

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №125 с углублённым изучением математики»**

ПРИНЯТО
педагогическим советом
Протокол № 1 от 30.08.2016г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора МБОУ СОШ №125
от 31.08.2016г. № 123

**Рабочая программа
по учебному предмету «Физическая культура»
для 5-9 классов
(основное общее образование)**

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностными результатами освоения основной образовательной программы по предмету «Физическая культура» являются:

- 1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- 2) знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- 3) усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- 4) воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 5) 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;
- 6) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 7) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- 8) готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- 9) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- 10) участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 11) 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;
- 12) формирование коммуникативной компетентности в обращении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 13) 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.
- 14) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценностей семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам семьи.

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 освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- 1) владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- 2) владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

3) владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

1) способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

2) способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

3) владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

1) умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

2) умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

3) умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

1) умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

2) формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

3) формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

1) владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

2) владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

3) владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

1) владение умениями:

- с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м.;

- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м) с использованием четырехшагового варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м.

- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

- в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по владению приемами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам);

- ❖ демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- ❖ владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- ❖ владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- ❖ владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовку; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметными результатами освоения основной образовательной программы по предмету «Физическая культура» являются:

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 6) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- 7) умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- 8) умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- 9) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- 1) овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- 2) понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- 3) понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- 1) бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения состояний здоровья;
- 2) проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- 3) ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результат собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- 1) добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- 2) приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- 3) закрепление умения поддержаний оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- 1) знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- 2) понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- 3) восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- 1) владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- 2) владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- 3) владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- 1) владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирование и наполнения содержания;
- 2) владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- 3) владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использование этих показателей организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметными результатами освоения основной образовательной программы по предмету «Физическая культура» являются:

- 1) понимание роли и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоении умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- 3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- 4) 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 её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности: овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умение использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- ❖ знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепления мира и дружба между народами;
- ❖ знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организаций;
- ❖ знания о здоровом образе жизни его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- ❖ способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- ❖ умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- ❖ способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- ❖ способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- ❖ умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- ❖ умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- ❖ умения организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- ❖ умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности(на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости)в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- ❖ способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- ❖ способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- ❖ умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включенными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- ❖ способность осуществлять судейство соревнований одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- ❖ способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- ❖ способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- ❖ умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, вести дневник самонаблюдения.

КЛАСС	ТЕМА РАЗДЕЛА	УЧЕНИК НАУЧИТСЯ (базовый уровень)	УЧЕНИК ПОЛУЧИТ ВОЗМОЖНОСТЬ НАУЧИТЬСЯ (повышенный уровень)
5 класс	Раздел 1 ОСНОВЫ ЗНАНИЙ История физической культуры	<ul style="list-style-type: none"> - характеризовать историю физической культуры - понимать роль зарождения Олимпийских игр древности, роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности - знать цель и задачи современного олимпийского движения - относиться осмысленно к изучаемым страницам истории 	<ul style="list-style-type: none"> - использовать знания об истории физической культуры - руководствоваться положением Федерального закона «О физической культуре и спорте» - раскрывать историю возникновения и формирования физической культуры - знать психические процессы в обучении двигательным действиям
	Самонаблюдение и самоконтроль	<ul style="list-style-type: none"> - проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями 	<ul style="list-style-type: none"> - осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий; - вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности

	<p>Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - различать педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий - проводить профилактику появления ошибок и способы их устранения 	<ul style="list-style-type: none"> - раскрывать основы обучения технике двигательных действий - использовать правила обучения технике в самостоятельных занятиях - обосновывать уровень освоенности новых двигательных действий - руководствоваться правилами профилактики появления и устранения ошибок
	<p>Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями</p>	<ul style="list-style-type: none"> - знать общие гигиенические правила, соблюдать режим дня, выполнять утреннюю зарядку и знать ее влияние на работоспособность человека - понимать значение физкультминуток для профилактики утомления - понимать правила безопасности и гигиенические требования во время закаливания - понимать значение банных процедур и их задачи 	<ul style="list-style-type: none"> - продолжить усвоение основных гигиенических правил - использовать и составлять комплекс физических упражнений - характеризовать оздоровительное значение бани

		<ul style="list-style-type: none"> - понимать возникновение травм и повреждений на уроках и при занятиях ф.к. и спортом - характеризовать травмы - применять простейшие приемы и правила оказания первой помощи - определять кондиционные и координационные способности - применять адаптивную физическую культуру и физические упражнения - применять систему прикладной физической подготовки - раскрывать основные понятия истории Олимпийских игр древности - применять полученные знания о выдающихся достижениях отечественных спортсменов на Олимпийских играх - ориентироваться в понятиях допинг, концепция честного спорта 	<ul style="list-style-type: none"> - определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий - составлять комплекс физических упражнений - определять дозировку температурных режимов для закаливания - применять основные приемы массажа - раскрывать причины возникновения травм - обосновывать положительное влияние занятия физическими упражнениями для укрепления здоровья - обосновывать целесообразность развития адаптивной ф.к. - определять задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки - раскрывать историю возникновения и формирования ф.к. - характеризовать Олимпийские игры древности - раскрывать причины возникновения Олимпийского движения - готовить рефераты на темы Олимпийского движения
--	--	---	---

	<p>Раздел 2 СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ Спортивные игры</p>	<ul style="list-style-type: none"> - владеть техникой передвижений, перемещений, остановок, поворотов и стоек - ловить и передавать мяч - выполнять ведение мяча (руками и ногами), ударять по мячу (руками и ногами) - выполнять бросок мяча одной, двумя руками, в прыжке, штрафной бросок - выполнять передачи мяча в парах, тройках, через сетку, верхнюю и нижнюю подачи, прием мяча, нападающий удар - вырывать, выбивать и перехватывать мяч - владеть мячом и развивать координационные способности - владеть позиционным нападением и личной защитой - выполнять нападение быстрым прорывом - играть по упрощенным правилам - проводить подвижные игры и игровые задания, приближенные к разучиваемой игре - осуществлять помощь в судействе - проводить комплектование команды - готовить места проведения игры 	<ul style="list-style-type: none"> - описывать технику игровых приемов - взаимодействовать со сверстниками - соблюдать правила безопасности - описывать технику изучаемых игровых приемов и действий - применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе - использовать спортивные игры как средство активного отдыха - использовать игровые упражнения для развития координационных способностей - определять степень утомления организма во время игровой деятельности - использовать игровые действия для развития выносливости - осваивать самостоятельно технику изучаемых игровых приемов и действий - выявлять и устранять типичные ошибки - моделировать технику и тактику освоенных игровых действий и приемов - объяснять правила и основы организации игры - осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий
--	--	---	---

	<p>Гимнастика</p>	<ul style="list-style-type: none"> - владеть техникой строевых упражнений - выполнять кувырки вперед, назад, подъемы, перевороты, висы, упоры, стойки на голове, руках - выполнять прыжки через козла, коня - держать равновесие - понимать значение гимнастических упражнений для развития координационных, силовых, скоростно-силовых способностей, гибкости - составлять простейшие комбинации гимнастических упражнений - определять дозировку упражнений 	<ul style="list-style-type: none"> - различать строевые команды и приемы, четко их выполнять - описывать технику общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов - составлять комбинации из числа разученных упражнений с предметами и без предметов - описывать технику акробатических упражнений - составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений - использовать гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных, силовых, скоростно-силовых способностей, гибкости - раскрывать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки - оказывать страховку и помощь во время занятий - организовывать самостоятельно тренировки - выполнять обязанности командира отделения - оказывать помощь в установке и уборке снарядов
	<p>Легкая атлетика</p>	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять низкий старт - владеть техникой спринтерского бега - владеть техникой прыжков в длину, высоту с места, разбега - владеть техникой метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель, на дальность, на заданное расстояние 	<ul style="list-style-type: none"> - описывать технику выполнения беговых упражнений - осваивать технику выполнения беговых упражнений самостоятельно - применять беговые упражнения для развития физических качеств - выбирать

		<ul style="list-style-type: none"> - бросать набивной мяч из различных исходных положений - выполнять упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы, координации - понимать влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма - выполнять правила ТБ при занятиях легкой атлетикой - выполнять правила соревнований в беге, прыжках, метаниях - проводить разминку для выполнения легкоатлетических упражнений - применять правила самоконтроля и гигиены - измерять результаты - подавать команды 	<p>индивидуальный режим физической нагрузки</p> <ul style="list-style-type: none"> - контролировать ЧСС - взаимодействовать со сверстниками - соблюдать правила безопасности - выявлять и устранять типичные ошибки в процессе освоения - демонстрировать вариативное выполнение легкоатлетических упражнений - применять разученные легкоатлетические упражнения для развития скоростно-силовых способностей - осваивать упражнения для организации самостоятельных тренировок - раскрывать понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений - знать правила соревнований - использовать легкоатлетические упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки - составлять простейшие комбинации упражнений - помогать оценивать результаты - проводить соревнования
	<p>Лыжная подготовка (лыжные гонки)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - владеть техникой одновременного одношажного хода - владеть техникой попеременного четырехшажного хода - владеть техникой конькового хода - владеть техникой торможений и поворотов - преодолевать контруклоны - проходить дистанции до 5 км - преодолевать препятствия 	<ul style="list-style-type: none"> - описывать технику лыжных ходов - осваивать самостоятельно технику лыжных ходов - выявлять и устранять типичные ошибки - взаимодействовать со сверстниками - моделировать технику освоенных лыжных ходов - применять правила ТБ при занятиях лыжной

		<ul style="list-style-type: none"> - выполнять самостоятельно упражнения и домашние задания - понимать значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности - применять лыжные мази - выполнять требования к одежде и обуви занимающегося лыжами - оказывать первую помощь при обморожениях и травмах - выполнять ТБ при занятиях лыжной подготовкой 	<p>подготовкой</p> <ul style="list-style-type: none"> - раскрывать значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей - применять изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок - раскрывать понятие техники выполнения лыжных ходов - применять на практике правила соревнований - осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий - применять правила оказания помощи при обморожениях и травмах
	Раздел 3 ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять комплексы утренней гимнастики без предметов и с предметами - применять примерные возрастные нормы для занятий летними и зимними видами спорта - выполнять обычную, спортивную разминку, - применять упражнения для рук, туловища, ног, развития силы, быстроты, скоростно-силовых возможностей, выносливости, гибкости - выполнять упражнения для расслабления мышц рук, туловища, ног - проводить водные процедуры, самомассаж – средства восстановления - приобретать спортивный инвентарь - готовить место для самостоятельных занятий в комнате и его оборудование - применять правила регулирования нагрузки 	<ul style="list-style-type: none"> - использовать разученные комплексы упражнений в самостоятельных занятиях - осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий - выполнить нормативы общей физической подготовленности - составлять комплекс упражнений для разминки - заниматься любимым видом спорта - использовать упражнения на расслабление - оборудовать место для самостоятельных занятий в школе и дома - готовить рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике
6 класс	Раздел 1 ОСНОВЫ ЗНАНИЙ История физической	<ul style="list-style-type: none"> - характеризовать историю физической культуры - понимать роль зарождения Олимпийских игр 	<ul style="list-style-type: none"> - использовать знания об истории физической культуры - руководствоваться

	культуры	древности, роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности - знать цель и задачи современного олимпийского движения - относиться осмысленно к изучаемым страницам истории	положением Федерального закона «О физической культуре и спорте» - раскрывать историю возникновения и формирования физической культуры - знать психические процессы в обучении двигательным действиям
	Самонаблюдение и самоконтроль	- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	- осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий; - вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности
	Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок)	- различать педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий - проводить профилактику появления ошибок и способы их устранения	- раскрывать основы обучения технике двигательных действий - использовать правила обучения технике в самостоятельных занятиях - обосновывать уровень освоенности новых двигательных действий - руководствоваться правилами профилактики появления и устранения ошибок
	Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями	- знать общие гигиенические правила, соблюдать режим дня, выполнять утреннюю зарядку и знать ее влияние на работоспособность человека - понимать значение физкультминуток для профилактики утомления - понимать правила безопасности и гигиенические требования во время закаливания - понимать значение банных процедур и их задачи	- продолжить усвоение основных гигиенических правил - использовать и составлять комплекс физических упражнений - характеризовать оздоровительное значение бани

		<ul style="list-style-type: none"> - понимать возникновение травм и повреждений на уроках и при занятиях ф.к. и спортом - характеризовать травмы - применять простейшие приемы и правила оказания первой помощи - определять кондиционные и координационные способности - применять адаптивную физическую культуру и физические упражнения - применять систему прикладной физической подготовки - раскрывать основные понятия истории Олимпийских игр древности - применять полученные знания о выдающихся достижениях отечественных спортсменов на Олимпийских играх - ориентироваться в понятиях допинг, концепция честного спорта 	<ul style="list-style-type: none"> - определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий - составлять комплекс физических упражнений - определять дозировку температурных режимов для закаливания - применять основные приемы массажа - раскрывать причины возникновения травм - обосновывать положительное влияние занятия физическими упражнениями для укрепления здоровья - обосновывать целесообразность развития адаптивной ф.к. - определять задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки - раскрывать историю возникновения и формирования ф.к. - характеризовать Олимпийские игры древности - раскрывать причины возникновения Олимпийского движения - готовить рефераты на темы Олимпийского движения
	<p>Раздел 2 СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ Спортивные игры</p>	<ul style="list-style-type: none"> - владеть техникой передвижений, перемещений, остановок, поворотов и стоек - ловить и передавать мяч - выполнять ведение мяча (руками и ногами), ударять по мячу (руками и ногами) - выполнять бросок мяча одной, двумя руками, в прыжке, штрафной бросок - выполнять передачи мяча в парах, тройках, через сетку, верхнюю и нижнюю подачи, прием мяча, нападающий удар - вырывать, выбивать и перехватывать мяч 	<ul style="list-style-type: none"> -описывать технику игровых приемов -взаимодействовать со сверстниками - соблюдать правила безопасности - описывать технику изучаемых игровых приемов и действий - применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе - использовать спортивные игры как средство активного отдыха - использовать игровые

		<ul style="list-style-type: none"> - владеть мячом и развивать координационные способности - владеть позиционным нападением и личной защитой - выполнять нападение быстрым прорывом - играть по упрощенным правилам - проводить подвижные игры и игровые задания, приближенные к разучиваемой игре - осуществлять помощь в судействе - проводить комплектование команды - готовить места проведения игры 	<ul style="list-style-type: none"> упражнения для развития координационных способностей - определять степень утомления организма во время игровой деятельности - использовать игровые действия для развития выносливости - осваивать самостоятельно технику изучаемых игровых приемов и действий - выявлять и устранять типичные ошибки - моделировать технику и тактику освоенных игровых действий и приемов - объяснять правила и основы организации игры - осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий
	<p>Гимнастика</p>	<ul style="list-style-type: none"> - владеть техникой строевых упражнений - выполнять кувырки вперед, назад, подъемы, перевороты, висы, упоры, стойки на голове, руках - выполнять прыжки через козла, коня - держать равновесие - понимать значение гимнастических упражнений для развития координационных, силовых, скоростно-силовых способностей, гибкости - составлять простейшие комбинации гимнастических упражнений - определять дозировку упражнений 	<ul style="list-style-type: none"> - различать строевые команды и приемы, четко их выполнять - описывать технику общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов - составлять комбинации из числа разученных упражнений с предметами и без предметов - описывать технику акробатических упражнений - составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений - использовать гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных, силовых, скоростно-силовых способностей, гибкости - раскрывать значение

			<p>гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки</p> <ul style="list-style-type: none"> - оказывать страховку и помощь во время занятий - организовывать самостоятельно тренировки - выполнять обязанности командира отделения - оказывать помощь в установке и уборке снарядов
	Легкая атлетика	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять низкий старт - владеть техникой спринтерского бега - владеть техникой прыжков в длину, высоту с места, разбега - владеть техникой метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель, на дальность, на заданное расстояние - бросать набивной мяч из различных исходных положений - выполнять упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы, координации - понимать влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма - выполнять правила ТБ при занятиях легкой атлетикой - выполнять правила соревнований в беге, прыжках, метаниях - проводить разминку для выполнения легкоатлетических упражнений - применять правила самоконтроля и гигиены - измерять результаты - подавать команды 	<ul style="list-style-type: none"> - описывать технику выполнения беговых упражнений - осваивать технику выполнения беговых упражнений самостоятельно - применять беговые упражнения для развития физических качеств - выбирать индивидуальный режим физической нагрузки - контролировать ЧСС - взаимодействовать со сверстниками - соблюдать правила безопасности - выявлять и устранять типичные ошибки в процессе освоения - демонстрировать вариативное выполнение легкоатлетических упражнений - применять разученные легкоатлетические упражнения для развития скоростно-силовых способностей - осваивать упражнения для организации самостоятельных тренировок - раскрывать понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений - знать правила соревнований

			<ul style="list-style-type: none"> - использовать легкоатлетические упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки - составлять простейшие комбинации упражнений - помогать оценивать результаты - проводить соревнования
	<p>Лыжная подготовка (лыжные гонки)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - владеть техникой одновременного одношажного хода - владеть техникой попеременного четырехшажного хода - владеть техникой конькового хода - владеть техникой торможений и поворотов - преодолевать контруклоны - проходить дистанции до 5 км - преодолевать препятствия - выполнять самостоятельно упражнения и домашние задания - понимать значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности - применять лыжные мази - выполнять требования к одежде и обуви занимающегося лыжами - оказывать первую помощь при обморожениях и травмах - выполнять ТБ при занятиях лыжной подготовкой 	<ul style="list-style-type: none"> - описывать технику лыжных ходов - осваивать самостоятельно технику лыжных ходов - выявлять и устранять типичные ошибки - взаимодействовать со сверстниками - моделировать технику освоенных лыжных ходов - применять правила ТБ при занятиях лыжной подготовкой - раскрывать значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей - применять изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок - раскрывать понятие техники выполнения лыжных ходов - применять на практике правила соревнований - осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий - применять правила оказания помощи при обморожениях и травмах

	Раздел 3 ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять комплексы утренней гимнастики без предметов и с предметами - применять примерные возрастные нормы для занятий летними и зимними видами спорта - выполнять обычную, спортивную разминку, - применять упражнения для рук, туловища, ног, развития силы, быстроты, скоростно-силовых возможностей, выносливости, гибкости - выполнять упражнения для расслабления мышц рук, туловища, ног - проводить водные процедуры, самомассаж – средства восстановления - приобретать спортивный инвентарь - готовить место для самостоятельных занятий в комнате и его оборудование - применять правила регулирования нагрузки 	<ul style="list-style-type: none"> - использовать разученные комплексы упражнений в самостоятельных занятиях - осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий - выполнить нормативы общей физической подготовленности - составлять комплекс упражнений для разминки - заниматься любимым видом спорта - использовать упражнения на расслабление - оборудовать место для самостоятельных занятий в школе и дома - готовить рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике
7 класс	Раздел 1 ОСНОВЫ ЗНАНИЙ История физической культуры	<ul style="list-style-type: none"> - характеризовать историю физической культуры - понимать роль зарождения Олимпийских игр древности, роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности - знать цель и задачи современного олимпийского движения - относиться осмысленно к изучаемым страницам истории 	<ul style="list-style-type: none"> - использовать знания об истории физической культуры - руководствоваться положением Федерального закона «О физической культуре и спорте» - раскрывать историю возникновения и формирования физической культуры - знать психические процессы в обучении двигательным действиям
	Самонаблюдение и самоконтроль	<ul style="list-style-type: none"> - проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями 	<ul style="list-style-type: none"> - осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий; - вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности

<p>Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - различать педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий - проводить профилактику появления ошибок и способы их устранения 	<ul style="list-style-type: none"> - раскрывать основы обучения технике двигательных действий - использовать правила обучения технике в самостоятельных занятиях - обосновывать уровень освоенности новых двигательных действий - руководствоваться правилами профилактики появления и устранения ошибок
<p>Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями</p>	<ul style="list-style-type: none"> - знать общие гигиенические правила, соблюдать режим дня, выполнять утреннюю зарядку и знать ее влияние на работоспособность человека - понимать значение физкультминуток для профилактики утомления - понимать правила безопасности и гигиенические требования во время закаливания - понимать значение банных процедур и их задачи 	<ul style="list-style-type: none"> - продолжить усвоение основных гигиенических правил - использовать и составлять комплекс физических упражнений - характеризовать оздоровительное значение бани

		<ul style="list-style-type: none"> - понимать возникновение травм и повреждений на уроках и при занятиях ф.к. и спортом - характеризовать травмы - применять простейшие приемы и правила оказания первой помощи - определять кондиционные и координационные способности - применять адаптивную физическую культуру и физические упражнения - применять систему прикладной физической подготовки - раскрывать основные понятия истории Олимпийских игр древности - применять полученные знания о выдающихся достижениях отечественных спортсменов на Олимпийских играх - ориентироваться в понятиях допинг, концепция честного спорта 	<ul style="list-style-type: none"> - определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий - составлять комплекс физических упражнений - определять дозировку температурных режимов для закаливания - применять основные приемы массажа - раскрывать причины возникновения травм - обосновывать положительное влияние занятия физическими упражнениями для укрепления здоровья - обосновывать целесообразность развития адаптивной ф.к. - определять задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки - раскрывать историю возникновения и формирования ф.к. - характеризовать Олимпийские игры древности - раскрывать причины возникновения Олимпийского движения - готовить рефераты на темы Олимпийского движения
--	--	---	---

	<p>Раздел 2 СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ Спортивные игры</p>	<ul style="list-style-type: none"> - владеть техникой передвижений, перемещений, остановок, поворотов и стоек - ловить и передавать мяч - выполнять ведение мяча (руками и ногами), ударять по мячу (руками и ногами) - выполнять бросок мяча одной, двумя руками, в прыжке, штрафной бросок - выполнять передачи мяча в парах, тройках, через сетку, верхнюю и нижнюю подачи, прием мяча, нападающий удар - вырывать, выбивать и перехватывать мяч - владеть мячом и развивать координационные способности - владеть позиционным нападением и личной защитой - выполнять нападение быстрым прорывом - играть по упрощенным правилам - проводить подвижные игры и игровые задания, приближенные к изучаемой игре - осуществлять помощь в судействе - проводить комплектование команды - готовить места проведения игры 	<ul style="list-style-type: none"> - описывать технику игровых приемов - взаимодействовать со сверстниками - соблюдать правила безопасности - описывать технику изучаемых игровых приемов и действий - применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе - использовать спортивные игры как средство активного отдыха - использовать игровые упражнения для развития координационных способностей - определять степень утомления организма во время игровой деятельности - использовать игровые действия для развития выносливости - осваивать самостоятельно технику изучаемых игровых приемов и действий - выявлять и устранять типичные ошибки - моделировать технику и тактику освоенных игровых действий и приемов - объяснять правила и основы организации игры - осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий
	<p>Гимнастика</p>	<ul style="list-style-type: none"> - владеть техникой строевых упражнений - выполнять кувырки вперед, назад, подъемы, перевороты, висы, упоры, стойки на голове, руках - выполнять прыжки через козла, коня - держать равновесие - понимать значение гимнастических упражнений для развития 	<ul style="list-style-type: none"> - различать строевые команды и приемы, четко их выполнять - описывать технику общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов - составлять комбинации из числа изученных упражнений с предметами и без

		<p>координационных, силовых, скоростно-силовых способностей, гибкости</p> <ul style="list-style-type: none"> - составлять простейшие комбинации гимнастических упражнений - определять дозировку упражнений 	<p>предметов</p> <ul style="list-style-type: none"> - описывать технику акробатических упражнений - составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений - использовать гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных, силовых, скоростно-силовых способностей, гибкости - раскрывать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки - оказывать страховку и помощь во время занятий - организовывать самостоятельно тренировки - выполнять обязанности командира отделения - оказывать помощь в установке и уборке снарядов
	<p>Легкая атлетика</p>	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять низкий старт - владеть техникой спринтерского бега - владеть техникой прыжков в длину, высоту с места, разбега - владеть техникой метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель, на дальность, на заданное расстояние - бросать набивной мяч из различных исходных положений - выполнять упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы, координации - понимать влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма 	<ul style="list-style-type: none"> - описывать технику выполнения беговых упражнений - осваивать технику выполнения беговых упражнений самостоятельно - применять беговые упражнения для развития физических качеств - выбирать индивидуальный режим физической нагрузки - контролировать ЧСС - взаимодействовать со сверстниками - соблюдать правила безопасности - выявлять и устранять типичные ошибки в процессе освоения - демонстрировать вариативное

		<ul style="list-style-type: none"> - выполнять правила ТБ при занятиях легкой атлетикой - выполнять правила соревнований в беге, прыжках, метаниях - проводить разминку для выполнения легкоатлетических упражнений - применять правила самоконтроля и гигиены - измерять результаты - подавать команды 	<p>выполнение легкоатлетических упражнений</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять разученные легкоатлетические упражнения для развития скоростно-силовых способностей - осваивать упражнения для организации самостоятельных тренировок - раскрывать понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений - знать правила соревнований - использовать легкоатлетические упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки - составлять простейшие комбинации упражнений - помогать оценивать результаты - проводить соревнования
	<p>Лыжная подготовка (лыжные гонки)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - владеть техникой одновременного одношажного хода - владеть техникой попеременного четырехшажного хода - владеть техникой конькового хода - владеть техникой торможений и поворотов - преодолевать контруклоны - проходить дистанции до 5 км - преодолевать препятствия - выполнять самостоятельно упражнения и домашние задания - понимать значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности - применять лыжные мази - выполнять требования к одежде и обуви занимающегося лыжами - оказывать первую помощь 	<ul style="list-style-type: none"> - описывать технику лыжных ходов - осваивать самостоятельно технику лыжных ходов - выявлять и устранять типичные ошибки - взаимодействовать со сверстниками - моделировать технику освоенных лыжных ходов - применять правила ТБ при занятиях лыжной подготовкой - раскрывать значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей - применять изученные упражнения при организации самостоятельных

		<p>при обморожениях и травмах</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять ТБ при занятиях лыжной подготовкой 	<p>тренировок</p> <ul style="list-style-type: none"> - раскрывать понятие техники выполнения лыжных ходов - применять на практике правила соревнований - осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий - применять правила оказания помощи при обморожениях и травмах
	<p>Раздел 3 ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</p>	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять комплексы утренней гимнастики без предметов и с предметами - применять примерные возрастные нормы для занятий летними и зимними видами спорта - выполнять обычную, спортивную разминку, - применять упражнения для рук, туловища, ног, развития силы, быстроты, скоростно-силовых возможностей, выносливости, гибкости - выполнять упражнения для расслабления мышц рук, туловища, ног - проводить водные процедуры, самомассаж – средства восстановления - приобретать спортивный инвентарь - готовить место для самостоятельных занятий в комнате и его оборудование - применять правила регулирования нагрузки 	<ul style="list-style-type: none"> - использовать разученные комплексы упражнений в самостоятельных занятиях - осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий - выполнить нормативы общей физической подготовленности - составлять комплекс упражнений для разминки - заниматься любимым видом спорта - использовать упражнения на расслабление - оборудовать место для самостоятельных занятий в школе и дома - готовить рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике
8 класс	<p>Раздел 1 ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</p> <p>Физическое развитие человека</p>	<ul style="list-style-type: none"> - характеризовать возрастные особенности организма на физическое развитие и физическую подготовленность; - понимать роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений и значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма - знать психические процессы в обучении двигательным действиям - относиться осмысленно к 	<ul style="list-style-type: none"> - использовать знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной деятельности; - руководствоваться правилами профилактики нарушений осанки, подбирать и выполнять упражнения по

		изучаемым двигательным действиям	профилактике ее нарушения и коррекции; - раскрывать значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма; - знать психические процессы в обучении двигательным действиям
	Самонаблюдение и самоконтроль	- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	- осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий; - вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности
	Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок)	- различать педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий - проводить профилактику появления ошибок и способы их устранения	- раскрывать основы обучения технике двигательных действий - использовать правила обучения технике в самостоятельных занятиях - обосновывать уровень освоенности новых двигательных действий - руководствоваться правилами профилактики появления и устранения ошибок
	Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями	- знать общие гигиенические правила, соблюдать режим дня, выполнять утреннюю зарядку и знать ее влияние на работоспособность человека - понимать значение физкультминуток для профилактики утомления - понимать правила безопасности и гигиенические требования во время закаливания - понимать значение банных процедур и их задачи	- продолжить усвоение основных гигиенических правил - использовать и составлять комплекс физических упражнений - характеризовать оздоровительное значение бани

		<ul style="list-style-type: none"> - понимать возникновение травм и повреждений на уроках и при занятиях ф.к. и спортом - характеризовать травмы - применять простейшие приемы и правила оказания первой помощи - определять кондиционные и координационные способности - применять адаптивную физическую культуру и физические упражнения - применять систему прикладной физической подготовки - раскрывать основные понятия истории Олимпийских игр древности - применять полученные знания о выдающихся достижениях отечественных спортсменов на Олимпийских играх - ориентироваться в понятиях допинг, концепция честного спорта 	<ul style="list-style-type: none"> - определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий - составлять комплекс физических упражнений - определять дозировку температурных режимов для закаливания - применять основные приемы массажа - раскрывать причины возникновения травм - обосновывать положительное влияние занятия физическими упражнениями для укрепления здоровья - обосновывать целесообразность развития адаптивной ф.к. - определять задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки - раскрывать историю возникновения и формирования ф.к. - характеризовать Олимпийские игры древности - раскрывать причины возникновения Олимпийского движения - готовить рефераты на темы Олимпийского движения
	<p>Раздел 2 СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ Спортивные игры</p>	<ul style="list-style-type: none"> - владеть техникой передвижений, перемещений, остановок, поворотов и стоек - ловить и передавать мяч - выполнять ведение мяча (руками и ногами), ударять по мячу (руками и ногами) - выполнять бросок мяча одной, двумя руками, в прыжке, штрафной бросок - выполнять передачи мяча в парах, тройках, через сетку, верхнюю и нижнюю подачи, прием мяча, нападающий удар - вырывать, выбивать и перехватывать мяч 	<ul style="list-style-type: none"> -описывать технику игровых приемов -взаимодействовать со сверстниками - соблюдать правила безопасности - описывать технику изучаемых игровых приемов и действий - применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе - использовать спортивные игры как средство активного отдыха - использовать игровые

		<ul style="list-style-type: none"> - владеть мячом и развивать координационные способности - владеть позиционным нападением и личной защитой - выполнять нападение быстрым прорывом - играть по упрощенным правилам - проводить подвижные игры и игровые задания, приближенные к разучиваемой игре - осуществлять помощь в судействе - проводить комплектование команды - готовить места проведения игры 	<ul style="list-style-type: none"> упражнения для развития координационных способностей - определять степень утомления организма во время игровой деятельности - использовать игровые действия для развития выносливости - осваивать самостоятельно технику изучаемых игровых приемов и действий - выявлять и устранять типичные ошибки - моделировать технику и тактику освоенных игровых действий и приемов - объяснять правила и основы организации игры - осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий
	<p>Гимнастика</p>	<ul style="list-style-type: none"> - владеть техникой строевых упражнений - выполнять кувырки вперед, назад, подъемы, перевороты, висы, упоры, стойки на голове, руках - выполнять прыжки через козла, коня - держать равновесие - понимать значение гимнастических упражнений для развития координационных, силовых, скоростно-силовых способностей, гибкости - составлять простейшие комбинации гимнастических упражнений - определять дозировку упражнений 	<ul style="list-style-type: none"> - различать строевые команды и приемы, четко их выполнять - описывать технику общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов - составлять комбинации из числа разученных упражнений с предметами и без предметов - описывать технику акробатических упражнений - составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений - использовать гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных, силовых, скоростно-силовых способностей, гибкости - раскрывать значение

			<p>гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки</p> <ul style="list-style-type: none"> - оказывать страховку и помощь во время занятий - организовывать самостоятельно тренировки - выполнять обязанности командира отделения - оказывать помощь в установке и уборке снарядов
	Легкая атлетика	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять низкий старт - владеть техникой спринтерского бега - владеть техникой прыжков в длину, высоту с места, разбега - владеть техникой метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель, на дальность, на заданное расстояние - бросать набивной мяч из различных исходных положений - выполнять упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы, координации - понимать влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма - выполнять правила ТБ при занятиях легкой атлетикой - выполнять правила соревнований в беге, прыжках, метаниях - проводить разминку для выполнения легкоатлетических упражнений - применять правила самоконтроля и гигиены - измерять результаты - подавать команды 	<ul style="list-style-type: none"> - описывать технику выполнения беговых упражнений - осваивать технику выполнения беговых упражнений самостоятельно - применять беговые упражнения для развития физических качеств - выбирать индивидуальный режим физической нагрузки - контролировать ЧСС - взаимодействовать со сверстниками - соблюдать правила безопасности - выявлять и устранять типичные ошибки в процессе освоения - демонстрировать вариативное выполнение легкоатлетических упражнений - применять разученные легкоатлетические упражнения для развития скоростно-силовых способностей - осваивать упражнения для организации самостоятельных тренировок - раскрывать понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений - знать правила соревнований

			<ul style="list-style-type: none"> - использовать легкоатлетические упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки - составлять простейшие комбинации упражнений - помогать оценивать результаты - проводить соревнования
	<p>Лыжная подготовка (лыжные гонки)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - владеть техникой одновременного одношажного хода - владеть техникой попеременного четырехшажного хода - владеть техникой конькового хода - владеть техникой торможений и поворотов - преодолевать контруклоны - проходить дистанции до 5 км - преодолевать препятствия - выполнять самостоятельно упражнения и домашние задания - понимать значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности - применять лыжные мази - выполнять требования к одежде и обуви занимающегося лыжами - оказывать первую помощь при обморожениях и травмах - выполнять ТБ при занятиях лыжной подготовкой 	<ul style="list-style-type: none"> - описывать технику лыжных ходов - осваивать самостоятельно технику лыжных ходов - выявлять и устранять типичные ошибки - взаимодействовать со сверстниками - моделировать технику освоенных лыжных ходов - применять правила ТБ при занятиях лыжной подготовкой - раскрывать значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей - применять изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок - раскрывать понятие техники выполнения лыжных ходов - применять на практике правила соревнований - осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий - применять правила оказания помощи при обморожениях и травмах

	<p>Раздел 3 ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</p>	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять комплексы утренней гимнастики без предметов и с предметами - применять примерные возрастные нормы для занятий летними и зимними видами спорта - выполнять обычную, спортивную разминку, - применять упражнения для рук, туловища, ног, развития силы, быстроты, скоростно-силовых возможностей, выносливости, гибкости - выполнять упражнения для расслабления мышц рук, туловища, ног - проводить водные процедуры, самомассаж – средства восстановления - приобретать спортивный инвентарь - готовить место для самостоятельных занятий в комнате и его оборудование - применять правила регулирования нагрузки 	<ul style="list-style-type: none"> - использовать разученные комплексы упражнений в самостоятельных занятиях - осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий - выполнить нормативы общей физической подготовленности - составлять комплекс упражнений для разминки - заниматься любимым видом спорта - использовать упражнения на расслабление - оборудовать место для самостоятельных занятий в школе и дома - готовить рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике
<p>9 класс</p>	<p>Раздел 1 ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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; • 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; 	<ul style="list-style-type: none"> • 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.

		<ul style="list-style-type: none"> • 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. 	
	<p>Раздел 2 СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • вести дневник по физической культурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями различной 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.

		<p>физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. 	
	<p>Раздел 3 ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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 (для снежных регионов России); • выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разу- 	<ul style="list-style-type: none"> • 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.

		ченных способов; • выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; • выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.	
--	--	--	--

2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение олимпийских игр и олимпийского движения.

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

Характеристика видов спорта, входящих в программу олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведения пеших туристических походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культуры на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

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 и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

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 упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме

учебного дня учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнение и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения разновысоких брусьях(девочки)

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метания малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

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

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

3. Тематическое планирование по учебному предмету «Физическая культура»

5 класс

№ п/п	Разделы	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	ИТОГО
1.	Основы знаний					
2. Двигательные умения и навыки.						
*	Легкая атлетика	12			13	25
*	Гимнастика		14			14
*	Баскетбол	10	7		1	18
*	Волейбол			9	8	17
*	Гандбол	3			3	6
*	Футбол	2			2	4
*	Лыжная подготовка			18		18
3. Развитие двигательных способностей.						
*	Способы двигательной (физкультурной) деятельности.					

*	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминутки, физкультпауз.					
*	Организация и проведение туристических походов. Требования к ТБ.					
	Итого	27	21	27	27	102

Разделы	По авторской программе	По программе
1. Основы знаний	В процессе урока	В процессе урока
2. Двигательные умения и навыки	102	102
*Легкая атлетика		25
*Гимнастика		14
*Баскетбол		18
*Волейбол		17
*Гандбол		6
*Футбол		4
*Лыжная подготовка		18
3. Развитие двигательных способностей.	В процессе урока	В процессе урока
*Способы двигательной (физкультурной) деятельности.		
*Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз.		
*Организация и проведение пеших туристических походов. Правила ТБ.		

6 класс

№ п/п	Разделы	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	ИТОГО
1.	Основы знаний					
2. Двигательные умения и навыки.						
*	Легкая атлетика	12			13	25
*	Гимнастика		14			14
*	Баскетбол	10	7		1	18

*	Волейбол			9	8	17
*	Гандбол	3			3	6
*	Футбол	2			2	4
*	Лыжная подготовка			18		18
3. Развитие двигательных способностей.						
*	Способы двигательной (физкультурной) деятельности.					
*	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминутки, физкультпауз.					
*	Организация и проведение туристических походов. Требования к ТБ.					
	Итого	27	21	27	27	102

Разделы	По программе	По плану
1. Основы знаний	В процессе урока	В процессе урока
2. Двигательные умения и навыки	102	102
*Легкая атлетика		25
*Гимнастика		14
*Баскетбол		18
*Волейбол		17
*Гандбол		6
*Футбол		4
*Лыжная подготовка		18
3. Развитие двигательных способностей.	В процессе урока	В процессе урока
*Способы двигательной (физкультурной) деятельности.		
*Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз.		
*Организация и проведение пеших туристических походов. Правила ТБ.		

7 класс

№ п/п	Разделы	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	ИТОГО
-------	---------	------------	------------	------------	------------	-------

1.	Основы знаний					
2. Двигательные умения и навыки.						
*	Легкая атлетика	12			13	25
*	Гимнастика		14			14
*	Баскетбол	10	7		1	18
*	Волейбол			9	8	17
*	Гандбол	3			3	6
*	Футбол	2			2	4
*	Лыжная подготовка			18		18
3. Развитие двигательных способностей.						
*	Способы двигательной (физкультурной) деятельности.					
*	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминутки, физкультпауз.					
*	Организация и проведение туристических походов. Требования к ТБ.					
	Итого	27	21	27	27	102

Разделы	По авторской программе	По программе
1. Основы знаний	В процессе урока	В процессе урока
2. Двигательные умения и навыки	102	102
*Легкая атлетика		25
*Гимнастика		14
*Баскетбол		18
*Волейбол		17
*Гандбол		6
*Футбол		4
*Лыжная подготовка		18
3. Развитие двигательных способностей.	В процессе урока	В процессе урока
*Способы двигательной (физкультурной) деятельности.		

*Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз.		
*Организация и проведение пеших туристических походов. Правила ТБ.		

8 класс

№ п/п	Разделы	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	ИТОГО
1.	Основы знаний					
2. Двигательные умения и навыки.						
*	Легкая атлетика	12			13	25
*	Гимнастика		14			14
*	Баскетбол	10	7		1	18
*	Волейбол			9	8	17
*	Гандбол	3			3	6
*	Футбол	2			2	4
*	Лыжная подготовка			18		18
3. Развитие двигательных способностей.						
*	Способы двигательной (физкультурной) деятельности.					
*	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминутки, физкультпауз.					
*	Организация и проведение туристических походов. Требования к ТБ.					
	Итого	27	21	27	27	102

Разделы	По авторской программе	По программе
1. Основы знаний	В процессе урока	В процессе урока
2. Двигательные умения и навыки	102	102
*Легкая атлетика		25
*Гимнастика		14
*Баскетбол		18
*Волейбол		17

*Гандбол		6
*Футбол		4
*Лыжная подготовка		18
3. Развитие двигательных способностей.	В процессе урока	В процессе урока
*Способы двигательной (физкультурной) деятельности.		
*Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз.		
*Организация и проведение пеших туристических походов. Правила ТБ.		

9 класс

№ п/п	Разделы	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	ИТОГО
1.	Основы знаний					
2. Двигательные умения и навыки.						
*	Легкая атлетика	12			13	25
*	Гимнастика		14			14
*	Баскетбол	10	7		1	18
*	Волейбол			9	8	17
*	Гандбол	3			3	6
*	Футбол	2			2	4
*	Лыжная подготовка			18		18
3. Развитие двигательных способностей.						
*	Способы двигательной (физкультурной) деятельности.					
*	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминутки, физкультпауз.					
*	Организация и проведение туристических походов. Требования к ТБ.					
	Итого	27	21	27	27	102

Разделы	По авторской программе	По программе
1. Основы знаний	В процессе урока	В процессе урока

2.Двигательные умения и навыки	102	102
*Легкая атлетика		25
*Гимнастика		14
*Баскетбол		18
*Волейбол		17
*Гандбол		6
*Футбол		4
*Лыжная подготовка		18
3.Развитие двигательных способностей.	В процессе урока	В процессе урока
*Способы двигательной (физкультурной) деятельности.		
*Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз.		
*Организация и проведение пеших туристических походов. Правила ТБ.		