

АДМИНИСТРАЦИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ВОРКУТА»  
Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 34» г. Воркуты  
**«ВОРКУТА» КАР КЫТШЛОН МУНИЦИПАЛЬНОЙ ЮКОИСА АДМИНИСТРАЦИЯ**  
«34 №-а шор учреждение» Воркута карса Муниципальной велодан учреждение  
Твардовского ул., д. 4, пгт. Заполярный, г. Воркута, Республика Коми, 169936  
Тел.:(82151) 7-12-00  
e-mail: [school34.vorkuta@yandex.ru](mailto:school34.vorkuta@yandex.ru), <http://scool34vorkuta.ucoz.ru>  
ОКПО 53704401; ОГРН 1021100809542  
ИНН/КПП 1103024534/110301001

## **РАССМОТРЕНА**

школьным методическим объединением  
учителей \_\_\_\_\_  
протокол от 31.08.2018 № 1



## **УТВЕРЖДЕНА**

приказом директора  
от 31.08.2018 г. № 428

# **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

Составитель  
Попов Иван Анатольевич,  
учитель физической культуры

г. Воркута  
2018 год

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «**Физическая культура**» составлена **в соответствии с:**

- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (в действующей редакции);

**с учетом:**

- Примерной основной образовательной программы основного общего образования, одобренной федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (протокол заседания от 08.04.2015 г № 1/15 (в действующей редакции).

Основными **целями** основного общего образования по учебному предмету «Физическая культура» являются:

– позиционирование физической культуры как явления культуры, выделение исторических этапов ее развития, вычленение основных направлений и форм ее организации в современном обществе;

– раскрытие базовых понятий и терминов физической культуры, применение их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, изложение с их помощью особенностей техники двигательных действий и физических упражнений, развитие физических качеств;

– разработка содержания самостоятельных занятий физическими упражнениями, рациональное планирование режима дня и учебной недели;

– составление комплексов физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбор индивидуальной нагрузки с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

– выполнение комплексов упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности.

Учебный предмет «Физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура и Основы безопасности жизнедеятельности».

На изучение учебного предмета «Физическая культура» выделено 525 часов:

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 часов.

## **2. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

### **2.1. Личностные результаты освоения основной образовательной программы:**

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).

## **2.2. Метапредметные результаты освоения ООП**

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

### **Межпредметные понятия**

При изучении учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся усваивают приобретенные на первом уровне навыки работы с информацией и пополняют их. Они смогут работать с текстами, преобразовывать и интерпретировать содержащуюся в них информацию, в том числе:

- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;
- выделять главную и избыточную информацию, выполнять смысловое свертывание выделенных фактов, мыслей; представлять информацию в сжатой словесной форме (в виде плана или тезисов) и в наглядно-символической форме (в виде таблиц, графических схем и диаграмм, карт понятий — концептуальных диаграмм, опорных конспектов);

- заполнять и дополнять таблицы, схемы, 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 неопределенности. Они получают возможность развить способность к разработке нескольких вариантов решений, к поиску нестандартных решений, поиску и осуществлению наиболее приемлемого решения.

В соответствии ФГОС ООО выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

### **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.

### **2.3. Предметные результаты**

#### **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, принеших 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.*

### **3. Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

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.

#### **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, физкультминуток, физкультпауз, 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**

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 параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (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.*

#### **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).

**4. Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура»  
с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

**5 класс (105 ч)**

№ п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности
1.	<b>Физическая культура как область знаний</b>	<b>9</b>	
1.1.	История и современное развитие физической культуры	3	<p>Раскрывать историю возникновения и формирования физической культуры.</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>Сравнивать физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями. Объяснять, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.</p> <p>Анализировать положения Федерального закона «О физической культуре и спорте».</p> <p>Раскрывать историю формирования туризма.</p> <p>Формировать на практике туристские навыки в пешем походе под руководством преподавателя.</p> <p>Объяснять важность бережного отношения к природе.</p>
1.2.	Современное представление о физической культуре (основные понятия)	3	<p>Обосновывать 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>Планировать самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание и объем времени для каждой из частей занятий.</p> <p>Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях.</p> <p>Раскрывать понятие всестороннего и гармоничного физического развития, характеризовать его отличительные признаки у разных народов и в разные исторические времена.</p> <p>Обосновывать целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывать содержание и направленность занятий.</p>
1.3.	Физическая культура человека	3	<p>Раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека.</p> <p>Соблюдать основные гигиенические правила.</p> <p>Выбирать режим правильного питания в зависимости от</p>

			<p>характера мышечной деятельности.</p> <p>Выполнять основные правила организации распорядка дня.</p> <p>Объяснять роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.</p> <p>Контролировать длину своего тела, определять темпы своего роста.</p> <p>Тренироваться в парах с одноклассниками в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших.</p>
2.	<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>	<b>4</b>	
2.1.	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	2	<p>Готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями.</p> <p>Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять.</p> <p>Отбирать состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку.</p> <p>Составлять 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>Классифицировать физические упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовкой.</p> <p>Проводить занятия оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом, подбирать режимы нагрузок оздоровительной направленности.</p>
2.2.	Оценка эффективности занятий физической культурой	2	<p>Выявлять особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами.</p> <p>Характеризовать величину нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрировать (измерять) ее разными способами.</p> <p>Тестировать 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>Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе ее освоения.</p> <p>Измерять резервные возможности организма и оценивать результаты измерений.</p>



3.	<b>Физическое совершенствование</b>	<b>92</b>	
3.1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	20	<p>Самостоятельно осваивать упражнения с различной оздоровительной направленностью и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния. Выполнять упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий. С учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья выполнять упражнения и комплексы лечебной физической культуры, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p>
3.2.	Спортивно-оздоровительная деятельность	68	<p><u>Легкая атлетика</u></p> <p>Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. 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>Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.</p> <p>Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>Описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок.</p> <p>Применять упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p>

		<p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности.</p> <p><u>Гимнастика с основами акробатики.</u></p> <p>Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы.</p> <p>Описывать технику 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>Оказывать помощь 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>Описывать технику упражнений на гимнастическом бревне и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивать технику гимнастических упражнений на бревне, 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 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>Осваивать технику гимнастических упражнений на брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая</p>
--	--	---

		<p>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>Осваивать технику гимнастических упражнений на брусьях, 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><u>Спортивные игры</u></p> <p><b>БАСКЕТБОЛ</b></p> <p>Изучать историю баскетбола и запоминать имена выдающихся отечественных баскетболистов — олимпийских чемпионов.</p> <p>Овладевать основными приёмами игры в баскетбол.</p> <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 ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p><b>ВОЛЕЙБОЛ</b></p> <p>Изучать историю волейбола и запоминать имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов.</p> <p>Овладевать основными приёмами игры в волейбол.</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.</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><b>ФУТБОЛ</b></p> <p>Изучать историю футбола и запоминать имена</p>
--	--	--

		<p>выдающихся отечественных футболистов.  Овладевать основными приёмами игры в футбол.  Соблюдать правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполнять контрольные упражнения и тесты.  Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.  Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол в организации активного отдыха.  Организовывать совместные занятия футболом 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.  Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в футбол в организации активного отдыха.</p> <p><u>Лыжные гонки.</u>  Изучать историю лыжного спорта и запоминать имена выдающихся отечественных лыжников.  Соблюдать правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах.  Выполнять контрольные упражнения.  Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделировать 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.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.  Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p> <p><u>Плавание</u>  Запоминать имена выдающихся отечественных пловцов — олимпийских чемпионов.  Овладевать основными приёмами плавания.  Соблюдать требования и правила, чтобы избежать травм и несчастных случаев при занятиях плаванием.  Выполнять контрольные упражнения и тесты.</p>
--	--	--

			<p>Описывать технику выполнения плавательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применять плавательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Раскрывать значение плавательных упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей.</p> <p>Соблюдать технику безопасности.</p> <p>Применять разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывать понятие техники выполнения плавательных упражнений, соблюдать правила соревнований, личную и общественную гигиену.</p> <p>Готовить реферат по итогам изучения каждого из разделов.</p> <p>Готовить итоговую работы на одну из изученных тем.</p>
3.3.	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	3	<p>Раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека.</p> <p>Определять задачи и содержание профессиональноприкладной физической подготовки, раскрывать ее специфическую связь с трудовой деятельностью человека.</p> <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 из меняющихся 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>
3.4.	Промежуточная аттестация. Итоговые нормативы	1	

#### 6 класс (105 ч)

№ п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности
1.	<b>Физическая культура как область знаний</b>	<b>9</b>	
1.1.	История и современное развитие физической культуры	3	<p>Раскрывать историю возникновения и формирования физической культуры.</p> <p>Характеризовать Олимпийские игры древности как</p>

			<p>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>Сравнивать физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями. Объяснять, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.</p> <p>Анализировать положения Федерального закона «О физической культуре и спорте».</p> <p>Раскрывать историю формирования туризма.</p> <p>Формировать на практике туристские навыки в пешем походе под руководством преподавателя.</p> <p>Объяснять важность бережного отношения к природе.</p>
1.2.	Современное представление о физической культуре (основные понятия)	3	<p>Обосновывать 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>Планировать самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание и объем времени для каждой из частей занятий.</p> <p>Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях.</p> <p>Раскрывать понятие всестороннего и гармоничного физического развития, характеризовать его отличительные признаки у разных народов и в разные исторические времена.</p> <p>Обосновывать целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывать содержание и направленность занятий.</p>
1.3.	Физическая культура человека	3	<p>Раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека.</p> <p>Соблюдать основные гигиенические правила.</p> <p>Выбирать режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности.</p> <p>Выполнять основные правила организации распорядка дня.</p> <p>Объяснять роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.</p> <p>Контролировать длину своего тела, определять темпы своего роста.</p> <p>Тренироваться в парах с одноклассниками в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших.</p>
2.	Способы двигательной (физкультурной)	4	

	<b>деятельности</b>		
2.1.	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	2	<p>Готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями.</p> <p>Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять.</p> <p>Отбирать состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку.</p> <p>Составлять 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>Классифицировать физические упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовкой.</p> <p>Проводить занятия оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом, подбирать режимы нагрузок оздоровительной направленности.</p>
2.2.	Оценка эффективности занятий физической культурой	2	<p>Выявлять особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами.</p> <p>Характеризовать величину нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрировать (измерять) ее разными способами.</p> <p>Тестировать 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>Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе ее освоения.</p> <p>Измерять резервные возможности организма и оценивать результаты измерений.</p>
3.	<b>Физическое совершенствование</b>	<b>92</b>	
3.1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	20	<p>Самостоятельно 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>Выполнять упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий С учетом</p>

			имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья выполнять упражнения и комплексы лечебной физической культуры, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий
3.2.	Спортивно-оздоровительная деятельность	68	<p><u>Легкая атлетика</u></p> <p>Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. 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. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>Описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок.</p> <p>Применять упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности.</p> <p><u>Гимнастика с основами акробатики.</u></p> <p>Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы.</p> <p>Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила</p>



		<p>техники безопасности; в случае появления ошибок уметь их исправлять.</p> <p>Оказывать помощь 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>Описывать технику упражнений на гимнастическом бревне и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивать технику гимнастических упражнений на бревне, 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 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>Осваивать технику гимнастических упражнений на брусьях, 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>Осваивать технику гимнастических упражнений на брусьях, 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><u>Спортивные игры</u></p> <p><b>БАСКЕТБОЛ</b></p> <p>Изучать историю баскетбола и запоминать имена выдающихся отечественных баскетболистов — олимпийских чемпионов.</p> <p>Овладевать основными приёмами игры в баскетбол.</p> <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 ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p><b>ВОЛЕЙБОЛ</b></p> <p>Изучать историю волейбола и запоминать имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов.</p> <p>Овладевать основными приёмами игры в волейбол.</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.</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><b>ФУТБОЛ</b></p> <p>Изучать историю футбола и запоминать имена выдающихся отечественных футболистов.</p> <p>Овладевать основными приёмами игры в футбол.</p> <p>Соблюдать правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполнять контрольные упражнения и тесты.</p> <p>Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</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</p>
--	--	--

		<p>сверстниками, осуществлять судейство игры. 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. 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.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в футбол в организации активного отдыха.</p> <p><u>Лыжные гонки.</u></p> <p>Изучать историю лыжного спорта и запоминать имена выдающихся отечественных лыжников.</p> <p>Соблюдать правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах.</p> <p>Выполнять контрольные упражнения.</p> <p>Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделировать 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>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p> <p><u>Плавание</u></p> <p>Запоминать имена выдающихся отечественных пловцов — олимпийских чемпионов.</p> <p>Овладевать основными приемами плавания.</p> <p>Соблюдать требования и правила, чтобы избежать травм и несчастных случаев при занятиях плаванием.</p> <p>Выполнять контрольные упражнения и тесты.</p> <p>Описывать технику выполнения плавательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применять плавательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Раскрывать значение плавательных упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей.</p> <p>Соблюдать технику безопасности.</p>
--	--	---

			<p>Применять разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывать понятие техники выполнения плавательных упражнений, соблюдать правила соревнований, личную и общественную гигиену.</p> <p>Готовить реферат по итогам изучения каждого из разделов.</p> <p>Готовить итоговую работы на одну из изученных тем.</p>
3.3.	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	3	<p>Раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека.</p> <p>Определять задачи и содержание профессиональноприкладной физической подготовки, раскрывать ее специфическую связь с трудовой деятельностью человека.</p> <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 из меняющихся 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>
3.4.	Промежуточная аттестация. Итоговые нормативы	1	

#### 7 класс (105 ч)

№ п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности
1.	<b>Физическая культура как область знаний</b>	<b>9</b>	
1.1.	История и современное развитие физической культуры	3	<p>Раскрывать историю возникновения и формирования физической культуры.</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>Сравнивать физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями. Объяснять, чем</p>

			<p>знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.</p> <p>Анализировать положения Федерального закона «О физической культуре и спорте».</p> <p>Раскрывать историю формирования туризма.</p> <p>Формировать на практике туристские навыки в пешем походе под руководством преподавателя.</p> <p>Объяснять важность бережного отношения к природе.</p>
1.2.	Современное представление о физической культуре (основные понятия)	3	<p>Обосновывать 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>Планировать самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание и объем времени для каждой из частей занятий.</p> <p>Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях.</p> <p>Раскрывать понятие всестороннего и гармоничного физического развития, характеризовать его отличительные признаки у разных народов и в разные исторические времена.</p> <p>Обосновывать целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывать содержание и направленность занятий.</p>
1.3.	Физическая культура человека	3	<p>Раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека.</p> <p>Соблюдать основные гигиенические правила.</p> <p>Выбирать режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности.</p> <p>Выполнять основные правила организации распорядка дня.</p> <p>Объяснять роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.</p> <p>Контролировать длину своего тела, определять темпы своего роста.</p> <p>Тренироваться в парах с одноклассниками в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших.</p>
2.	<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>	<b>4</b>	

2.1.	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	2	<p>Готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями.</p> <p>Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять.</p> <p>Отбирать состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку.</p> <p>Составлять 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>Классифицировать физические упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовкой.</p> <p>Проводить занятия оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом, подбирать режимы нагрузок оздоровительной направленности.</p>
2.2.	Оценка эффективности занятий физической культурой	2	<p>Выявлять особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами.</p> <p>Характеризовать величину нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрировать (измерять) ее разными способами.</p> <p>Тестировать 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>Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе ее освоения.</p> <p>Измерять резервные возможности организма и оценивать результаты измерений.</p>
3.	<b>Физическое совершенствование</b>	<b>92</b>	
3.1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	20	Самостоятельно осваивать упражнения с различной оздоровительной направленностью и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными

			<p>особенностями развития и функционального состояния. Выполнять упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий С учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья выполнять упражнения и комплексы лечебной физической культуры, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p>
3.2.	Спортивно-оздоровительная деятельность	68	<p><u>Легкая атлетика</u></p> <p>Описывать технику 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>Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.</p> <p>Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>Описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок.</p> <p>Применять упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролировать</p>

		<p>физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности.</p> <p><u>Гимнастика с основами акробатики.</u></p> <p>Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы.</p> <p>Описывать технику 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>Оказывать помощь 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>Описывать технику упражнений на гимнастическом бревне и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивать технику гимнастических упражнений на бревне, 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 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</p>
--	--	--



		<p>гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении.</p> <p>Описывать технику упражнений на гимнастических брусках, составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивать технику гимнастических упражнений на брусках, 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 брусках, составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивать технику гимнастических упражнений на брусках, 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><u>Спортивные игры</u></p> <p><b>БАСКЕТБОЛ</b></p> <p>Изучать историю баскетбола и запоминать имена выдающихся отечественных баскетболистов — олимпийских чемпионов.</p> <p>Овладевать основными приёмами игры в баскетбол.</p> <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 ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p><b>ВОЛЕЙБОЛ</b></p> <p>Изучать историю волейбола и запоминать имена выдающихся отечественных волейболистов —</p>
--	--	---

		<p>олимпийских чемпионов.</p> <p>Овладевать основными приёмами игры в волейбол.</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.</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><b>ФУТБОЛ</b></p> <p>Изучать историю футбола и запоминать имена выдающихся отечественных футболистов.</p> <p>Овладевать основными приёмами игры в футбол.</p> <p>Соблюдать правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполнять контрольные упражнения и тесты.</p> <p>Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</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> <p><u>Лыжные гонки.</u></p> <p>Изучать историю лыжного спорта и запоминать имена выдающихся отечественных лыжников.</p>
--	--	---

			<p>Соблюдать правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах.</p> <p>Выполнять контрольные упражнения.</p> <p>Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Моделировать 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>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. <i>Плавание</i></p> <p>Запоминать имена выдающихся отечественных пловцов — олимпийских чемпионов.</p> <p>Овладевать основными приёмами плавания.</p> <p>Соблюдать требования и правила, чтобы избежать травм и несчастных случаев при занятиях плаванием.</p> <p>Выполнять контрольные упражнения и тесты.</p> <p>Описывать технику выполнения плавательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применять плавательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Раскрывать значение плавательных упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей.</p> <p>Соблюдать технику безопасности.</p> <p>Применять разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывать понятие техники выполнения плавательных упражнений, соблюдать правила соревнований, личную и общественную гигиену.</p> <p>Готовить реферат по итогам изучения каждого из разделов.</p> <p>Готовить итоговую работы на одну из изученных тем.</p>
3.3.	Прикладно-ориентированная	3	<p>Раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь</p>

	физкультурная деятельность		<p>со здоровьем человека.</p> <p>Определять задачи и содержание профессиональноприкладной физической подготовки, раскрывать ее специфическую связь с трудовой деятельностью человека.</p> <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 из меняющихся 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>
3.4.	Промежуточная аттестация. Итоговые нормативы	1	

#### 8 класс (108 ч)

№ п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности
1.	<b>Физическая культура как область знаний</b>	<b>6</b>	
1.1.	История и современное развитие физической культуры	2	<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>Раскрывать причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризовать историческую роль А. Д. Бутовского в этом процессе.</p> <p>Объяснять и доказывать, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.</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 обществе, раскрывать целевое предназначение каждого из них.</p> <p>Определять пеший туристский поход как форму активного отдыха, характеризовать</p>
1.2.	Современное представление о	2	Руководствоваться правилами профилактики нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения по

	физической культуре (основные понятия)		<p>профилактике ее нарушения и коррекции.</p> <p>Обосновывать 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. Планировать самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание и объем времени для каждой из частей занятий.</p> <p>Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях.</p> <p>Раскрывать понятие всестороннего и гармоничного физического развития, характеризовать его отличительные признаки у разных народов и в разные исторические времена.</p> <p>Обосновывать целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывать содержание и направленность занятий. Раскрывать понятие спортивной подготовки, характеризовать ее отличия от физической и технической подготовки.</p>
1.3.	Физическая культура человека	2	<p>Определять назначение физкультурно- оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня.</p> <p>Использовать правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий.</p> <p>Определять дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствоваться правилами безопасности при их проведении. Характеризовать качества личности и обосновывать возможность их воспитания в процессе занятий физической культурой.</p> <p>Отбирать основные средства коррекции осанки и телосложения, осуществлять их планирование в самостоятельных формах занятий.</p> <p>Характеризовать основные приемы массажа, организовывать и проводить самостоятельные сеансы.</p> <p>Характеризовать оздоровительную силу бани, руководствоваться правилами проведения банных процедур.</p> <p>Руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах.</p>
2.	<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>	<b>6</b>	
2.1.	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	3	<p>Выбирать вид спорта.</p> <p>Пробовать выполнить нормативы общей физической подготовленности.</p> <p>Использовать разученные комплексы упражнений в самостоятельных занятиях.</p> <p>Составлять комплекс упражнений для общей разминки.</p>

			<p>Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p>Готовить реферат по итогам изучения каждого из разделов.</p> <p>Готовить итоговую работы на одну из изученных тем.</p>
2.2.	Оценка эффективности занятий физической культурой	3	<p>Выявлять особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами. Характеризовать величину нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрировать (измерять) ее разными способами.</p> <p>Тестировать 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>Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе ее освоения.</p> <p>Измерять резервные возможности организма и оценивать результаты измерений.</p>
3.	<b>Физическое совершенствование</b>	<b>96</b>	
3.1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	24	<p>Самостоятельно 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>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 выполнять упражнения и комплексы лечебной физической культуры, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p>
3.2.	Спортивно-оздоровительная деятельность	68	<p><u>Спортивные игры</u>  <b>БАСКЕТБОЛ</b></p> <p>Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.</p> <p>Выполнять правила игры, уважительно относиться к</p>

		<p>сопернику и управлять своими эмоциями.  Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей.  Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол как средство активного отдыха.</p> <p><b>ФУТБОЛ</b></p> <p>Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности.  Моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.  Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.  Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.  Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей.  Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол как средство активного отдыха.</p> <p><b>ВОЛЕЙБОЛ</b></p> <p>Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности.  Моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.  Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.  Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.  Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей.  Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол как средство активного отдыха.</p> <p><i>Гимнастика</i></p> <p>Различать строевые команды. Чётко выполнять строевые</p>
--	--	--

		<p>приёмы.</p> <p>Описывать технику упражнений и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Использовать гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей, силовых способностей и силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости, для развития гибкости.</p> <p>Раскрывать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей.</p> <p>Оказывать страховку и помощь во время занятий, соблюдать технику безопасности.</p> <p>Владеть упражнениями для организации самостоятельных тренировок.</p> <p>Использовать изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p>Составлять совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей.</p> <p>Выполнять обязанности командира отделения. Оказывать помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдать правила соревнований.</p> <p><u>Лёгкая атлетика</u></p> <p>Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применять беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.</p> <p>Раскрывать значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей.</p> <p>Соблюдать технику безопасности.</p> <p>Осваивать упражнения для организации самостоятельных тренировок.</p> <p>Раскрывать понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.</p>
--	--	--



		<p>Использовать данные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p>Составлять совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей.</p> <p>Измерять результаты, помогать их оценивать и проводить соревнования.</p> <p>Оказывать помощь в подготовке мест проведения занятий.</p> <p>Соблюдать правила соревнований</p> <p><u>Лыжная подготовка</u></p> <p>Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Моделировать технику освоенных лыжных ходов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.</p> <p>Раскрывать значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей.</p> <p>Соблюдать технику безопасности.</p> <p>Применять изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок.</p> <p>Раскрывать понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований.</p> <p>Использовать названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.</p> <p>Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p>Применять правила оказания помощи при обморожениях и травмах</p> <p><u>Плавание</u></p> <p>Описывать технику выполнения плавательных упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применять плавательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений, соблюдать правила безопасности</p> <p>Применять разученные упражнения для развития координационных способностей.</p> <p>Раскрывать значение плавательных упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для</p>
--	--	---

			<p>развития физических способностей. Соблюдать технику безопасности. Применять разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывать понятие техники выполнения плавательных упражнений, соблюдать правила соревнований, личную и общественную гигиену. Использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Измерять результаты, помогать их оценивать и проводить соревнования. Оказывать помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдать правила соревнований.</p>
3.3.	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	3	<p>Раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека. Определять задачи и содержание профессиональноприкладной физической подготовки, раскрывать ее специфическую связь с трудовой деятельностью человека. Организовывать и проводить самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Владеть вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивать их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся 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.</p>
3.4.	Промежуточная аттестация. Итоговые нормативы	1	

### 9 класс (102 ч)

№ п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности
1.	<b>Физическая культура как область знаний</b>	<b>6</b>	
1.1.	История и современное развитие физической культуры	2	<p>Характеризовать Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывать содержание и правила соревнований. Определять цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.</p>

			<p>Раскрывать причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризовать историческую роль А. Д. Бутовского в этом процессе.</p> <p>Объяснять и доказывать, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.</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 обществе, раскрывать целевое предназначение каждого из них.</p> <p>Определять пеший туристский поход как форму активного отдыха, характеризовать</p>
1.2.	Современное представление о физической культуре (основные понятия)	2	<p>Руководствоваться правилами профилактики нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике ее нарушения и коррекции.</p> <p>Обосновывать 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. Планировать самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание и объем времени для каждой из частей занятий.</p> <p>Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях.</p> <p>Раскрывать понятие всестороннего и гармоничного физического развития, характеризовать его отличительные признаки у разных народов и в разные исторические времена.</p> <p>Обосновывать целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывать содержание и направленность занятий. Раскрывать понятие спортивной подготовки, характеризовать ее отличия от физической и технической подготовки.</p>
1.3.	Физическая культура человека	2	<p>Определять назначение физкультурно- оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня.</p> <p>Использовать правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий.</p> <p>Определять дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствоваться правилами безопасности при их проведении. Характеризовать качества личности и обосновывать возможность их воспитания в процессе занятий физической культурой.</p> <p>Отбирать основные средства коррекции осанки и телосложения, осуществлять их планирование в самостоятельных формах занятий.</p> <p>Характеризовать основные приемы массажа, организовывать и проводить самостоятельные сеансы.</p>

			<p>Характеризовать оздоровительную силу бани, руководствоваться правилами проведения банных процедур.</p> <p>Руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах.</p>
2.	<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>	<b>4</b>	
2.1.	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	2	<p>Выбирать вид спорта.</p> <p>Пробовать выполнить нормативы общей физической подготовленности.</p> <p>Использовать разученные комплексы упражнений в самостоятельных занятиях.</p> <p>Составлять комплекс упражнений для общей разминки.</p> <p>Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p>Готовить реферат по итогам изучения каждого из разделов.</p> <p>Готовить итоговую работы на одну из изученных тем.</p>
2.2.	Оценка эффективности занятий физической культурой	2	<p>Выявлять особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами.</p> <p>Характеризовать величину нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрировать (измерять) ее разными способами.</p> <p>Тестировать 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>Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе ее освоения.</p> <p>Измерять резервные возможности организма и оценивать результаты измерений.</p>
3.	<b>Физическое совершенствование</b>	<b>92</b>	
3.1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	20	<p>Самостоятельно 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>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 выполнять упражнения и комплексы лечебной физической культуры, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за</p>

			физической нагрузкой во время этих занятий
3.2.	Спортивно-оздоровительная деятельность	68	<p><i>Спортивные игры</i></p> <p><b>БАСКЕТБОЛ</b></p> <p>Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.</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 комплексного развития физических способностей.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол как средство активного отдыха.</p> <p><b>ФУТБОЛ</b></p> <p>Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.</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 комплексного развития физических способностей.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол как средство активного отдыха.</p> <p><b>ВОЛЕЙБОЛ</b></p> <p>Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности.</p>

		<p>Моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.</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 волейбола для комплексного развития физических способностей.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол как средство активного отдыха.</p> <p><i>Гимнастика</i></p> <p>Различать строевые команды. Чётко выполнять строевые приёмы.</p> <p>Описывать технику упражнений и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Использовать гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей, силовых способностей и силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости, для развития гибкости.</p> <p>Раскрывать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей.</p> <p>Оказывать страховку и помощь во время занятий, соблюдать технику безопасности.</p> <p>Владеть упражнениями для организации самостоятельных тренировок.</p> <p>Использовать изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p>Составлять совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей.</p> <p>Выполнять обязанности командира отделения. Оказывать помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдать правила соревнований.</p> <p><i>Лёгкая атлетика</i></p> <p>Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применять беговые упражнения для развития</p>
--	--	--

		<p>соответствующих физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.</p> <p>Раскрывать значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей.</p> <p>Соблюдать технику безопасности.</p> <p>Осваивать упражнения для организации самостоятельных тренировок.</p> <p>Раскрывать понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.</p> <p>Использовать данные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p>Составлять совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей.</p> <p>Измерять результаты, помогать их оценивать и проводить соревнования.</p> <p>Оказывать помощь в подготовке мест проведения занятий.</p> <p>Соблюдать правила соревнований</p> <p><u>Лыжная подготовка</u></p> <p>Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Моделировать технику освоенных лыжных ходов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.</p> <p>Раскрывать значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей.</p> <p>Соблюдать технику безопасности.</p> <p>Применять изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок.</p> <p>Раскрывать понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований.</p> <p>Использовать названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.</p> <p>Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p>
--	--	--

			<p>Применять правила оказания помощи при обморожениях и травмах</p> <p><u>Плавание</u>  Описывать технику выполнения плавательных упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.  Применять плавательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений, соблюдать правила безопасности  Применять разученные упражнения для развития координационных способностей.  Раскрывать значение плавательных упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей.  Соблюдать технику безопасности.  Применять разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывать понятие техники выполнения плавательных упражнений, соблюдать правила соревнований, личную и общественную гигиену.  Использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.  Измерять результаты, помогать их оценивать и проводить соревнования. Оказывать помощь в подготовке мест проведения занятий.  Соблюдать правила соревнований.</p>
3.3.	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	3	<p>Раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека.  Определять задачи и содержание профессиональноприкладной физической подготовки, раскрывать ее специфическую связь с трудовой деятельностью человека.  Организовывать и проводить самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.  Владеть вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивать их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся 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.</p>
3.4.	Промежуточная	1	



	аттестация. Итоговые нормативы		
--	-----------------------------------	--	--