

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 16»**

Принято педагогическим советом  
протокол №1  
от 29 августа 2018г.

Утверждено приказом  
директора №01-13/76  
от 31.08.2018г.

**Рабочая программа учебного предмета**

по физической культуре

(наименование учебного предмета/курса)

основное общее образование

(уровень общего образования)

5 лет

(срок реализации программы)

Александра Владиленовна Жук

(Ф.И.О. учителя, составившего рабочую учебную программу)

2018г.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» при получении основного общего образования оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее - частное - конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами. Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

### ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ :

- **воспитание** российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- **формирование** ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- **формирование** осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- **развитие** морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- **формирование** ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- **осознание** значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

### МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

#### Регулятивные

##### Выпускник научится:

- целеполаганию, включая постановку новых целей, преобразование практической задачи в познавательную;
- самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале;
- планировать пути достижения целей;

- устанавливать целевые приоритеты;
- уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им;
- принимать решения в проблемной ситуации на основе переговоров;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия; актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;
- основам прогнозирования как предвидения будущих событий и развития процесса.

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

- самостоятельно ставить новые учебные цели и задачи;
- построению жизненных планов во временной перспективе;
- при планировании достижения целей самостоятельно и адекватно учитывать условия и средства их достижения;
- выделять альтернативные способы достижения цели и выбирать наиболее эффективный способ;
- основам саморегуляции в учебной и познавательной деятельности в форме осознанного управления своим поведением и деятельностью, направленной на достижение поставленных целей;
- осуществлять познавательную рефлексию в отношении действий по решению учебных и познавательных задач;
- адекватно оценивать объективную трудность как меру фактического или предполагаемого расхода ресурсов на решение задачи;
- адекватно оценивать свои возможности достижения цели определённой сложности в различных сферах самостоятельной деятельности;
- основам саморегуляции эмоциональных состояний;
- прилагать волевые усилия и преодолевать трудности и препятствия на пути достижения целей.

#### **Коммуникативные**

##### **Выпускник научится:**

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор;
- аргументировать свою точку зрения, спорить и отстаивать свою позицию не враждебным для оппонентов образом;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач;
- организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы;
- осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра, уметь убеждать;
- работать в группе — устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; интегрироваться в группу сверстников и

строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми;

- основам коммуникативной рефлексии;
- использовать адекватные языковые средства для отображения своих чувств, мыслей, мотивов и потребностей;

**Выпускник получит возможность научиться:**

- учитывать и координировать отличные от собственной позиции других людей, в сотрудничестве;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- брать на себя инициативу в организации совместного действия (деловое лидерство);
- оказывать поддержку и содействие тем, от кого зависит достижение цели в совместной деятельности;
- осуществлять коммуникативную рефлексию как осознание оснований собственных действий и действий партнёра;
- в процессе коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- следовать морально-этическим и психологическим принципам общения и сотрудничества на основе уважительного отношения к партнёрам, внимания к личности другого, адекватного межличностного восприятия, готовности адекватно реагировать на нужды других, в частности оказывать помощь и эмоциональную поддержку партнёрам в процессе достижения общей цели совместной деятельности;
- устраивать эффективные групповые обсуждения и обеспечивать обмен знаниями между членами группы для принятия эффективных совместных решений;
- в совместной деятельности чётко формулировать цели группы и позволять её участникам проявлять собственную энергию для достижения этих целей.

**Познавательные**

**Выпускник научится:**

- проводить наблюдение и эксперимент под руководством учителя;
- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- давать определение понятиям;
- устанавливать причинно-следственные связи;
- осуществлять логическую операцию установления родовидовых отношений, ограничение понятия;
- обобщать понятия — осуществлять логическую операцию перехода от видовых признаков к родовому понятию, от понятия с меньшим объёмом к понятию с большим объёмом;
- осуществлять сравнение, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания);
- основам ознакомительного, изучающего, усваивающего и поискового чтения;
- структурировать тексты, включая умение выделять главное и второстепенное, главную идею текста, выстраивать последовательность описываемых событий;

**Выпускник получит возможность научиться:**

- ставить проблему, аргументировать её актуальность;
- самостоятельно проводить исследование на основе применения методов

наблюдения и эксперимента;

- выдвигать гипотезы о связях и закономерностях событий, процессов, объектов;
- организовывать исследование с целью проверки гипотез;
- делать умозаключения (индуктивное и по аналогии) и выводы на основе аргументации.
- самостоятельно задумывать, планировать и выполнять учебное исследование, учебный и социальный проект;

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

**Изучение предмета "Физическая культура" обеспечивает:**

- физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;
- формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;
- развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателях физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;
- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей

основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);  
**для слепых и слабовидящих обучающихся:**

- формирование приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;
- формирование представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

**для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:**

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата;
- владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение ориентироваться с помощью сохраненных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений.

**Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» по разделам:**

### *Знания о физической культуре*

**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;
- **понимать** определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;
- **определять** 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

***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.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

#### **Выпускник научится:**

- 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;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

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

- 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.

### **Физическое совершенствование**

#### **Выпускник научится:**

- 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 передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- 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 технику преодоления туристической полосы, владеть способами ориентирования на местности с использованием компаса и карты, использовать знания в туристических походах;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

***Выпускник получит возможность научиться:***

- *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 по физической подготовке.*



## Содержание учебного предмета «Физическая культура»

### 5 класс

#### **Знания о физической культуре**

История физической культуры  
Олимпийские игры древности.  
Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.  
Физическая культура (основные понятия)  
Физическое развитие человека.  
Физическая культура человека  
Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

#### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.  
Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).  
Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

#### **Физическое совершенствование**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)*  
*Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.*

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.
- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

*Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.*

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

##### **Гимнастика с основами акробатики**

*Организующие команды и приемы:*

- построение и перестроение на месте;
- перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;
- перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием;

*Акробатические упражнения и комбинации:*

- кувырок вперед и назад;
- стойка на лопатках.

Акробатическая комбинация (мальчики и девочки):

и.п. основная стойка. Упор присев-кувырок вперед в упор присев-перекат назад-стойка на лопатках-сед с прямыми ногами-наклон вперед руками достать носки-упор присев-кувырок вперед-и.п.

*Ритмическая гимнастика (девочки)*

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

*Опорные прыжки:*

Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см)

*Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)*

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

*Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)*

- висы согнувшись, висы прогнувшись.

- подтягивание в висе; поднятие прямых ног в висе.

*Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:*

девочки: (упражнения на разновысоких брусьях) Вис на верхней жерди -вис присев на нижней жерди-вис лежа на нижней жерди-вис на верхней жерди-соскок.

## Легкая атлетика

*Беговые упражнения:*

- бег на короткие дистанции: *от 10 до 15 м;*

- ускорение с высокого старта;

бег с ускорением от 30 до 40 м;

скоростной бег до 40 м;

на результат 60 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;

- кроссовый бег; *бег на 1000м.*

- варианты челночного бега 3х10 м.

*Прыжковые упражнения:*

- прыжок в длину с *7-9 шагов* разбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с *3-5 шагов* разбега способом «перешагивание».

*Метание малого мяча:*

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;

- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;

- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;

- броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

## Спортивные игры

### Баскетбол

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- остановка двумя шагами и прыжком;

- повороты без мяча и с мячом;

- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;

- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;

- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

### **Волейбол**

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу *на месте в паре, через сетку*;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

### **Подготовка к выполнению видов испытаний**

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

### **6 класс**

#### **Знания о физической культуре**

##### **История физической культуры**

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

##### **Физическая культура (основные понятия)**

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

##### **Физическая культура человека**

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

#### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

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

Подготовка к занятиям физической культурой.

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

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

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике

выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **Физическое совершенствование**

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)***

*Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.*

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.
- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

*Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.*

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

#### ***Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.***

### **Гимнастика с основами акробатики**

*Организуемые команды и приемы:*

- построение и перестроение на месте;
- строевой шаг; размыкание и смыкание.

*Акробатические упражнения и комбинации:*

- два кувырка вперед слитно; "мост" и положения стоя с помощью.
- Акробатическая комбинация.

Мальчики и девочки:

и.п. основная стойка-упор присев-2 кувырка вперед-упор присев-перекат назад-стойка на лопатках-сед -наклон вперед, руками достать носки ног-встать-мост с помощью- лечь на спину-упор присев-кувырок назад-встать руки в стороны.

*Ритмическая гимнастика (девочки)*

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

*Опорные прыжки:*

- прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см)

*Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)*

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

*Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики)*

Упражнения на низкой перекладине.

Из вися стоя махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор-махом назад-соскок с поворотом на 90 °

*Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:*

Мальчики:

размахивание в упоре на брусьях - сед ноги врозь-перемах левой ногой вправо-сед на бедре, правая рука в сторону- упор правой рукой на жердь спереди обратным хватом - соскок с поворотом на 90 ° внутрь.

Девочки:

Разновысокие брусья.

Из вися на верхней жерди размахивание изгибами - вис присев- вис лежа-упор сзади на нижней жерди-соскок с поворотом на 90 ° влево (вправо).

### **Легкая атлетика**

*Беговые упражнения:*

- бег на короткие дистанции: от 15 до 30 м;
- ускорение с высокого старта;
- бег с ускорением от 30 до 50 м; скоростной бег до 50 м;
- на результат 60 м;
- высокий старт;
- бег в равномерном темпе до 15 минут;
- кроссовый бег; бег на 1200м.
- варианты челночного бега 3x10 м.

*Прыжковые упражнения:*

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

*Метание малого мяча:*

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
- броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

### **Спортивные игры Баскетбол**

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек;
- по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди *на месте и в движении*;
- передача мяча одной рукой от плеча *на месте*;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м.
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

### **Волейбол**

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;

- нижняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

## **Подготовка к выполнению видов испытаний**

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

### **7 класс**

#### **Знания о физической культуре**

##### **История физической культуры**

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

##### **Физическая культура (основные понятия)**

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Спортивная подготовка

##### **Физическая культура человека**

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

#### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

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

Подготовка к занятиям физической культурой.

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

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

Самонаблюдение и самоконтроль.

#### **Физическое совершенствование**

##### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)***

*Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.*

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

*Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.*

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

##### ***Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.***

#### **Гимнастика с основами акробатики**

*Организуемые команды и приемы:*

- построение и перестроение на месте;
- выполнение команд "Пол-оборота направо!"
- "Пол-оборота налево!", "Полшага!", "Полный шаг!".

*Акробатические упражнения и комбинации:*

Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми руками.

Акробатическая комбинация: и.п.- основная стойка- упор присев-кувырок вперед в стойку на лопатках-сед, наклон к прямым ногам-упор присев- стойка на голове с согнутыми ногами- кувырок вперед- встать, руки в стороны.

Девочки: кувырок назад в полушпагат.

Акробатическая комбинация: и.п.- основная стойка. Равновесие на одной ноге (ласточка)- упор присев-кувырок вперед-перекат назад-стойка на лопатках-сед, наклон вперед к прямым ногам-встать- мост с помощью-встать-упор присев-кувырок назад в полушпагат.

*Ритмическая гимнастика (девочки)*

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

*Опорные прыжки:*

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см).

Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).

*Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)*

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

*Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики)*

подъем переворотом в упор толчком двумя ногами правой (левой) ногой в упор вне - спад подъем- перемах правой (левой) назад - соскок с поворотом на 90 °.

*Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях*

Мальчики (на параллельных брусьях): размахивание в упоре - сед ноги врозь- перемах во внутрь- упор- размахивание в упоре- соскок махом назад.

Девочки: махом одной и толчком другой ноги о верхнюю жердь - подъем переворотом в упор на нижнюю жердь- соскок назад с поворотом на 90 °

## Легкая атлетика

*Беговые упражнения:*

- ускорение с высокого старта от 30 до 40 м;
- бег с ускорением от 40 до 60 м;
- скоростной бег до 60 м;
- на результат 60 м;
- высокий старт;
- бег в равномерном темп: мальчики до 20 минут, девочки до 15 мин.
- кроссовый бег; бег на 1500м.
- варианты челночного бега 3x10 м.

*Прыжковые упражнения:*

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

*Метание малого мяча:*

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
- броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

## **Спортивные игры Баскетбол**

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м.
- то же с пассивным противодействием.
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

## **Волейбол**

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

### **Подготовка к выполнению видов испытаний**

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

## **8 класс**

### **Знания о физической культуре**

#### **История физической культуры**

Физическая культура в современном обществе.

#### **Физическая культура (основные понятия)**

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Здоровье и здоровый образ жизни.

#### **Физическая культура человека**

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.



## Способы двигательной (физкультурной) деятельности

### Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Планирование занятий физической культурой

#### Оценка эффективности занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.  
Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

## Физическое совершенствование

### *Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)*

*Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.*

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

*Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.*

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

### *Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.*

## Гимнастика с основами акробатики

*Организуемые команды и приемы:*

- построение и перестроение на месте;

-команда "Прямо!";

-повороты в движении направо, налево.

*Акробатические упражнения и комбинации:*

Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.

Акробатическая комбинация: и.п.: основная стойка. Упор присев - кувырок назад в упор стоя ноги врозь - стойка на голове и руках - кувырок вперед со стойки - длинный кувырок вперед - встать, руки в стороны.

Девочки: "мост" и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.

Акробатическая комбинация: Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения стоя или лёжа - поворот на 180 ° в упор присев - перекат назад - стойка на лопатках - переворот назад в полушпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360 °

*Ритмическая гимнастика (девочки)*

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

*Опорные прыжки:*

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115см).

Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

*Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)*

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

*Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики)*

Из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне.

*Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях*

Мальчики: из упора на предплечьях - подъем махом вперед в сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад.

Девочки:

- из вися стоя на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ступнями о верхнюю жердь - махом одной и толчком другой ноги переверот в упор на нижнюю жердь - махом назад соскок с поворотом на 90 °

Размахивание изгибами в вися на верхней жерди - вис лёжа на нижней жерди - сед боком соскок с поворотом на 90 °

## Легкая атлетика

*Беговые упражнения:*

низкий старт до 30 м;

- от 70 до 80 м;

- до 70 м.

- бег на результат 60 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе от 20 минут;

- кроссовый бег; бег на 2000м (мальчики) и 1500 м (девочки).

- варианты челночного бега 3х10 м.

*Прыжковые упражнения:*

- прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».

*Метание малого мяча:*

- метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) (девушки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м)

- метание малого мяча на дальность;

- броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

## Спортивные игры

### Баскетбол

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- остановка двумя шагами и прыжком;

- повороты без мяча и с мячом;

- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника;

- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;

- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;

- передача мяча одной рукой от плеча на месте;

- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м;
- то же с пассивным противодействием;
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

### **Волейбол**

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- передача мяча над собой, во встречных колоннах.
- отбивание кулаком через сетку.
- игра по упрощенным правилам волейбола.

### **Подготовка к выполнению видов испытаний**

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

## **9 класс**

### **Знания о физической культуре**

#### **История физической культуры**

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования)

#### **Физическая культура (основные понятия)**

Адаптивная физическая культура

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

#### **Физическая культура человека**

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

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

Подготовка к занятиям физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

## Физическое совершенствование

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)**

*Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.*

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

*Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.*

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

### **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

#### **Гимнастика с основами акробатики**

*Организуемые команды и приемы:*

- построение и перестроение на месте;

- переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

*Акробатические упражнения и комбинации:*

Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трёх шагов разбега.

Акробатическая комбинация: Из упора присев - силой стойка на голове и руках - кувырок вперед со стойки - кувырок назад - длинный кувырок вперед - встать, руки в стороны.

Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

Акробатическая комбинация: Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения стоя или лёжа - поворот на 180 ° в упор присев - перекат назад - стойка на лопатках - переворот назад в полушпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360 °

*Ритмическая гимнастика (девочки)*

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

*Опорные прыжки:*

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см).

Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

*Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)*

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

*Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)*

Из вися - подъем переворотом в упор силой - перемах правой - сед верхом - спад завесом - перемах назад - оборот вперед - соскок.

*Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях*

Мальчики: размахивание в упоре на руках - сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад.

Девочки: из вися стоя на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ступнями о верхнюю жердь - махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на нижнюю жердь - махом назад соскок с поворотом на 90 °

Размахивание изгибами в вися на верхней жерди - вис лёжа на нижней жерди - сед боком соскок с поворотом на 90 °

## Легкая атлетика

### *Беговые упражнения:*

низкий старт до 30 м;

- от 70 до 80 м;

- до 70 м.

- бег на результат 60 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе от 20 минут;

- кроссовый бег; бег на 2000м (мальчики) и 1500 м (девочки).

- варианты челночного бега 3x10 м.

### *Прыжковые упражнения:*

- прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».

### *Метание малого мяча:*

- метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) (девушки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м)

- метание малого мяча на дальность;

- броски набивного мяча (2 кг девочки и 3 кг мальчики)) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

## Спортивные игры

### Баскетбол

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- остановка двумя шагами и прыжком;

- повороты без мяча и с мячом;

- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника;

- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;

- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;

- передача мяча одной рукой от плеча на месте;

- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;

- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м;

- то же с пассивным противодействием;

- броски одной и двумя руками в прыжке;

- штрафной бросок;

- вырывание и выбивание мяча;

- игра по правилам

### Волейбол

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);

- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;

- прием и передача мяча сверху двумя руками;

- передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.
- передача мяча сверху, стоя спиной к цели;
- нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи;
- прием мяча отраженного сеткой;
- игра по упрощенным правилам волейбола.

#### **Подготовка к выполнению видов испытаний**

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом **"Готов к труду и обороне" (ГТО)**.

**Тематическое планирование  
5 класс**

Разделы	Количество часов	Виды учебной деятельности
<p><b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b></p>	<p><b>1</b></p>	<p>Характеризуют причины занятия древнего человека физическими упражнениями            Определяют понятие «физическая культура»            Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований            Объясняют причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу по физической культуре            Определяют пеший туристический поход как форму активного отдыха, характеризуют основные признаки его организации и проведения</p> <p>Руководствуются правилами профилактики нарушения осанки, подбирают и выполняют упражнения для формирования правильной осанки            Обосновывают положительное влияние занятий физической культурой и спортом на гармоничное развитие человека.            Определяют степень утомления по внешним признакам. Раскрывают понятие техники двигательного действия .            Раскрывают понятие всестороннего и гармоничного физического развития.            Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека</p> <p>Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня.            Используют правила подбора и составления комплексов физических упражнений для УГГ, подготовительной части урока.            Характеризуют качества личности и обосновывать возможность их воспитания в процессе занятий физической культурой.            Отбирают основные средства коррекции осанки, применяют в самостоятельных формах занятий.            Характеризуют оздоровительную силу бани, руководствоваться правилами проведения банных процедур</p>
<p><b>Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной)</b></p>	<p><b>11</b></p>	<p>Готовят места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями.</p>

<p><b>деятельности</b></p> <p><i>Тема 1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.</i></p> <p><i>Тема 2. Оценка эффективности занятий физической культурой по ходу выполнения упражнений.</i></p>		<p>Выявляют факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устраняют Отбирают состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку. Проводят занятия оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом.</p> <p>Выявляют особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами. Характеризуют величину нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений. Тестируют развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития, определяют приросты этих показателей Оформляют дневник самонаблюдения по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности Анализируют технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе ее освоения.</p>
<p><b>Раздел 3. Физическое совершенствование.</b></p> <p><i>Тема 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность (в режиме учебного дня и учебной недели)</i></p>		<p>Самостоятельно осваивают упражнения УГГ, физкультурминутки и физкультпаузы, составляют из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений Выполняют упражнения и комплексы УГГ, физкультурминутки и физкультпаузы Осуществляют контроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p>
<p>2.1. Гимнастика с основами акробатики.</p>	<p><b>8</b></p>	<p>Знают и различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы Описывают технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений Осваивают технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности; в случае появления ошибок умеют их исправлять. Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений, умеют анализировать их технику выполнения упражнений, выявляют ошибки и активно помогают их исправлению Описывают технику опорных прыжков и осваивают ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности, и демонстрируют вариативное выполнение упражнений. Анализируют технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению.</p>



		<p>Описывают технику упражнений на гимнастическом бревне и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивают технику гимнастических упражнений на бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, умеют анализировать их технику, выявляют ошибки.</p> <p>Описывают технику упражнений на гимнастической перекладине и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивают технику гимнастических упражнений на перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.</p> <p>Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях, составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивают технику гимнастических упражнений на брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.</p>
<p><u>2.2.Легкая атлетика</u></p>	<p><b>10</b></p>	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют варианты выполнения беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития физических качеств.</p> <p>контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику выполнения бега по пересеченной местности, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Осваивают технику выполнения бега по пересеченной местности. Применяют кроссовую подготовку для развития общей выносливости</p> <p>Описывают технику выполнения прыжковых.</p>

		<p>упражнений, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.</p> <p>Демонстрируют варианты выполнения прыжковых упражнений.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.</p> <p>Применяют упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдают правила безопасности.</p>
<u>2.3. Лыжные гонки</u>	<b>14</b>	<p>Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Моделируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применяют передвижения на лыжах для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдают правила безопасности.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на</p>
<u>2.4. Спортивные игры (баскетбол, футбол, пионербол)</u>	<b>10</b>	<p>Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p> <p>Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</p> <p>Определяют степень утомления организма во время</p>

		<p>игровой деятельности, используют игровые действия футбола, баскетбола для развития физических качеств.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол, баскетбол в организации активного отдыха.</p> <p>Организуют совместные занятия пионерболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p> <p>Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в пионербол в организации активного отдыха.</p>
<u>2.5. Туризм и ориентирование на местности</u>	<b>6</b>	<p>Осваивают правила организации совместных туристических походов.</p> <p>Описывают технику и тактику движения в походе, ориентирования в туристическом походе.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники и тактики движения в походе, техники преодоления препятствий на маршруте, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для туристических походов.</p>
<u>2.6. Плавание</u>	<b>2</b>	<p>Осваивают правила организации совместных туристических походов.</p> <p>Описывают технику и тактику движения в походе, ориентирования в туристическом походе.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники и тактики движения в походе, техники преодоления препятствий на маршруте, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для туристических походов.</p>
Тема 3. упражнения общеразвивающей направленности	<b>6</b>	<p>Организуют и проводят самостоятельные занятия физической подготовкой, составляют их содержание.</p> <p>Контролируют физическую нагрузку по ЧСС</p> <p>Выполняют нормативы физической подготовки</p>
Тема 4. Прикладно-ориентированная подготовка	<b>2</b>	<p>Организуют самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой, составляют их содержание.</p> <p>Владеют вариативным выполнением прикладных упражнений.</p> <p>Применяют прикладные упражнения для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Преодолевают трудности и проявляют волевые качества личности.</p>
<b>Всего</b>	<b>70</b>	

**Тематическое планирование  
6 класс**

Раздел	Количество часов	Виды учебной деятельности
<p><b>Раздел 1. Знания о физической культуре.</b></p>	<p><b>1</b></p>	<p>Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.</p> <p>Определять цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.</p> <p>Объясняют причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу по физической культуре.</p> <p>Определяют пеший туристический поход как форму активного отдыха,</p> <p>Характеризуют основные признаки его организации и проведения.</p> <p>Руководствуются правилами профилактики нарушения осанки, подбирают и выполняют упражнения для формирования правильной осанки</p> <p>Обосновывать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, определяют степень утомления по внешним признакам.</p> <p>Раскрывают понятие техники двигательного действия и используют основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях.</p> <p>Раскрывают понятие всестороннего и гармоничного физического развития.</p> <p>Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека.</p> <p>Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня.</p> <p>Используют правила подбора и составления комплексов УГГ, подготовительной части для физкультурно-оздоровительных занятий.</p> <p>Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур,</p> <p>руководствоваться правилами безопасности при их проведении.</p> <p>Характеризуют оздоровительную силу бани, руководствоваться правилами проведения банных процедур.</p>
<p><b>Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.</b></p>	<p><b>7</b></p>	<p>Готовят места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями.</p> <p>Выявляют факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять.</p> <p>Отбирают состав упражнений для физкультурно-</p>

		<p>оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку Составляют комплексы УГГ и упражнений разминки для самостоятельных занятий, отбирают физические упражнения и определяют их дозировку в соответствии с индивидуальными особенностями развития организма и уровнем его тренированности. Проводят занятия оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом.</p> <p>Выявляют особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами. Характеризуют величину нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрировать (измерять) ее разными способами. Тестируют развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития, определять приросты этих показателей. Оформляют дневник самонаблюдения по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности. Анализируют технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе ее освоения.</p>
<b>Раздел 3. Физическое совершенствование</b>	3	<p>Самостоятельно осваивают упражнения с различной оздоровительной направленностью и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития. Выполняют упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p>
<u>Гимнастика с основами акробатики</u>	8	<p>Знают и различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивают технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности; в случае появления ошибок, умеют их исправлять. Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений, умеют анализировать их технику выполнения упражнений, выявляют ошибки и активно помогают их исправлению. Самостоятельно осваивают упражнения ритмической гимнастики, составляют из них комбинации и выполняют их под музыкальное сопровождение. Используют упражнения ритмической гимнастики в различных формах занятий физической культурой. Описывают технику опорных прыжков и осваивают ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила</p>

		<p>безопасности, и демонстрируют вариативное выполнение упражнений.</p> <p>Анализируют технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению.</p> <p>Описывают технику упражнений на гимнастическом бревне и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивают технику гимнастических упражнений на бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.</p> <p>Описывают технику упражнений на гимнастической перекладине и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивают технику гимнастических упражнений на перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.</p> <p>Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях, составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивают технику гимнастических упражнений на брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.</p>
<p><u>Легкая атлетика</u></p>	<p><b>12</b></p>	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют варианты выполнения беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Включают беговые упражнения в различные формы занятий физической Культурой.</p> <p>Описывают технику выполнения бега по пересеченной местности, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p>

		<p>Осваивают технику выполнения бега по пересеченной местности. Применяют кроссовую подготовку для развития общей выносливости</p> <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.</p> <p>Демонстрируют варианты выполнения прыжковых упражнений.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.</p> <p>Применяют упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдают правила безопасности.</p>
<u>Лыжные гонки</u>	<b>12</b>	<p>Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Моделируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применяют передвижения на лыжах для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдают правила безопасности.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижения на лыжах в организации активного отдыха.</p>
<u>Спортивные игры (баскетбол, футбол, волейбол )</u>	<b>14</b>	<p>Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</p> <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия</p>

		<p>футбола, баскетбола для развития физических качеств. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игры в баскетбол и футбол в организации активного отдыха.</p> <p>Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в пионербол в организации активного отдыха.</p>
<u>Туризм и ориентирование на местности</u>	<b>3</b>	Осваивают правила организации совместных туристических походов. Описывают технику и тактику движения в походе, топографию и ориентирование в туристическом походе. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники и тактики движения в походе, техники преодоления препятствий на маршруте, соблюдают правила безопасности.
<u>Плавание</u>	<b>1</b>	Применяют правила подбора одежды для туристических походов, используют туристические походы в организации активного отдыха.
<i>упражнения общеразвивающей направленности</i>	<b>9</b>	<p>Организуют и проводят самостоятельные занятия физической подготовкой, составляют их содержание и планируют в системе занятий физической культурой.</p> <p>Выполняют нормативы физической подготовки.</p> <p>Организуют и проводят самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой, составляют их содержание и планируют в системе занятий физической культурой.</p> <p>Применяют прикладные упражнения для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Преодолевают трудности и проявляют волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений.</p>
<b>Всего</b>	<b>70</b>	



## Тематическое планирование

7 класс

Раздел	Количество часов	Виды учебной деятельности
<p><b>Раздел 1. Лёгкая атлетика</b></p>	<p><b>8</b></p>	<p>Определять цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Объясняют причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу по физической культуре.</p> <p>Определяют пеший туристический поход как форму активного отдыха, характеризуют основные признаки его организации и проведения.</p> <p>Руководствуются правилами профилактики нарушения осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике ее нарушения и коррекции.</p> <p>Обосновывают положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливают связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма. Регулируют нагрузку и определяют степень утомления по внешним признакам.</p> <p>Раскрывают понятие техники двигательного действия и используют основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях.</p> <p>Раскрывают понятие всестороннего и гармоничного физического развития, характеризовать его отличительные признаки у разных народов и в разные исторические времена.</p> <p>Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека.</p> <p>Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня.</p> <p>Используют правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий</p> <p>Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствоваться правилами безопасности при их проведении.</p> <p>Характеризуют качества личности и обосновывают возможность их воспитания в процессе занятий физической культурой.</p>

		<p>Отбирают основные средства коррекции осанки и телосложения, осуществлять их планирование в самостоятельных формах занятий. Характеризуют оздоровительную силу бани, руководствоваться правилами проведения банных процедур.</p>
<p><b>Раздел 2. Физическая культура как область знаний</b></p>	2	<p>Готовят места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Выявляют факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять. Отбирают состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку. Составляют планы самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирают физические упражнения и определяют их дозировку в соответствии с развиваемым физическим качеством, индивидуальными особенностями развития организма и уровнем его тренированности. Проводят занятия оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом.</p> <p>Выявляют особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами. Характеризуют величину нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрировать (измерять) ее разными способами. Тестируют развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития, определять приросты этих показателей. Оформляют дневник самонаблюдения по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности. Анализируют технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе ее освоения.</p>
<p><b>Раздел 3. Способы двигательной активности</b></p>	3	<p>Самостоятельно осваивают упражнения с различной оздоровительной направленностью и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с особенностями развития.</p>
<p><b>Раздел 4. Баскетбол</b></p>	9	<p>Выполняют упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществляют контроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p>

		<p>С учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья выполняют упражнения и комплексы лечебной физической культуры, включая их в занятия физической культурой, осуществляют контроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p>
<p><b>5.Гимнастика с основами акробатики</b></p>	<p><b>9</b></p>	<p>Знают и различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы  Описывают технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Знают и различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы  Описывают технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений.  Осваивают технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности; в случае появления ошибок умеют их исправлять. Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений, умеют анализировать их технику выполнения упражнений, выявляют ошибки и активно помогают их исправлению.  Самостоятельно осваивают упражнения ритмической гимнастики, составляют из них комбинации и выполняют их под музыкальное сопровождение.  Используют упражнения ритмической гимнастики в различных формах занятий физической культурой.  Описывают технику опорных прыжков и осваивают ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности, и демонстрируют вариативное выполнение упражнений.  Анализируют технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению.  Описывают технику упражнений на гимнастическом бревне и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.  Осваивают технику гимнастических упражнений на бревне, предупреждая появление ошибок и</p>

		<p>соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.</p> <p>Описывают технику упражнений на гимнастической перекладине и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивают технику гимнастических упражнений на перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.</p> <p>Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях, составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивают технику гимнастических упражнений на брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.</p>
--	--	---

<p><b>Лыжная подготовка</b></p>	<p><b>10</b></p>	<p>Демонстрируют варианты выполнения прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.</p>
<p><b>7. Туризм и спортивное ориентирование</b></p>	<p><b>5</b></p>	<p>Применяют упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдают правила безопасности.</p>
<p><b>8. Волейбол</b></p>	<p><b>11</b></p>	<p>Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Моделируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применяют передвижения на лыжах для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдают правила безопасности.</p>
<p><b>9. Футбол</b></p>	<p><b>5</b></p>	<p>Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижения на лыжах в организации активного отдыха.</p>
<p><b>10. Плавание</b></p>	<p><b>2</b></p>	<p>Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p> <p>Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе</p>

		<p>игровой деятельности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для развития физических качеств. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игры в баскетбол и футбол в организации активного отдыха.</p> <p>Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол в организации активного отдыха.</p> <p>Организовывают совместные туристические походы. Описывают технику и тактику движения в походе, топографию и ориентирование в туристическом походе. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники и тактики движения в походе, техники преодоления препятствий на маршруте, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для туристических походов, используют туристические походы в организации активного отдыха.</p>
--	--	---

<p><b>11. Лёгкая атлетика</b></p>		<p>Организуют и проводят самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p>Владеют вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивать их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий.</p> <p>Применяют прикладные упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Преодолевают трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений.</p>
<p><b>Всего</b></p>	<p><b>70</b></p>	

**Тематическое планирование  
8 класс**

Раздел	Количество часов	Виды учебной деятельности
<p><b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>  <i>Тема 1. История физической культуры</i></p> <p><i>Тема 2. Физическая культура человека (основные понятия)</i></p> <p><i>Тема 3. Физическая культура человека</i></p>	4	<p>Раскрывают причины возрождения Олимпийского движения в дореволюционной России, характеризуют историческую роль А.Д. Бутовского в этом процессе. Объясняют причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу по физической культуре. Определяют основные направления развития ФК в обществе, раскрывают целевое предназначение каждого из них. Определяют пеший туристический поход как форму активного отдыха, характеризуют основные признаки его организации и проведения.</p> <p>Руководствуются правилами профилактики нарушения осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике ее нарушения и коррекции. Планируют самостоятельные занятия физической подготовкой, определяют содержание и объем времени для каждого из частей занятия.</p> <p>Раскрывают понятие техники двигательного действия и используют основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях.</p> <p>Обосновывают целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывают содержание и направленность занятий. Раскрывают понятие спортивной подготовки, характеризовать ее отличия от физической и технической подготовки. Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека. Определяют задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают ее специфическую связь с трудовой деятельностью человека.</p> <p>Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Используют правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий. Характеризуют качества личности и обосновывать возможность их воспитания в процессе занятий физической культурой. Отбирают основные средства коррекции осанки и телосложения, осуществлять их планирование в самостоятельных формах занятий.</p>
<p><b>Раздел 2. Способы</b></p>	6	<p>Готовят места занятий в условиях помещения и на</p>



<p><b>двигательной (физкультурной) деятельности</b>  Тема 1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</p> <p>Тема 2. Оценка эффективности занятий физической культурой по ходу выполнения упражнений</p>		<p>открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями.  Выявляют факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять.  Отбирают состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку.  Составляют планы самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирают физические упражнения и определяют их дозировку в соответствии с развиваемым физическим качеством, индивидуальными особенностями развития организма и уровнем его тренированности.  Классифицируют физические упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовкой.  Проводят занятия оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом, подбирать режимы нагрузок оздоровительной направленности.</p> <p>Выявляют особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами.  Характеризуют величину нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрировать (измерять) ее разными способами.  Тестируют развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития, определять приросты этих показателей по учебным четвертям и соотносить их с содержанием и направленностью занятий физической культурой.  Оформляют дневник самонаблюдения по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности.  Анализируют технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе ее освоения.  Измеряют резервные возможности организма и оценивают результаты измерений.</p>
<p><b>Раздел 3. Физическое совершенствование</b></p> <p>Тема 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность (в режиме учебного дня и учебной недели)</p>		<p>Самостоятельно осваивают упражнения с различной оздоровительной направленностью и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния.  Выполняют упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий.  С учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья выполняют упражнения и</p>

		<p>комплексы лечебной физической культуры, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p>
<p>Тема 2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</p> <p><u>2.1. Гимнастика с основами акробатики</u></p>	<p><b>12</b></p>	<p>Знают и различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы.</p> <p>Описывают технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивают технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности; в случае появления ошибок умеют их исправлять.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений, умеют анализировать их технику выполнения упражнений, выявляют ошибки и активно помогают их исправлению.</p> <p>Самостоятельно осваивают упражнения ритмической гимнастики, составляют из них комбинации и выполняют их под музыкальное сопровождение.</p> <p>Используют упражнения ритмической гимнастики в различных формах занятий физической культурой.</p> <p>Описывают технику опорных прыжков и осваивают ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности, и демонстрируют вариативное выполнение упражнений.</p> <p>Анализируют технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению.</p> <p>Описывают технику упражнений на гимнастическом бревне и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивают технику гимнастических упражнений на бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.</p>
<p><u>2.2. Легкая атлетика</u></p>	<p><b>25</b></p>	<p>Описывают технику упражнений на гимнастической перекладине и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивают технику гимнастических упражнений на перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.</p> <p>Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях, составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивают технику гимнастических упражнений на</p>

<p><u>2.3. Лыжные гонки</u></p>	<p><b>14</b></p>	<p>бруснях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют варианты выполнения беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Включают беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>Описывают технику выполнения бега по пересеченной местности, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p>
<p><u>2.4. Спортивные игры (баскетбол, футбол)</u></p>	<p><b>18</b></p>	<p>Осваивают технику выполнения бега по пересеченной местности. Применяют кроссовую подготовку для развития общей выносливости.</p> <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.</p> <p>Демонстрируют варианты выполнения прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p>
<p><u>2.5. Волейбол</u></p>	<p><b>18</b></p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.</p> <p>Применяют упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдают правила безопасности.</p>

<p><u>2.6. Туризм и ориентирование на местности</u></p> <p><u>2.7. Плавание</u></p>	<p>6</p> <p>2</p>	<p>Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применяют передвижения на лыжах для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижения на лыжах в организации активного отдыха.</p> <p>Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для развития физических качеств. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игры в баскетбол и футбол в организации активного отдыха.</p> <p>Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на</p>
---	-------------------	--

		<p>открытом воздухе, используют игру в волейбол в организации активного отдыха.</p> <p>Организуют совместные туристические походы. Описывают технику и тактику движения в походе, топографию и ориентирование в туристическом походе.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники и тактики движения в походе, техники преодоления препятствий на маршруте, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для туристических походов, используют туристические походы в организации активного отдыха.</p>
<b>Всего</b>	<b>105</b>	

**Тематическое планирование  
9 класс**

Раздел	Количество часов	Виды учебной деятельности
<p><b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b></p>		<p>Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период развития Олимпийского движения в России.            Определяют основные направления развития ФК в обществе, раскрывают целевое предназначение каждого из них.            Определяют пеший туристический поход как форму активного отдыха, характеризуют основные признаки его организации и проведения.</p> <p>Планируют самостоятельные занятия физической подготовкой, определяют содержание и объем времени для каждого из частей занятия.            Раскрывают понятие техники двигательного действия и используют основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях.            Обосновывают целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывают содержание и направленность занятий.            Раскрывают понятие спортивной подготовки, характеризовать ее отличия от физической и технической подготовки.            Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека.            Определяют задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают ее специфическую связь с трудовой деятельностью человека.</p> <p>Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня.            Используют правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий.            Характеризуют основные приемы массажа, организовывать и проводить самостоятельные сеансы.</p>
<p><b>Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b></p>		<p>Готовят места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями.            Выявляют факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять.            Составляют планы самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирают физические упражнения и определять их дозировку в</p>

		<p>соответствии с развиваемым физическим качеством, индивидуальными особенностями развития организма и уровнем его тренированности. Классифицируют физические упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовкой.</p> <p>Проводят занятия оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом, подбирать режимы нагрузок оздоровительной направленности.</p> <p>Выявляют особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами. Характеризуют величину нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрировать (измерять) ее разными способами.</p> <p>Тестируют развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития, определять приросты этих показателей и соотносят их с содержанием и направленностью занятий физической культурой.</p> <p>Оформляют дневник самонаблюдения по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности. Анализируют технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе ее освоения.</p> <p>Измеряют резервные возможности организма и оценивают результаты измерений.</p>
<p><b>Раздел 3. Физическое Совершенствование</b></p>		<p>Самостоятельно осваивают упражнения с различной оздоровительной направленностью и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния.</p> <p>Выполняют упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p>С учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья выполняют упражнения и комплексы лечебной физической культуры, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий .</p>
<p><b>Тема 2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</b></p> <p><u>2.1. Гимнастика с основами акробатики</u></p>	<p><b>15</b></p>	<p>Знают и различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы.</p> <p>Описывают технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивают технику акробатических упражнений, предупреждая появление</p>

<p>2.2. <u>Легкая атлетика</u></p>	<p>22</p>	<p>ошибок и соблюдая правила техники безопасности; в случае появления ошибок умеют их исправлять.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений, умеют анализировать их технику выполнения упражнений, выявляют ошибки и активно помогают их исправлению.</p> <p>Самостоятельно осваивают упражнения ритмической гимнастики, составляют из них комбинации и выполняют их под музыкальное сопровождение.</p> <p>Используют упражнения ритмической гимнастики в различных формах занятий физической культурой.</p> <p>Описывают технику опорных прыжков и осваивают ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности, и демонстрируют вариативное выполнение упражнений.</p> <p>Анализируют технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению.</p> <p>Описывают технику упражнений на гимнастическом бревне и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивают технику гимнастических упражнений на бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.</p> <p>Описывают технику упражнений на гимнастической перекладине и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивают технику гимнастических упражнений на перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.</p> <p>Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях, составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивают технику гимнастических упражнений на брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p>
------------------------------------	-----------	--



<p><u>2.3. Лыжные гонки</u></p>	<p><b>13</b></p>	<p>Демонстрируют варианты выполнения беговых упражнений.  Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.  Включают беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  Описывают технику выполнения бега по пересеченной местности, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p>
<p><u>2.4. Спортивные игры (баскетбол, футбол)</u></p>	<p><b>19 4</b></p>	<p>Применяют кроссовую подготовку для развития общей выносливости  Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.  Демонстрируют варианты выполнения прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.  Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p>
<p><u>2.5. Волейбол</u></p>	<p><b>23</b></p>	<p>Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.  Применяют упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдают правила безопасности.</p>
<p><u>2.6. Плавание</u></p>	<p><b>1</b></p>	<p>Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Моделируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применяют передвижения на лыжах для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p>

		<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдают правила безопасности.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижения на лыжах в организации активного отдыха.</p> <p>Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p> <p>Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</p> <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола и футбола для развития физических качеств.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игры в баскетбол и футбол в организации активного отдыха.</p> <p>Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p> <p>Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол в организации активного.</p>
<b>Всего</b>	<b>105</b>	