

Управление образования администрации МО ГО «Сыктывкар»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 15»
«15 №-а шӧр школа» муниципальной велӧдан учреждение

СОГЛАСОВАНО: на МО МОУ «СОШ № 15» учителей <i>физической культуры и ОБЖ</i> Протокол № <u>1</u> Дата <u>30.08.2016</u> Руководитель <i>М.С. Назарова О.П.</i>	УТВЕРЖДАЮ: Директор МОУ «СОШ №15» З. И. Дармова <i>09</i> 20 <u>16</u> г.
--	--



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета Физическая культура

Уровень образования основное общее образование

Срок реализации 5 лет

Программа составлена учителем физической культуры Назаровой О.П.

Сыктывкар 2016г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» разработана для учащихся 5-9 классов МОУ «СОШ №15» в соответствии с:

Федеральным государственным образовательным стандартом общего образования, утверждённым приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 (ООО);

Приказом «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897» от 29 декабря 2014 г. N 1644;

На основе:

- **Требований к результатам освоения основной образовательной программы** основного общего образования МОУ «СОШ №15»;

С учётом:

- **Примерной основной образовательной программы** основного общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15;

- **Рабочей программы «Физическая культура 5 - 9 классов».** Предметная линия учебников М.Я. Виленский, В. И. Лях. – (М.: Просвещение, 2014).

Данная рабочая программа конкретизирует содержание Стандарта, даёт распределение учебных часов по разделам, последовательность изучения тем и разделов с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей учащихся.

Программы развития универсальных учебных действий - УУД, предмет Физическая культура, в основной школе является продолжением его изучения в начальной школе. Он изучается в предметной области Физическая культура и Основы безопасности жизнедеятельности.

С учётом специфики учебного предмета «Физическая культура» **целями предмета на уровне** общего образования являются:

формирование культуры здоровья, повышение функциональных и адаптивных возможностей организма, развитие основных физических качеств и психофизических способностей, обеспечение должного уровня индивидуальной физической подготовленности;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей, прикладно-ориентированной и реабилитационно-релаксационной направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

формирование культуры телосложения, овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, способами индивидуальной коррекции осанки и телосложения;

овладение системой знаний о физической культуре, ее истории и современном развитии, роли в жизнедеятельности современного человека, профилактике девиантного поведения и вредных привычек, об укреплении и длительном сохранении здоровья, о формировании здорового образа жизни;

воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и творческого сотрудничества, взаимопомощи и уважения в совместных формах занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью.

Промежуточная аттестация проводится в форме тестирования, тесты (нормативы) определяют УФП (уровень физической подготовленности), с середины апреля до середины мая. В связи с этим в КТП предусмотрен 1 час. Проведение промежуточной аттестации зависит от сроков, установленных ОО.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

5 класс

Учащийся научится:

- **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;
- **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.

Учащийся получит возможность научиться:

- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, **устанавливать** связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *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;*
- *выполнять имитацию техники движения рук и ног в основных стилях плавания, **руководствоваться** правилами поведения на воде.*

6 класс:

Учащийся научится:

- **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;

- **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.

Учащийся получит возможность научиться:

- *характеризовать* цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, *объяснять* смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- *характеризовать* исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- *определять* признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, *устанавливать* связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- *проводить* занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, *обеспечивать* их оздоровительную направленность;
- *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;
- *выполнять* имитацию техники движения рук и ног в основных стилях плавания, *руководствоваться* правилами поведения на воде.

7 класс

Учащийся научится:

- **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;
- **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.

Учащийся получит возможность научиться:

- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *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;*
- *выполнять имитацию техники движения рук и ног в основных стилях плавания, руководствоваться правилами поведения на воде.*

8 класс

Учащийся 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** основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- **выполнять** тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Учащийся получит возможность научиться:

- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, **устанавливать** связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- ***вести** дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- ***проводить** занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- ***проводить** восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
- ***выполнять** комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
- ***преодолевать** естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- ***осуществлять** судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- ***выполнять** тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
- ***выполнять** технико-тактические действия национальных видов спорта;*
- ***выполнять** имитацию техники движения рук и ног в основных стилях плавания, **руководствоваться** правилами поведения на воде.*

9 классы

Учащийся 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** основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- **выполнять** тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Учащийся получит возможность научиться:

• *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*

• *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*

• *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*

• *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*

• *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*

• *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*

• *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*

• *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*

• *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*

• *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*

• *выполнять имитацию техники движения рук и ног в основных стилях плавания, руководствоваться правилами поведения на воде.*

Выпускник научится:

- **рассматривать** физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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 выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- **разрабатывать** содержание самостоятельных занятий 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 учётом 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);
- **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 прыжках (в высоту и длину);
- **выполнять** спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- **выполнять** основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- **выполнять** передвижения на лыжах скользящими способами, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- **выполнять** тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств;
- *выполнять технику преодоления туристической полосы, владеть способами ориентирования на местности с использованием компаса и карты, использовать знания в туристических походах.*

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, принёсших 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 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 учётом имеющихся индивидуальных нарушений 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;
- **выполнять** имитацию техники движения рук и ног в основных стилях плавания, **руководствоваться** правилами поведения на воде.

Содержание учебного предмета

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, приобретает опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом 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). Лёгкая 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: (сухое плавание) техника движения рук и ног в основных стилях плавания, правила поведения на воде.

Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъёмы, 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).

В учебный материал по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» включены ЭКК - этнокультурные компоненты «Лыжные гонки» и «Туризм и спортивное ориентирование» в 5-9 классах.

Из-за отсутствия материальной-технической базы для проведения плавания, материал изучается совместно с другими разделами программы, совместно с лёгкой атлетикой. Изменения внесены в соответствии со статьёй 28 п.2 Закона об образовании и рекомендациями примерной программы по учебным предметам (Физическая культура 5-9 классы). Тема «Плавание» изучается с использованием имитационных движений техники и теории.

5 классы (105ч)

Знания о физической культуре (4 часа)

История физической культуры.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

Организация и проведение пеших туристских походов.

Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура (основные понятия).

Здоровье и здоровый образ жизни.

Техническая подготовка.

Техника движений и её основные показатели.

Физическая культура человека.

Закаливание организма.

Правила безопасности и гигиенические требования.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности (6 часов)

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Физическое совершенствование (95 часов)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (4 часа) Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью **(91час)**

Гимнастика с элементами акробатики(21 час)

Организуемые команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девушки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на низкое бревно (девушки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (юноши).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (юноши); упражнения на разновысоких брусьях (девушки).

Лёгкая атлетика. (18 часов)

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. ЭКК (22 часа)

Передвижения на лыжах. На освоение техники лыжных ходов: попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы; подъем «полу елочкой», торможение «плугом»; повороты переступанием; прохождение дистанции 1км, 1,5 км

Упражнения прикладного характера: повторное прохождение отрезка до 300м – максимально, на лыжах ускорения до 20 метров, различные эстафеты на лыжах и с лыжами, прохождение дистанции до 3 км. Подъёмы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. (23 часа)

Баскетбол. Игра по правилам. (16 часов)

Волейбол. Игра по правилам. (6 часов)

Футбол. Игра и правила. (1 час)

Туризм и спортивное ориентирование. ЭКК(6 часов)

Туристическая полоса препятствий.

Способы ориентирования на местности с и использованием компаса и карты.

Туристические походы.

Плавание (1 час)

Плавание как средство отдыха.

Самоконтроль и личная гигиена.

Имитация техники плавания.

Координационные упражнения на суше.

Прикладно-ориентированная подготовка.

Прикладно-ориентированная физическая подготовка.

Физическая подготовка. Упражнения для развития основных физических качеств.

Гимнастика с основами акробатики.

Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика.

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка (лыжные гонки).

Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Волейбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Туризм и спортивное ориентирование. Развитие координации движений, силы, выносливости.

6 классы (105ч)

Знания о физической культуре (4 часа)

История физической культуры.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

Организация и проведение пеших туристских походов.

Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура (основные понятия).

Здоровье и здоровый образ жизни.

Техническая подготовка.

Техника движений и её основные показатели.

Физическая культура человека.

Закаливание организма.

Правила безопасности и гигиенические требования.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности (6 часов)

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Физическое совершенствование (95 часов)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (4 часа)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью (91час)

Гимнастика с элементами акробатики (21 час)

Организирующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девушки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на низкое бревно (девушки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (юноши).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (юноши); упражнения на разновысоких брусьях (девушки).

Лёгкая атлетика. (18 часов)

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. ЭКК (22 часа)

Передвижения на лыжах. На освоение техники лыжных ходов: попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы; подъем «полу елочкой», торможение «плугом»; повороты переступанием; прохождение дистанции 1км, 2км; игры: «остановка рывком», «с горки на горку».

Упражнения прикладного характера: повторное прохождение отрез до 300м – максимально, на лыжах ускорения до 20 метров, различные эстафеты на лыжах и с лыжами. Подъёмы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. (23 часа)

Баскетбол. Игра по правилам. (16 часов)

Волейбол. Игра по правилам. (6 часов)

Футбол. Игра и правила. (1 час)

Туризм и спортивное ориентирование. ЭКК (6 часов)

Туристическая полоса препятствий.

Способы ориентирования на местности с и использованием компаса и карты.

Туристические походы.

Плавание (1 час)

Плавание как средство отдыха. Самоконтроль и личная гигиена.

Имитация техники плавания. Координационные упражнения на суше.

Прикладно-ориентированная подготовка.

Прикладно-ориентированная физическая подготовка.

Физическая подготовка.

Упражнения для развития основных физических качеств.

Гимнастика с основами акробатики.

Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика.

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка (лыжные гонки).

Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол.

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Волейбол.

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Туризм и спортивное ориентирование.

Развитие координации движений, силы, выносливости.

7 класс (105ч)

Знания о физической культуре (4 часа)

История физической культуры.

История зарождения олимпийского движения в России.

Организация и проведение пеших туристских походов.

Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Техническая подготовка.

Техника движений и её основные показатели.

Физическая культура человека.

Правила безопасности и гигиенические требования. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения

Способы двигательной (физкультурной) деятельности (6 часов)

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Планирование занятий физической подготовкой.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Физическое совершенствование (95 часов)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (4 часа)

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью (91 час)

Гимнастика с основами акробатики (21 час)

Организуемые команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девушки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на низкое бревно (девушки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (юноши).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (юноши); упражнения на разновысоких брусьях (девушки).

Лёгкая атлетика. (18 часов)

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. ЭКК(22 часа)

Передвижения на лыжах. На освоение техники лыжных ходов: попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы; подъем «полу елочкой», торможение «плугом»; повороты переступанием; прохождение дистанции 1км, 2км, 3км; передвижение с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой; игры: «остановка рывком», «с горки на горку». *Упражнения прикладного характера*: повторное прохождение отрез до 400м – максимально, на лыжах ускорения до 30 метров, различные эстафеты на лыжах и с лыжами. Подъёмы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. (23 часа)

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра и правила.

Туризм и спортивное ориентирование. ЭКК (6 часов)

Туристическая полоса препятствий.

Способы ориентирования на местности с использованием компаса и карты.

Туристические походы.

Плавание (1 час)

Техника видов плавания. Самоконтроль и личная гигиена.

Имитация техники плавания. Координационные упражнения на суше.

Прикладно-ориентированная подготовка.

Прикладно-ориентированная физическая подготовка.

Физическая подготовка.

Упражнения для развития основных физических качеств.

Гимнастика с основами акробатики.

Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика.

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка (лыжные гонки).

Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Волейбол.

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Туризм и спортивное ориентирование.

Развитие координации движений, силы, выносливости

8 класс (108ч)

Знания о физической культуре (4 часа)

История физической культуры.

Олимпийское движение в России (СССР).

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов.

Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия).

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Адаптивная физическая культура.

Техническая подготовка.

Техника движений и её основные показатели.

Спортивная подготовка.

Физическая культура человека.

Правила безопасности и гигиенические требования.

Восстановительный массаж.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности (6 часов)

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Физическое совершенствование (98 часов)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (4 часа)

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью (94 часа)

Гимнастика с основами акробатики (21 час)

Организуемые команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девушки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на низкое бревно (девушки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (юноши).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (юноши); упражнения на разновысоких брусьях (девушки).

Лёгкая атлетика. (21 час)

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. ЭКК(22 часа)

Передвижения на лыжах. На освоение техники лыжных ходов: попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы; коньковый ход. Подъем «скользящим шагом», торможение «плугом»; повороты переступанием; спуск в основной и низкой стойке, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов. Прохождение дистанции 3км, 5км; передвижение

с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой. Игры и эстафеты на лыжах. *Упражнения прикладного характера:* повторное прохождение отрез до 400м – максимально, на лыжах ускорения до 30 метров, различные эстафеты на лыжах и с лыжами. Подъёмы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. (23 часа)

Баскетбол. Игра по правилам. (6 часов)

Волейбол. Игра по правилам. (16 часов)

Футбол. Игра и правила. (1 часа)

Туризм и спортивное ориентирование. ЭКК (6 часов)

Туристическая полоса препятствий.

Способы ориентирования на местности с и использованием компаса и карты.

Туристические походы.

Плавание (1 час)

Правила соревнований. Самоконтроль и личная гигиена.

Имитация техники плавания. Координационные упражнения на суше.

Прикладно-ориентированная подготовка.

Прикладно-ориентированная физическая подготовка.

Физическая подготовка.

Упражнения для развития основных физических качеств.

Гимнастика с основами акробатики.

Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика.

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка (лыжные гонки).

Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол.

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Волейбол.

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Туризм и спортивное ориентирование.

Развитие координации движений, силы, выносливости.

9 класс (102ч)

Знания о физической культуре (4 часа)

История физической культуры.

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Организация и проведение пеших туристских походов.

Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия).

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.
Допинг. Концепция честного спорта.
Спортивная подготовка.
Физическая культура человека.
Правила безопасности и гигиенические требования.
Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.
Проведение банных процедур.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности (6 часов)

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.
Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование (92 часа)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (4 часа)

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью (88 часов)

Гимнастика с основами акробатики (21 час)

Организуемые команды и приёмы.
Акробатические упражнения и комбинации.
Ритмическая гимнастика (девушки).
Опорные прыжки.
Упражнения и комбинации на низкое бревно (девушки).
Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (юноши).
Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (юноши); упражнения на разновысоких брусьях (девушки).

Лёгкая атлетика. (18 часов)

Беговые упражнения.
Прыжковые упражнения.
Метание малого мяча.

Лыжные гонки. ЭКК(22 часа)

Передвижения на лыжах. На освоение техники лыжных ходов: попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы; коньковый ход. Подъем «полу елочкой», торможение «плугом»; повороты переступанием; спуск в основной и низкой стойке, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов. Прохождение дистанции 3км, 5км; передвижение с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой. Игры и эстафеты на лыжах.

Упражнения прикладного характера: повторное прохождение отрез до 400м – максимально, на лыжах ускорения до 30 метров, различные эстафеты на лыжах и с лыжами. Подъёмы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. (22 часа)

Баскетбол. Игра по правилам.(6 часов)

Волейбол. Игра по правилам. (12 часов)

Футбол. Игра и правила. (4 часа)

Туризм и спортивное ориентирование. ЭКК(5 часов)

Туристические походы.

Туристическая полоса препятствий.

Способы ориентирования на местности с и использованием компаса и карты.

Туристические походы.

Плавание (1 час)

Техника безопасности при самостоятельных занятиях. Самоконтроль и личная гигиена. Имитация техники плавания. Координационные упражнения на суше.

Прикладно-ориентированная подготовка.

Прикладно-ориентированная физическая подготовка.

Физическая подготовка.

Упражнения для развития основных физических качеств.

Гимнастика с основами акробатики.

Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика.

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка (лыжные гонки).

Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол.

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Волейбол.

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Туризм и спортивное ориентирование.

Развитие координации движений, силы, выносливости.

Тематическое планирование

Разделы программы	5 классы	6 классы	7 классы	8 классы	9 классы
Знание о физической культуре (20 ч.)	4	4	4	4	4
	Изучается в процессе урока 5-10 минут				
Способы двигательной (физкультурной) деятельности (30ч.)	6	6	6	6	6
	Изучается в процессе урока 5-10 минут				
Физическое совершенствование (475 ч.)	95	95	95	98	92
1. Физкультурно-оздоровительная деятельность (20 ч.)	4	4	4	4	4
2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью (455 ч.)	91	91	91	94	88
2.1. лёгкая атлетика (84 ч.)	18	18	18	21	18
2.2. туризм и спортивное ориентирование (29 ч.) ЭКК	6	6	6	6	5
2.3. спортивные игры (186 ч.)					
2.3.1. волейбол (56 ч.)	6	6	16	16	12
2.3.2. баскетбол (50 ч.)	16	16	6	6	6
2.3.3. футбол (8 ч.)	1	1	1	1	4
2.4. гимнастика с основами акробатики (105 ч.)	21	21	21	21	21
2.5. лыжные гонки (109 ч.) ЭКК	22	22	22	22	21
2.6. плавание (5 ч.)	1	1	1	1	1
3. Прикладно-ориентированная физическая подготовка	Материал темы используется в теме «Спортивно-оздоровительная деятельность»				
4. Физическая подготовка	Материал темы используется в теме «Спортивно-оздоровительная деятельность»				
Всего	105	105	105	108	102

Тематическое планирование
с определением основных видов учебной деятельности

5класс

№	Разделы, темы	КОЛ-ВО ЧАСОВ	Содержание	Основные виды учебной деятельности
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1	Зарождение и развитие физической культуры.	В процессе урока	Древние олимпийские игры. Современные олимпийские игры. Олимпийское движение в России.	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.
2	Физическая культура и здоровье.	В процессе урока	Показатели здоровья человека. Правильный режим дня. Показатели физического развития человека. Осанка человека.	Руководствоваться правилами профилактики нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике ее нарушения и коррекции. Определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Использовать правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий. Отбирать основные средства коррекции осанки и телосложения, осуществлять их планирование в самостоятельных формах занятий. Раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека.
3	Планирование занятий физической культуры.	В процессе урока	Виды физической подготовки. Как планировать занятия. Определение типа телосложения. Оценка физической подготовленности. Выбор упражнений. Состав тренировочного занятия. Выбор одежды и обуви для спортивных занятий.	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.
4	Физическое совершенство	В процессе	Утренняя гимнастика.	Отбирать состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий,

	вание.	е урока	Физкультминутки . Развитие двигательных качеств. Досуг и физическая культура.	определять последовательность их выполнения и дозировку Проводить занятия оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом, подбирать режимы нагрузок оздоровительной направ- ленности. Обосновывать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма. Ре- гулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам.
5	Уроки физической культуры.	В процесс е урока	Гимнастика с основами акробатики. Легкая атлетика. Лыжные гонки. Спортивные игры.	Знать и различать строевые команды. Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Использовать (планировать) упражнения ритмической гимнастики в различных формах занятий физической культурой. Описывать технику выполнения беговых, прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Описывать технику передви- жения на лыжах, осваивать ее са- мостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Применять правила подбора одежды для занятий.
Раздел 2. Спортивно – оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью (105 часов)				
5	Гимнастика с основами акробатики	21 час	Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки)	Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы. Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности; в случае появления ошибок уметь их исправлять. Оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений, уметь анализировать их технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению. Самостоятельно осваивать упражнения ритмической гимнастики, составлять из них комбинации и выполнять их под музыкальное сопровождение. Использовать

		<p>Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости. Опорные прыжки</p> <p>Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)</p> <p>Упражнения и комбинации на низкой перекладине (мальчики)</p> <p>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на</p>	<p>(планировать) осваивать упражнения ритмической гимнастики в различных формах занятий физической культурой. Организовывать и проводить самостоятельные занятия гимнастикой с основами акробатики, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Выполнять нормативы физической подготовки по гимнастике с основами акробатики</p> <p>Описывать технику опорных прыжков и осваивать ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности, и демонстрировать вариативное выполнение упражнений.</p> <p>Анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявлять типовые ошибки и активно помогать их исправлению.</p> <p>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. Осваивать технику гимнастических упражнений на перекладине, предупреждение появления 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. Осваивать технику гимнастических упражнений на брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывать помощь сверстникам в освоении новых</p>
--	--	---	--

			разновысоких брусках (девочки)	гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении.
6	Легкая атлетика	18 часов	<p>Легкая атлетика. Развитие выносливости силы, быстроты, координации движений. Беговые упражнения.</p> <p>Прыжковые упражнения.</p> <p>Метание малого мяча.</p>	<p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия легкой атлетикой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p>Выполнять нормативы физической подготовки по легкой атлетике.</p> <p>Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать варианты выполнения беговых упражнений. 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>Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Демонстрировать варианты выполнения 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 прыжковые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>Описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. 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>

7	Лыжные гонки.	22 часа	<p>Передвижения на лыжах.</p> <p>Подъемы, спуски, повороты, торможения</p>	<p>Описывать технику передвижения лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделировать способы передвижения лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применять передвижения 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; соблюдать правила безопасности. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижения на лыжах в организации активного отдыха. Выполнять нормативы физической подготовки по лыжным гонкам.</p> <p>Выполнять нормативы физической подготовки по лыжным гонкам.</p>
8	Спортивные игры	23 часа	<p>Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. Игра по правилам.</p> <p>Волейбол. Игра</p>	<p>Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники.</p> <p>Игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуации и условия, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол в организации активного отдыха. Организовывать и проводить самостоятельные занятия баскетболом, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p>Выполнять нормативы физической подготовки по баскетболу.</p> <p>Организовывать совместные занятия</p>

			по правилам. Футбол. Игра по правилам.	волейболом 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 волейбол в организации активного отдыха.
9	Плавание	1 час	Сухое плавание.	Выполнять имитацию техники плавания, координационные упражнения на суше. Руководствоваться правилами поведения на воде. Осуществлять самоконтроль и личную гигиену. Использовать плавание как средство отдыха.
10	Промежуточная аттестация	1 час	Тесты (нормативы)	Выполнять практические тесты на определение УФП (уровень физической подготовки).

6 класс

№	Разделы, темы	КОЛ-ВО ЧАСОВ	Содержание	Основные виды учебной деятельности
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1	Зарождение и развитие физической культуры.	В процессе урока	Древние олимпийские игры. Современные олимпийские игры. Олимпийское движение в России.	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.
2	Физическая культура и здоровье.	В процессе урока	Показатели здоровья человека. Правильный режим дня. Показатели физического развития человека. Осанка человека.	Руководствоваться правилами профилактики нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике ее нарушения и коррекции. Определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Использовать правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий. Отбирать основные средства коррекции осанки и телосложения, осуществлять их планирование в самостоятельных формах занятий. Раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека.
3	Планирование занятий физической культуры.	В процессе урока	Виды физической подготовки. Как планировать занятия. Определение типа телосложения. Оценка физической подготовленности. Выбор упражнений. Состав тренировочного занятия. Выбор одежды и обуви для спортивных занятий.	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.
4	Физическое совершенствование.	В процессе урока	Утренняя гимнастика. Физкультминутки. Развитие двигательных качеств. Досуг и физическая	Отбирать состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку. Проводить занятия оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом, подбирать режимы нагрузок оздоровительной направ-

			культура.	ленности. Обосновывать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливая связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма. Регулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам.
5	Уроки физической культуры.	В процессе урока	Гимнастика с основами акробатики. Легкая атлетика. Лыжные гонки. Спортивные игры.	Знать и различать строевые команды. Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Использовать (планировать) упражнения ритмической гимнастики в различных формах занятий физической культурой. Описывать технику выполнения беговых, прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Применять правила подбора одежды для занятий.
Раздел 2. Спортивно – оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. (105 часов)				
6	Гимнастика с основами акробатики	21 час	Организуемые команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации Ритмическая гимнастика (девочки) Гимнастика с	Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы. Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности; в случае появления ошибок уметь их исправлять. Оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений, уметь анализировать их технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению. Самостоятельно осваивать упражнения ритмической гимнастики, составлять из них комбинации и выполнять их под музыкальное сопровождение. Использовать (планировать) осваивать упражнения ритмической гимнастики в различных формах занятий физической культурой.

		<p>основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.</p> <p>Опорные прыжки.</p> <p>Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на низкой перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических</p>	<p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия гимнастикой с основами акробатики, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p>Выполнять нормативы физической подготовки по гимнастике с основами акробатики.</p> <p>Описывать технику опорных прыжков и осваивать ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности, и демонстрировать вариативное выполнение упражнений.</p> <p>Анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявлять типовые ошибки и активно помогать их исправлению.</p> <p>Описывать технику упражнений на гимнастическом бревне, перекладине, гимнастических брусьях, параллельных брусьях 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. Осваивать технику гимнастических упражнений на перекладине, предупреждение появления 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</p>
--	--	--	---

			<p>брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).</p>	<p>разученных упражнений. Осваивать технику гимнастических упражнений на брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении.</p>
7	Легкая атлетика	18	<p>Легкая атлетика. Развитие выносливости силы, быстроты, координации движений.</p> <p>Беговые упражнения.</p> <p>Прыжковые упражнения.</p>	<p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия легкой атлетикой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Выполнять нормативы физической подготовки по легкой атлетике.</p> <p>Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать варианты выполнения беговых упражнений. 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.</p> <p>Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Демонстрировать варианты выполнения прыжковых упражнений. 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.</p> <p>Включать прыжковые упражнения в различные формы занятий физической</p>

			Метание малого мяча.	культурой. Описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. 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.
8	Лыжные гонки	22 часа	Передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения	Описывать технику передвижения лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделировать способы передвижения лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применять передвижения на лыжах для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижения на лыжах в организации активного отдыха. Выполнять нормативы физической подготовки по лыжным гонкам. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности.
9	Спортивные игры	23 часа	Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. Игра по правилам.	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники. Игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуации и условия, возникающих в процессе

			Волейбол. Игра по правилам	<p>игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол в организации активного отдыха.</p> <p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия баскетболом, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p>Организовывать совместные занятия волейболом 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.</p> <p>Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол в организации активного отдыха</p>
1 0	Плавание	1 час	Сухое плавание.	<p>Выполнять имитацию техники плавания, координационные упражнения на суше.</p> <p>Руководствоваться правилами поведения на воде. Осуществлять самоконтроль и личную гигиену. Использовать плавание как средство отдыха.</p>
1 1	Промежуточная аттестация	1 час	Тесты (нормативы)	<p>Выполнять практические тесты на определение УФП (уровень физической подготовки).</p>

7класс

№	Разделы, темы	КОЛ-ВО ЧАСОВ	Содержание	Основные виды учебной деятельности
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1	Зарождение и развитие физической культуры.	В процессе урока	Древние олимпийские игры. Современные олимпийские игры. Олимпийское движение в России.	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.
2	Физическая культура и здоровье.	В процессе урока	Показатели здоровья человека. Правильный режим дня. Показатели физического развития человека. Осанка человека.	Руководствоваться правилами профилактики нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике ее нарушения и коррекции. Определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Использовать правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий. Отбирать основные средства коррекции осанки и телосложения, осуществлять их планирование в самостоятельных формах занятий. Раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека.
3	Планирование занятий физической культуры.	В процессе урока	Виды физической подготовки. Как планировать занятия. Определение типа телосложения. Оценка физической подготовленности. Выбор упражнений. Состав тренировочного занятия. Выбор одежды и обуви для спортивных занятий.	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.
4	Физическое совершенствование.	В процессе	Утренняя гимнастика.	Отбирать состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий,

		е урока	Физкультминутки . Развитие двигательных качеств. Досуг и физическая культура.	определять последовательность их выполнения и дозировку Проводить занятия оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом, подбирать режимы нагрузок оздоровительной направ- ленности. Обосновывать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливая связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма. Регулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам.
5	Уроки физической культуры.	В процесс е урока	Гимнастика с основами акробатики. Легкая атлетика. Лыжные гонки. Спортивные игры.	Знать и различать строевые команды. Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Использовать (планировать) упражнения ритмической гимнастики в различных формах занятий физической культурой. Описывать технику выполнения беговых, прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Описывать технику передви- жения на лыжах, осваивать ее са- мостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Применять правила подбора одежды для занятий.
Раздел 2. Спортивно – оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. (105 часов)				
6	Гимнастика с основами акробатики	21 час	Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации.	Организующие команды и приемы Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности; в случае появления ошибок уметь их исправлять. Оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений, уметь анализировать их технику выполнения упражнений,

		<p>Ритмическая гимнастика (девочки) Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.</p> <p>Опорные прыжки.</p>	<p>выявлять ошибки и активно помогать их исправлению. Описывать технику опорных прыжков и осваивать ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности, и демонстрировать вариативное выполнение упражнений. Анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявлять типовые ошибки и активно помогать их исправлению.</p> <p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия гимнастикой с основами акробатики, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Выполнять нормативы физической подготовки по гимнастике с основами акробатики.</p> <p>Описывать технику опорных прыжков и осваивать ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности, и демонстрировать вариативное выполнение упражнений. Анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявлять типовые ошибки и активно помогать их исправлению.</p>
		<p>Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).</p>	<p>Описывать технику упражнений на гимнастическом бревне и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать технику гимнастических упражнений на бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении.</p>
		<p>Упражнения и комбинации на низкой</p>	<p>Описывать технику упражнений на гимнастической перекладине и составлять гимнастические комбинации</p>

			<p>перекладине (мальчики).</p> <p>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки)</p>	<p>из числа разученных упражнений. Осваивать технику гимнастических упражнений на перекладине, предупреждение появления ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении.</p> <p>Описывать технику упражнений на гимнастических брусьях, составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать технику гимнастических упражнений на брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении.</p>
7	Легкая атлетика	18 часов	<p>Легкая атлетика. Развитие выносливости силы, быстроты, координации движений.</p> <p>Беговые упражнения</p> <p>Прыжковые</p>	<p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия легкой атлетикой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Выполнять нормативы физической подготовки по легкой атлетике.</p> <p>Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать варианты выполнения беговых упражнений. 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.</p>

			<p>упражнения.</p> <p>Метание малого мяча.</p>	<p>Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Демонстрировать варианты выполнения 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 прыжковые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>Описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. 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>
--	--	--	--	---

8	Лыжные гонки	22 часа	<p>Передвижения на лыжах.</p> <p>Подъемы, спуски, повороты, торможения.</p>	<p>Описывать технику передвижения лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделировать способы передвижения лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применять передвижения на лыжах для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижения на лыжах в организации активного отдыха. Выполнять нормативы физической подготовки по лыжным гонкам.</p> <p>Описывать технику передвижения лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделировать способы передвижения лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.</p>
9	Спортивные игры	23 часа	<p>Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. Игра по правилам.</p>	<p>Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники.</p> <p>Игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуации и условия, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом</p>

			<p>Волейбол. Игра по правилам</p> <p>Футбол. Игра по правилам.</p>	<p>воздухе, использовать игру в баскетбол в организации активного отдыха.</p> <p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия баскетболом, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p>Выполнять нормативы физической подготовки по баскетболу.</p> <p>Организовывать совместные занятия волейболом 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. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол в организации активного отдыха.</p>
1 0	Плавание	1 час	Сухое плавание.	<p>Выполнять имитацию техники плавания, координационные упражнения на суше.</p> <p>Руководствоваться правилами поведения на воде.</p> <p>Осуществлять самоконтроль и личную гигиену. Использовать плавание как средство отдыха.</p>
1 1	Промежуточная аттестация	1 час	Тесты (нормативы)	<p>Выполнять практические тесты на определение УФП (уровень физической подготовки).</p>

8класс

№	Разделы, темы	КОЛ-ВО ЧАСОВ	Содержание	Основные виды учебной деятельности
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1	История физической культуры.	В процессе урока	Олимпийское движение в России. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.	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.
2	Физическая культур (основные понятия).	В процессе урока	Физическое развитие человека.	Руководствоваться правилами профилактики нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике ее нарушения и коррекции.
3	Физическая культура человека.	В процессе урока	Режим дня, его основное содержание и правила планирования.	Определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Использовать правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий. Отбирать основные средства коррекции осанки и телосложения, осуществлять их планирование в самостоятельных формах занятий. Раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека.
4	Способы двигательной (физкультурной) деятельности.	В процессе урока	Подготовка к занятиям физической культурой.	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.
5	Оценка эффективности занятий физической культурой(не посредственно на	В процессе урока	Самонаблюдение и самоконтроль.	Отбирать состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку Проводить занятия оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом, подбирать режимы нагрузок

	практических занятиях физической культурой, по ходу выполнения упражнений, самостоятельных занятиях физической культурой.			оздоровительной направленности. 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.
Раздел 2. Спортивно – оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью (108 часов)				
6	Гимнастика с основами акробатики	21 час	<p>Организующие команды и приемы.</p> <p>Акробатические упражнения и комбинации.</p> <p>Ритмическая гимнастика (девочки)</p> <p>Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.</p>	<p>Организующие команды и 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>Описывать технику опорных прыжков и осваивать ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности, и демонстрировать вариативное выполнение упражнений.</p> <p>Анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявлять типовые ошибки и активно помогать их исправлению.</p> <p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия гимнастикой с основами акробатики, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p>Выполнять нормативы физической подготовки по гимнастике с основами</p>

			<p>Опорные прыжки.</p> <p>Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).</p> <p>Упражнения и комбинации на низкой перекладине (мальчики).</p> <p>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки)</p>	<p>акробатики.</p> <p>Описывать технику опорных прыжков и осваивать ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности, и демонстрировать вариативное выполнение упражнений.</p> <p>Анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявлять типовые ошибки и активно помогать их исправлению.</p> <p>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, предупреждение появления 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. Осваивать технику гимнастических упражнений на брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их</p>
--	--	--	--	---

				исправлении.
7	Легкая атлетика	21 час	<p>Легкая атлетика. Развитие выносливости силы, быстроты, координации движений.</p> <p>Беговые упражнения</p> <p>Прыжковые упражнения.</p> <p>Метание гранаты.</p>	<p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия легкой атлетикой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Выполнять нормативы физической подготовки по легкой атлетике.</p> <p>Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать варианты выполнения беговых упражнений. 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.</p> <p>Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Демонстрировать варианты выполнения прыжковых упражнений. 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 прыжковые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Описывать технику метания гранаты разными способами, осваивать ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Применять упражнения в метании гранаты для развития физических качеств, контролировать</p>

				<p>физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании гранаты, соблюдать правила безопасности.</p>
8	Лыжные гонки	22	<p>Передвижения на лыжах.</p> <p>Подъемы, спуски, повороты, торможения.</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 передвижения на лыжах для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижения на лыжах в организации активного отдыха.</p> <p>Выполнять нормативы физической подготовки по лыжным гонкам.</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.</p>
9	Спортивные игры	23	<p>Баскетбол.</p> <p>Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. Игра по правилам.</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.</p> <p>Игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Определять степень утомления организма во время игровой</p>

			<p>Волейбол. Игра по правилам</p> <p>Футбол. Игра по правилам.</p>	<p>деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол в организации активного отдыха.</p> <p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия баскетболом, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p>Выполнять нормативы физической подготовки по баскетболу.</p> <p>Организовывать совместные занятия волейболом со 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.</p> <p>Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол в организации активного отдыха.</p>
10	Плавание	1 час	Сухое плавание.	<p>Выполнять имитацию техники плавания, координационные упражнения на суше.</p> <p>Руководствоваться правилами поведения на воде, правилами соревнований.</p> <p>Осуществлять самоконтроль и личную гигиену. Использовать плавание как средство отдыха.</p>
11	Промежуточная аттестация	1 час	Тесты (нормативы)	<p>Выполнять практические тесты на определение УФП (уровень физической подготовки).</p>

9класс

№	Разделы, темы	КОЛ-ВО ЧАСОВ	Содержание	Основные виды учебной деятельности
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1	История Физической культуры.	В процессе урока	Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.	Объяснять причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу по физической культуре.
2	Физическая культура(основные	В процессе урока	Адаптивная физическая культура.	Обосновывать целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывать содержание и направленность занятий.
3	Планирование занятий физической культуры.	В процессе урока	Виды физической подготовки. Как планировать занятия. Определение типа телосложения. Оценка физической подготовленности. Выбор упражнений. Состав тренировочного занятия. Выбор одежды и обуви для спортивных занятий.	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.
4	Физическое совершенствование.	В процессе урока	Утренняя гимнастика. Физкультминутки. Развитие двигательных качеств. Досуг и физическая культура.	Отбирать состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку. Проводить занятия оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом, подбирать режимы нагрузок оздоровительной направленности. Обосновывать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливая связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма. Регулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам.

5	Оценка эффективности и занятий физической культурой (не посредственно на практических занятиях физической культурой, по ходу выполнения упражнений, самостоятельных занятиях физической культурой).	В процессе урока	Самонаблюдение и самоконтроль.	<p>Отбирать состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку</p> <p>Проводить занятия оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом, подбирать режимы нагрузок оздоровительной направленности. 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.</p>
Раздел 2. Спортивно – оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью (102 часа)				
6	Гимнастика с основами акробатики	21 час	<p>Организующие команды и приемы.</p> <p>Акробатические упражнения и комбинации.</p> <p>Ритмическая гимнастика (девочки)</p> <p>Гимнастика с основами</p>	<p>Организующие команды и 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>Описывать технику опорных прыжков и осваивать ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности, и демонстрировать вариативное выполнение упражнений.</p> <p>Анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявлять типовые ошибки и активно помогать их исправлению.</p> <p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия гимнастикой с</p>

			<p>акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.</p> <p>Опорные прыжки.</p> <p>Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).</p> <p>Упражнения и комбинации на низкой перекладине (мальчики).</p> <p>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки)</p>	<p>основами акробатики, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Выполнять нормативы физической подготовки по гимнастике с основами акробатики.</p> <p>Описывать технику опорных прыжков и осваивать ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности, и демонстрировать вариативное выполнение упражнений.</p> <p>Анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявлять типовые ошибки и активно помогать их исправлению. 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, предупреждение появления 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. Осваивать технику гимнастических упражнений на брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила</p>
--	--	--	--	---

				<p>безопасности. Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении.</p>
7	Легкая атлетика	18	<p>Легкая атлетика. Развитие выносливости силы, быстроты, координации движений.</p> <p>Беговые упражнения</p> <p>Прыжковые упражнения.</p> <p>Метание гранаты.</p>	<p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия легкой атлетикой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p>Выполнять нормативы физической подготовки по легкой атлетике.</p> <p>Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать варианты выполнения 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>Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Демонстрировать варианты выполнения 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 прыжковые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>Описывать технику метания гранаты разными способами, осваивать ее самостоятельно, с предупреждением,</p>

				<p>выявлением и исправлением типичных ошибок. Применять упражнения в метании гранаты для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании гранаты, соблюдать правила безопасности.</p>
8	Лыжные гонки	22 часа	<p>Передвижения на лыжах.</p> <p>Подъемы, спуски, повороты, торможения.</p>	<p>Описывать технику передвижения лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применять передвижения 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; соблюдать правила безопасности. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижения на лыжах в организации активного отдыха. Выполнять нормативы физической подготовки по лыжным гонкам.</p> <p>Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>
9	Спортивные игры	22	<p>Баскетбол.</p> <p>Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. Игра по правилам.</p>	<p>Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.</p> <p>Организовывать совместные занятия баскетболом со 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.</p> <p>Игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуации и условия, возникающих в процессе игровой</p>

			<p>Волейбол. Игра по правилам</p> <p>Футбол. Игра по правилам.</p>	<p>деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол в организации активного отдыха.</p> <p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия баскетболом, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p>Выполнять нормативы физической подготовки по баскетболу.</p> <p>Организовывать совместные занятия волейболом со 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.</p> <p>Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол в организации активного отдыха.</p>
10	Плавание	1 час	Сухое плавание.	<p>Выполнять имитацию техники плавания, координационные упражнения на суше.</p> <p>Руководствоваться правилами поведения на воде, правилами соревнований.</p> <p>Осуществлять самоконтроль и личную гигиену. Использовать плавание как средство отдыха.</p>

11	Промежуточная аттестация	1 час	Тесты (нормативы)	Выполнять практические тесты на определение УФП (уровень физической подготовки).
----	--------------------------	-------	-------------------	---

Материал для развития названных способностей относится ко всем спортивным играм. В 8 и 9 классах для развития двигательных способностей используются те же основные упражнения, что и в 5-7 классах, но возрастает координационная сложность этих упражнений, увеличивается их объём и интенсивность, усложняются условия выполнения.