристский поход как форму активного отдыха, характеризовать основы его организации и проведения</p>
2.	Физическая культура (основные понятия)	2	<p><b>Руководствоваться</b> правилами профилактики нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике ее нарушения и коррекции</p> <p><b>Обосновывать</b> положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма. Регулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам</p> <p><b>Планировать</b> самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание и объем времени для каждой из частей занятий</p>
3.	Физическая культура человека	2	<p><b>Определять</b> назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня.</p> <p><b>Использовать</b> правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий</p> <p><b>Определять</b> дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствоваться правилами безопасности при их проведении</p> <p><b>Характеризовать</b> качества личности и обосновывать возможность их воспитания в процессе занятий физической культурой</p> <p><b>Отбирать</b> основные средства коррекции осанки и телосложения, осуществлять их планирование в самостоятельных формах занятий</p> <p><b>Характеризовать</b> основные приемы массажа,</p>

			<p>организовывать и проводить самостоятельные сеансы</p> <p><b>Характеризовать</b> оздоровительную силу бани, руководствоваться правилами проведения банных процедур</p> <p><b>Руководствоваться</b> правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах</p>
4.	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	3	<p><b>Готовить</b> места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями.</p> <p><b>Выявлять</b> факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять</p> <p><b>Отбирать</b> состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку</p> <p><b>Составлять</b> планы самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирать физические упражнения и определять их дозировку в соответствии с развиваемым физическим качеством, индивидуальными особенностями развития организма и уровнем его тренированности</p> <p><b>Классифицировать</b> физические упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовкой</p> <p><b>Проводить</b> занятия оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом, подбирать режимы нагрузок оздоровительной направленности</p>
5.	Упражнения общеразвивающей направленности	2	<p><b>Организовывать и проводить</b> самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p><b>Выполнять</b> нормативы физической подготовки</p> <p><b>Организовывать и проводить</b> самостоятельные занятия гимнастикой с основами акробатики, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p>
6.	Оценка эффективности занятий физической культурой	2	<p><b>Выявлять</b> особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами.</p> <p><b>Характеризовать</b> величину нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрировать (измерять) ее разными способами</p> <p><b>Тестировать</b> развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития, определять приросты этих показателей по учебным четвертям и соотносить их с содержанием и направленностью занятий физической культурой.</p> <p><b>Оформлять</b> дневник самонаблюдения по</p>

			<p>основным разделам физкультурно - оздоровительной деятельности</p> <p><b>Анализировать</b> технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе ее освоения</p> <p><b>Измерять</b> резервные возможности организма и оценивать результаты измерений.</p>
7.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	<p><b>Самостоятельно</b> осваивать упражнения с различной оздоровительной направленностью и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния.</p> <p><b>Выполнять</b> упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p> <p>С учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья <b>выполнять</b> упражнения и комплексы лечебной физической культуры, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p>
8.	Гимнастика с элементами акробатики	16	<p><b>Знать и различать</b> строевые команды, четко выполнять строевые приемы</p> <p><b>Описывать технику</b> акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности; в случае появления ошибок уметь их исправлять.</p> <p><b>Оказывать помощь</b> сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений, уметь анализировать их технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению</p> <p><b>Самостоятельно осваивать</b> упражнения ритмической гимнастики, составлять из них комбинации и выполнять их под музыкальное сопровождение</p> <p><b>Использовать</b> (планировать) упражнения ритмической гимнастики в различных формах занятий физической культурой</p> <p><b>Описывать технику</b> опорных прыжков и осваивать ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности, и демонстрировать вариативное выполнение упражнений.</p> <p><b>Анализировать технику</b> опорных прыжков</p>

			<p>своих сверстников, выявлять типовые ошибки и активно помогать их исправлению</p> <p><b>Описывать технику</b> упражнений на гимнастическом бревне и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p><b>Осваивать технику</b> гимнастических упражнений на бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p><b>Оказывать помощь</b> сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявляя ошибки и активно помогать в их исправлении</p> <p><b>Описывать технику</b> упражнений на гимнастической перекладине и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p><b>Осваивать технику</b> гимнастических упражнений на перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p><b>Оказывать помощь</b> сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении</p> <p><b>Описывать технику</b> упражнений на гимнастических брусьях, составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивать технику гимнастических упражнений на брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p><b>Оказывать помощь</b> сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении.</p>
9.	Легкая атлетика	22	<p><b>Описывать технику</b> выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой</p> <p><b>Описывать технику</b> выполнения прыжковых</p>



			<p>упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.</p> <p><b>Демонстрировать</b> вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p><b>Применять</b> прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности.</p> <p><b>Включать</b> беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой</p> <p><b>Описывать технику</b> метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок.</p> <p><b>Применять</b> упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности.</p>
10.	Лыжные гонки	6	<p><b>Описывать технику</b> передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p><b>Моделировать</b> способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, при менять передвижение на лыжах для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности.</p> <p><b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p>
11.	Спортивные и подвижные игры	30	<p><b>Организовывать</b> совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.</p> <p><b>Описывать технику</b> игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.</p> <p><b>Моделировать</b> технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе</p>

			<p>игровой деятельности.</p> <p><b>Выполнять</b> правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p><b>Определять</b> степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.</p> <p><b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол в организации активного отдыха</p> <p><b>Организовывать</b> совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство</p> <p>игры. Судейство игры.</p> <p><b>Описывать</b> технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.</p> <p><b>Моделировать</b> технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p><b>Выполнять</b> правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p><b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол в организации активного отдыха</p> <p><b>Организовывать</b> совместные занятия футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.</p> <p><b>Описывать</b> технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.</p> <p><b>Моделировать</b> технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p><b>Выполнять</b> правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p><b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в футбол в организации активного отдыха.</p>
12.	Прикладно-ориентированная физкультурная	1	Организовывать и проводить самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в

	деятельность		<p>системе занятий физической культурой.</p> <p>Владеть вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивать их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий.</p> <p>Применять прикладные упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений.</p>
13.	Плавание	5	<p>Техника безопасности при проведении занятий плаванием. Личная и общественная гигиена.</p> <p>Правила плавания в открытом водоеме.</p> <p>Доврачебная помощь пострадавшему</p> <p>Специально подготовленные , общеразвивающие и подводящие упражнения на суше • способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;</p>
14.	Мини-футбол	9	<p>Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов.</p> <p>Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты.</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>
15.	Промежуточная аттестация	1	Тестовые нормативы (бег 1 км, прыжок в длину с места, поднятие туловища за 1 минуту)
ИТОГО:		105	
			8 класс
1.	Физическая культура как область знаний	2	<p><b>Характеризовать</b> Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывать содержание и правила соревнований</p> <p><b>Определять</b> цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения</p>

			<p><b>Раскрывать</b> причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризовать историческую роль А.Д. Бутовского в этом процессе</p> <p><b>Объяснять и доказывать</b>, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России</p> <p><b>Объяснять</b> причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу по физической культуре</p> <p><b>Определять</b> основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое предназначение каждого из них</p> <p><b>Определять</b> пеший туристский поход как форму активного отдыха, характеризовать основы его организации и проведения</p>
2.	Физическая культура (основные понятия)	2	<p><b>Руководствоваться</b> правилами профилактики нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике ее нарушения и коррекции</p> <p><b>Обосновывать</b> положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма. Регулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам</p> <p><b>Планировать</b> самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание и объем времени для каждой из частей занятий</p>
3.	Физическая культура человека	2	<p><b>Определять</b> назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня.</p> <p><b>Использовать</b> правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий</p> <p><b>Определять</b> дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствоваться правилами безопасности при их проведении</p> <p><b>Характеризовать</b> качества личности и обосновывать возможность их воспитания в процессе занятий физической культурой</p> <p><b>Отбирать</b> основные средства коррекции осанки и телосложения, осуществлять их планирование в самостоятельных формах занятий</p> <p><b>Характеризовать</b> основные приемы массажа, организовывать и проводить самостоятельные сеансы</p> <p><b>Характеризовать</b> оздоровительную силу бани,</p>

			руководствоваться правилами проведения банных процедур <b>Руководствоваться</b> правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах
4.	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	3	<b>Готовить</b> места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. <b>Выявлять</b> факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять <b>Отбирать</b> состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку <b>Составлять</b> планы самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирать физические упражнения и определять их дозировку в соответствии с развиваемым физическим качеством, индивидуальными особенностями развития организма и уровнем его тренированности <b>Классифицировать</b> физические упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовкой <b>Проводить</b> занятия оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом, подбирать режимы нагрузок оздоровительной направленности
5.	Упражнения общеразвивающей направленности	2	<b>Организовывать и проводить</b> самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. <b>Выполнять</b> нормативы физической подготовки <b>Организовывать и проводить</b> самостоятельные занятия гимнастикой с основами акробатики, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.
6.	Оценка эффективности занятий физической культурой	2	<b>Выявлять</b> особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами. <b>Характеризовать</b> величину нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрировать (измерять) ее разными способами <b>Тестировать</b> развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития, определять приросты этих показателей по учебным четвертям и соотносить их с содержанием и направленностью занятий физической культурой. <b>Оформлять</b> дневник самонаблюдения по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности <b>Анализировать</b> технику движений и

			<p>предупреждать появление ошибок в процессе ее освоения</p> <p><b>Измерять</b> резервные возможности организма и оценивать результаты измерений.</p>
7.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	<p><b>Самостоятельно</b> осваивать упражнения с различной оздоровительной направленностью и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния.</p> <p><b>Выполнять</b> упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p> <p>С учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья <b>выполнять</b> упражнения и комплексы лечебной физической культуры, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p>
8.	Гимнастика с элементами акробатики	16	<p><b>Знать и различать</b> строевые команды, четко выполнять строевые приемы</p> <p><b>Описывать технику</b> акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности; в случае появления ошибок уметь их исправлять.</p> <p><b>Оказывать помощь</b> сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений, уметь анализировать их технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению</p> <p><b>Самостоятельно осваивать</b> упражнения ритмической гимнастики, составлять из них комбинации и выполнять их под музыкальное сопровождение</p> <p><b>Использовать</b> (планировать) упражнения ритмической гимнастики в различных формах занятий физической культурой</p> <p><b>Описывать технику</b> опорных прыжков и осваивать ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности, и демонстрировать вариативное выполнение упражнений.</p> <p><b>Анализировать технику</b> опорных прыжков своих сверстников, выявлять типовые ошибки и активно помогать их исправлению</p> <p><b>Описывать технику</b> упражнений на</p>

			<p>гимнастическом бревне и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p><b>Осваивать технику</b> гимнастических упражнений на бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p><b>Оказывать помощь</b> сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявляя ошибки и активно помогать в их исправлении</p> <p><b>Описывать технику</b> упражнений на гимнастической перекладине и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p><b>Осваивать технику</b> гимнастических упражнений на перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p><b>Оказывать помощь</b> сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении</p> <p><b>Описывать технику</b> упражнений на гимнастических брусьях, составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивать технику гимнастических упражнений на брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p><b>Оказывать помощь</b> сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении.</p>
9.	Легкая атлетика	22	<p><b>Описывать технику</b> выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой</p> <p><b>Описывать технику</b> выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.</p>

			<p><b>Демонстрировать</b> вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p><b>Применять</b> прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности.</p> <p><b>Включать</b> беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой</p> <p><b>Описывать технику</b> метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок.</p> <p><b>Применять</b> упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности.</p>
10.	Лыжные гонки	6	<p><b>Описывать технику</b> передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p><b>Моделировать</b> способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, при менять передвижение на лыжах для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности.</p> <p><b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p>
11.	Спортивные и подвижные игры	35	<p><b>Организовывать</b> совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.</p> <p><b>Описывать технику</b> игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.</p> <p><b>Моделировать</b> технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p><b>Выполнять</b> правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими</p>



			<p>эмоциями.</p> <p><b>Определять</b> степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.</p> <p><b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол в организации активного отдыха</p> <p><b>Организовывать</b> совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство</p> <p>игры. Судейство игры.</p> <p><b>Описывать</b> технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.</p> <p><b>Моделировать</b> технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p><b>Выполнять</b> правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p><b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол в организации активного отдыха</p> <p><b>Организовывать</b> совместные занятия футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.</p> <p><b>Описывать</b> технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.</p> <p><b>Моделировать</b> технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p><b>Выполнять</b> правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p><b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в футбол в организации активного отдыха.</p>
12.	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	1	<p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p>Владеть вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивать их технику в</p>

			зависимости от возникающих задач и из-меняющихся условий. Применять прикладные упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений.
13.	Плавание	5	Техника безопасности при проведении занятий плаванием. Личная и общественная гигиена. Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему Специально подготовленные , общеразвивающие и подводящие упражнения на суше • способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;
14.	Мини-футбол	7	Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
15.	Промежуточная аттестация	1	Тестовые нормативы (бег 1 км, прыжок в длину с места, поднимание туловища за 1 минуту)
ИТОГО:		108	
9 класс			
1.	Физическая культура как область знаний	2	<b>Характеризовать</b> Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывать содержание и правила соревнований <b>Определять</b> цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения <b>Раскрывать</b> причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризовать историческую роль А.Д.

			<p>Бутовского в этом процессе</p> <p><b>Объяснять и доказывать</b>, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России</p> <p><b>Объяснять</b> причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу по физической культуре</p> <p><b>Определять</b> основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое предназначение каждого из них</p> <p><b>Определять</b> пеший туристский поход как форму активного отдыха, характеризовать основы его организации и проведения</p>
2.	Физическая культура (основные понятия)	2	<p><b>Руководствоваться</b> правилами профилактики нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике ее нарушения и коррекции</p> <p><b>Обосновывать</b> положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма. Регулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам</p> <p><b>Планировать</b> самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание и объем времени для каждой из частей занятий</p>
3.	Физическая культура человека	2	<p><b>Определять</b> назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня.</p> <p><b>Использовать</b> правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий</p> <p><b>Определять</b> дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствоваться правилами безопасности при их проведении</p> <p><b>Характеризовать</b> качества личности и обосновывать возможность их воспитания в процессе занятий физической культурой</p> <p><b>Отбирать</b> основные средства коррекции осанки и телосложения, осуществлять их планирование в самостоятельных формах занятий</p> <p><b>Характеризовать</b> основные приемы массажа, организовывать и проводить самостоятельные сеансы</p> <p><b>Характеризовать</b> оздоровительную силу бани, руководствоваться правилами проведения банных процедур</p> <p><b>Руководствоваться</b> правилами оказания первой</p>

			доврачебной помощи при травмах и ушибах
4.	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	3	<p><b>Готовить</b> места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями.</p> <p><b>Выявлять</b> факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять</p> <p><b>Отбирать</b> состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку</p> <p><b>Составлять</b> планы самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирать физические упражнения и определять их дозировку в соответствии с развиваемым физическим качеством, индивидуальными особенностями развития организма и уровнем его тренированности</p> <p><b>Классифицировать</b> физические упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовкой</p> <p><b>Проводить</b> занятия оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом, подбирать режимы нагрузок оздоровительной направленности</p>
5.	Оценка эффективности занятий физической культурой	2	<p><b>Выявлять</b> особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами.</p> <p><b>Характеризовать</b> величину нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрировать (измерять) ее разными способами</p> <p><b>Тестировать</b> развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития, определять приросты этих показателей по учебным четвертям и соотносить их с содержанием и направленностью занятий физической культурой.</p> <p><b>Оформлять</b> дневник самонаблюдения по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности</p> <p><b>Анализировать</b> технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе ее освоения</p> <p><b>Измерять</b> резервные возможности организма и оценивать результаты измерений.</p>
6.	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	2	<p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p>Владеть вариативным выполнением прикладных</p>

			<p>упражнений, перестраивать их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий.</p> <p>Применять прикладные упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений.</p>
7.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	<p><b>Самостоятельно</b> осваивать упражнения с различной оздоровительной направленностью и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния.</p> <p><b>Выполнять</b> упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p> <p>С учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья <b>выполнять</b> упражнения и комплексы лечебной физической культуры, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p>
8.	Гимнастика элементами акробатики	с 16	<p><b>Знать и различать</b> строевые команды, четко выполнять строевые приемы</p> <p><b>Описывать технику</b> акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности; в случае появления ошибок уметь их исправлять.</p> <p><b>Оказывать помощь</b> сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений, уметь анализировать их технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению</p> <p><b>Самостоятельно осваивать</b> упражнения ритмической гимнастики, составлять из них комбинации и выполнять их под музыкальное сопровождение</p> <p><b>Использовать</b> (планировать) упражнения ритмической гимнастики в различных формах занятий физической культурой</p> <p><b>Описывать технику</b> опорных прыжков и осваивать ее, избегая появления ошибок,</p>

			<p>соблюдая правила безопасности, и демонстрировать вариативное выполнение упражнений.</p> <p><b>Анализировать технику</b> опорных прыжков своих сверстников, выявлять типовые ошибки и активно помогать их исправлению</p> <p><b>Описывать технику</b> упражнений на гимнастическом бревне и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p><b>Осваивать технику</b> гимнастических упражнений на бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p><b>Оказывать помощь</b> сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявляя ошибки и активно помогать в их исправлении</p> <p><b>Описывать технику</b> упражнений на гимнастической перекладине и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p><b>Осваивать технику</b> гимнастических упражнений на перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p><b>Оказывать помощь</b> сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении</p> <p><b>Описывать технику</b> упражнений на гимнастических брусьях, составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивать технику гимнастических упражнений на брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p><b>Оказывать помощь</b> сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении</p>
9.	Легкая атлетика	22	<p><b>Описывать технику</b> выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений,</p>

			<p>соблюдать правила безопасности.</p> <p>Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой</p> <p><b>Описывать технику</b> выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.</p> <p><b>Демонстрировать</b> вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p><b>Применять</b> прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой</p> <p><b>Описывать технику</b> метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок.</p> <p><b>Применять</b> упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности</p>
10.	Лыжные гонки	6	<p><b>Описывать технику</b> передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p><b>Моделировать</b> способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, при менять передвижение на лыжах для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности.</p> <p><b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p>
11.	Спортивные и подвижные игры	30	<p><b>Организовывать</b> совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.</p> <p><b>Описывать технику</b> игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий</p>

		<p>и приемов, соблюдать правила безопасности.</p> <p><b>Моделировать</b> технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p><b>Выполнять</b> правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p><b>Определять</b> степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.</p> <p><b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол в организации активного отдыха</p> <p><b>Организовывать</b> совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство</p> <p>игры. Судейство игры.</p> <p><b>Описывать</b> технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.</p> <p><b>Моделировать</b> технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p><b>Выполнять</b> правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p><b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол в организации активного отдыха</p> <p><b>Организовывать</b> совместные занятия футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.</p> <p><b>Описывать</b> технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.</p> <p><b>Моделировать</b> технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p><b>Выполнять</b> правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p><b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру</p>
--	--	---



			в футбол в организации активного отдыха.
12.	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	1	<p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p>Владеть вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивать их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий.</p> <p>Применять прикладные упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений.</p>
13.	Плавание	5	<p>Техника безопасности при проведении занятий плаванием. Личная и общественная гигиена.</p> <p>Правила плавания в открытом водоеме.</p> <p>Доврачебная помощь пострадавшему</p> <p>Специально подготовленные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше • способы закаливания организма и основные приемы самомассажа</p>
14.	Мини-футбол	6	<p>Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов.</p> <p>Овладевают основными приемами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты.</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>
16.	Промежуточная аттестация	1	Тестовые нормативы (бег 1 км, прыжок в длину с места, поднимание туловища за 1 минуту)
ИТОГО:		102	