Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Новоивановская общеобразовательная школа

Карасукского района Новосибирской области

ПРИНЯТО протокол заседания методического объединения учителей предметников от «30» августа 2017 года № 1	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР М.А. Авек от «30» августа 2017 года
ПРИНЯТО протокол заседания методического объединения учителей предметников от «31» августа 2018 года № 5	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР М.А. Авек от «31» августа 2018 года
ПРИНЯТО протокол заседания методического объединения учителей _____ от «____» августа 2019 года № ___	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР _____ от «_____» августа 2019 года

Адаптированная рабочая программа по физической культуре

на период освоения в основной школе

(5лет)

Составитель:
учитель физической культуры Бут Светлана Геннадиевна

2017

1. Пояснительная записка

Рабочая программа предмета «Физическая культура» обязательной предметной области "Физическая культура и Основы безопасности жизнедеятельности" разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, с учѐтом методических рекомендаций по разработке учебных программ по предмету «Физическая культура» с внедрением норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО для общеобразовательных учреждений.

Данная программа учитывает психологические и познавательные особенности детей с ограниченными возможностями здоровья. Программа разработана с *целью* освоения содержания учебного предмета «Физическая культура» для учащихся с ОВЗ.

Цель обусловлены следующими *задачами*:

-определить особенности организации образовательного процесса в соответствии с индивидуальными особенностями каждого ребѐнка;

-адаптировать образовательный процесс в соответствии с особенностями развития таких обучающихся.

-развить умения и навыки самостоятельной учебной деятельности у учащихся с ОВЗ.

-укрепить здоровье и закаливание организма, формировать правильную осанку;

-формировать и совершенствовать разнообразные двигательные умения и навыки, такие как сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость;

-формировать познавательные, эстетические, нравственные интересы на материале физической культуры и спорта;

-воспитать устойчивые морально-волевых качества: настойчивость, смелость, умение преодолевать трудности;

Реализация этих задач осуществляется на основе оздоровительной и коррекционно-воспитательной направленности каждого урока.

Основополагающие принципы.

- учет индивидуальных особенностей каждого ученика (морфофункциональное развитие, состояние сохранных функций, медицинские противопоказания, состояние двигательных функций и координационных способностей, уровень физической подготовленности, способность к обучению движениям, отношение к занятиям физическими упражнениями: интересы, мотивы);

- адекватность средств, методов и методических приемов обучения двигательным действиям, развитие физических качеств, коррекция психомоторных нарушений и физической подготовки, оптимизация нагрузки, сообщение новых знаний; - эмоциональность занятий (музыка, игровые методы, нетрадиционное оборудование и пр.);

- создание условий для реального выполнения заданий, оказание помощи, обеспечение безопасности; - поощрение, одобрение, похвала за малейшие успехи;

- контроль за динамикой результатов учебно-познавательного процесса и функциональным состоянием занимающихся.

К *психологическим принципам относятся:*

- создание комфортного психологического климата на уроках (позитивный настрой, положительная мотивация, поддержание эмоций и ощущений радости, бодрости, оптимизма, комфорта), влияющего на проявление и развитие своего «Я»;

- сплоченность группы (постановка общей цели, объединение общими интересами, взаимопомощь, взаимопонимание, симпатия, эмпатия, ролевые функции);

- стиль общения (равный статус, доброжелательность, доверие, авторитет и личный пример учителя, его открытость, выраженное внимание к каждому ученику);

- примирительные акты в случае конфликтов (исключение ощущений дискомфорта, неуверенности, агрессии, враждебности, гнева, которые могут наступить вследствие неустойчивого психического самочувствия, перенапряжения, боли, неудачи, вербальных или невербальных разногласий, эмоционального неудовлетворения, отсутствия внимания и др.), концентрация внимания обучающихся на положительном, позитивном, переориентировка внимания на саморегуляцию, самоконтроль, установление равновесия между внешними влияниями, внутренним состоянием и формами поведения.В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры.

Готовность к обучению у детей с ОВЗ несколько снижена, что обусловлено следующими особенностями:

-незрелость эмоционально-волевой сферы; такому ребенку очень сложно сделать над собой волевое усилие, заставить себя выполнить что-либо
-нарушения внимания: его неустойчивость, сниженная концентрация, повышенная отвлекаемость.
-повышенная двигательная и речевая активность..
-нарушение восприятия выражается в затруднении построения целостного образа. Такая структурность восприятия является причиной недостаточности, ограниченности, знаний об окружающем мире. Также страдает скорость восприятия и ориентировка в пространстве.
-проблемы развития речи, связанными в первую очередь с темпом ее развития.

-отставание в развитии всех форм мышления.

Виды коррекционной работы с обучающимися:

1. Коррекция памяти через неоднократное повторение
2. Психокоррекция поведения через беседы, поощрения за хорошие результаты.
3. Коррекция зрительного восприятия через работу по образцу
4. Коррекция внимания через работу с таблицами, схемами, алгоритмами
5. Коррекция пространственной ориентации через распознавание знакомых предметов
6. Коррекция речи через комментирование действий и правил
7. Коррекция долговременной памяти через воспоминания, пояснения.
8. Развитие слухового восприятия через лекцию
9. Коррекция мышления через проведения операции анализа
10. Коррекция умений сопоставлять и делать выводы
11. Коррекция умений в установлении причинно-следственных связей
12. Коррекция индивидуальных пробелов в знаниях через индивидуальную работу

13. Коррекция волевых усилий при выполнении задания

2. Общая характеристика учебного предмета, курса «Физическая культура»

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

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

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

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

В программу 6 класса раздел «Плавание» реализуется за счет выделения Отделом Образования 3-4 часов в бассейне по графику.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», Иностранный язык», «Музыка» и др. Достижение планируемых результатов по предмету физическая культура, отнесенных к блоку «Выпускник научится» в основной школе, служит основанием для освоения планируемых результатов по физической культуре в средней школе. Достижение планируемых результатов по предмету физическая культура, отнесенных к блоку «Выпускник получит возможность научиться» в основной школе, служит основанием для освоения планируемых результатов, основа которых закладывается в старшей школе.

3.Описание места учебного предмета, курса «Физическая культура» в учебном плане

Предмет "Физическая культура" входит в обязательную предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности». На изучение учебным планом образовательного учреждения отводится:

Года обучения	Кол-во часов в неделю	Кол-во учебных недель	Всего часов за учебный год
5 класс	3	34	102
6 класс	3	34	102

7 класс	3	34	102
8 класс	3	34	102
9 класс	3	34	102
			510 часов за курс

Распределение часов в по классам

класс	Легкая атлетика	Спортивные и подвижные игры	Лыжная подготовка	Гимнастика	ИТОГО
5 класс	24	42	18	18	102
6 класс	24	42	18	18	102
7 класс	24	42	18	18	102
8 класс	24	42	18	18	102
9 класс	24	42	18	18	102

4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета, курса «Физическая культура»

Личностные результаты

5 класс	6 класс	7 класс	8 класс
Компетентность в реализации основ гражданской идентичности впоступках и деятельности;	Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории,	Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии,	Российская гра идентичность (п уважение к Оте прошлому и нас многонационал России, чувств ответственност перед Родиной, идентификация качестве гражда осознание и ощ личностной соп судьбе российс Осознание этни принадлежност истории, языка, своего народа, с

	культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.	традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.	основ культурн народов России человечества (и человека с росс многонационал культурой, сопр истории народо государств, нах на территории с России); интериоризация гуманистически демократически традиционных многонационал российского об Осознанное, ува доброжелательн отношение к ис культуре, религ традициям, язы ценностям наро народов мира.
Внутренняя позиция обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимание необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтение социального способа оценки знаний; - адекватное понимание причин успешности/неуспешности учебной деятельности;	. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессиональных предпочтений.	. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.	Готовность и сп обучающихся к саморазвитию и самообразовани мотивации к об познанию; гото способность осо выбору и постр дальнейшей инд траектории обра базе ориентиро профессий и профессиональн предпочтений, с устойчивых поз интересов.
Эмпатия как осознанное понимание чувств других людей и сопереживание им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.	Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения	Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к	Развитое морал сознание и ком решении морал проблем на осн личностного вы формирование чувств и нравст поведения, осоз ответственного собственным по

	к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.	нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России. Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду.	(способность к нравственному самосовершенст веротерпимость уважительное о религиозным чу взглядам людей отсутствию; зна основных норм нравственных, д идеалов, храним культурных тра народов России на их основе к сознательному самоограничени поступках, пове расточительном потребительств значения семьи человека и общ принятие ценно жизни, уважите заботливое отно членам своей се
Выраженная устойчивая учебно-познавательная мотивация учения; - устойчивый учебно-познавательный интерес к новым общим способам решения задач;	Выраженная устойчивая учебно-познавательная мотивация учения; - устойчивый учебно-познавательный интерес к новым общим способам решения задач;	Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.	Сформированно целостного мир соответствующ современному у развития науки общественной п учитывающего культурное, язы духовное много современного м
моральное сознание на конвенциональном уровне, способность к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентация на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;	моральное сознание на конвенциональном уровне, способность к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентация на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;	Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции; Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу).	5. Осознанное, и доброжелатель отношение к др человеку, его м мировоззрению языку, вере, гра позиции. Готов способность вес другими людьм в нем взаимопо (идентификация полноправного общения, готов конструировани партнера по диа готовность к конструировани

			допустимых сп диалога, готовн конструировани диалога как конвенциониро интересов, проц готовность и сп ведению перего
положительная адекватная дифференцированная самооценка на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;	положительная адекватная дифференцированная самооценка на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»; готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения;	готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения; положительная адекватная дифференцированная самооценка на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;	Освоенность со норм, правил по ролей и форм со жизни в группа сообществах. У школьном само общественной ж пределах возрас компетенций с у региональных, этнокультурных социальных и экономических особенностей (формирование участию в проц упорядочения с связей и отноше которые включе которые форми учащиеся; вклю непосредственн гражданское уч готовность учас жизнедеятельно подросткового общественного продуктивно взаимодействую социальной сре социальными и формирование н анализа, проект организации де рефлексии изме способов взаим сотрудничества реализации соб лидерского пот

установка на здоровый образ жизни и реализация ее в реальном поведении и поступках;	установка на здоровый образ жизни и реализация ее в реальном поведении и поступках; безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.	Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.	Сформированно здорового и без образа жизни; интериоризация индивидуально коллективного поведения в чре ситуациях, угро жизни и здоров правил поведен транспорте и на
Осознание устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;	Осознание устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;	Осознание устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни; наличие практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом.)	Сформированно экологической соответствующ современному у экологического наличие опыта ориентированно рефлексивно-оц практической д жизненных ситу (готовность, к з туризмом, в том экотуризмом.)

Метапредметные результаты:

Коммуникативные УУД

	5 класс	**6 класс**	**7 класс**	**8 класс**
Обучающийся сможет				
	учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;	учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;	принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство	принимать пози собеседника, по позицию другог в его речи: мне зрения), доказа (аргументы), фа гипотезы, аксио
	учитывать разные мнения и интересы и	учитывать разные мнения и интересы и	корректно и аргументированно	корректно и аргументирован

	обосновывать собственную позицию;	обосновывать собственную позицию;	отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль	отстаивать свою зрения, в дискус выдвигать контр перефразироват мысль (владени механизмом экв замен);
	понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;	понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;	выделять общую точку зрения в дискуссии; критически относиться к собственному мнению,	выделять общу зрения в дискус критически отн собственному м достоинством п ошибочность св (если оно таков корректировать
	аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;	аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;	принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником; делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации.	принимать реше диалога и согла с собеседником оценочный выв достижении цел коммуникации непосредственн завершения коммуникативн и обосновывать
	последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;	последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;	целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы	играть определе совместной дея
Обучающийся получит возможность				
	продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;	продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;	продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;	предлагать альт решение в конф ситуации;
	с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру	с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать	целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и	- использовать компьютерные (включая выбор задаче инструме программно-апп

	необходимую информацию как ориентир для построения действия;	партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;	практических задач с помощью средств ИКТ;	средств и серви решения инфор и коммуникацио учебных задач, вычисление, на писем, сочинен докладов, рефер создание презен -выбирать, стро использовать ад информационну для передачи св средствами есте формальных язы соответствии с у коммуникации;
	задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;	задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;	задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;	определять свои действия партне способствовали препятствовали продуктивной коммуникации;
	осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;	Договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей; Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;	договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей; Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;	договариваться и вопросах для в соответствии поставленной п группой задачей
	адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.	-строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности; -соблюдать нормы публичной речи,	-строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности; -соблюдать нормы публичной речи, -представлять в устной или письменной форме	-строить позити отношения в пр учебной и позна деятельности; -представлять в письменной фор развернутый пл собственной дея -соблюдать нор

			развернутый план собственной деятельности;	публичной речи в монологе и ди соответствии с коммуникативн

Познавательные УУД

	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс
Обучающийся сможет				
	осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;	осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;	осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет; -Находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);	-находить в тек информацию (в целями своей де -осуществлять электронными системами, сло
	записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;	записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;	-переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот; -обозначать символом и знаком предмет и/или явление;	-переводить сло (многоаспектну из графического формализованн представления наоборот; -обозначать сим предмет и/или я
	создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;	строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;	строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;	-строить схему, действия, испра восстанавливат ранее алгоритм имеющегося зн которому приме -строить модел условий задачи решения;
	осознанно и произвольно строить сообщения в устной	осознанно и произвольно строить сообщения	излагать полученную информацию, интерпретируя ее в	-ориентировать текста, понимат смысл текста, с

	и письменной форме;	в устной и письменной форме;	контексте решаемой задачи;	текст; -излагать получ информацию, и контексте реша
	осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;	осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;	осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;	определять логи между предмета явлениями, обо логические связ знаков в схеме;
Обучающийся получит возможность				
	осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;	осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;	осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;	устанавливать в описанных в те явлений, проце
	осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;	осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических	делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.	-строить доказа косвенное, от п -соотносить пол результаты пои деятельностью.

	строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следствен ных связей;	операций; строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следстве нных связей;		
	произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач.	произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач.	выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные /наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;	-вербализовать впечатление, ок источником; -выявлять и наз события, явлен возможные /наи причины, возмо последствия зад самостоятельно причинно-следс

Регулятивные УУД

	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс
Обуча ющий ся сможе т	в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;	-идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему; -определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;	• определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности; • определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения; • определять совместно с педагогом и сверстниками критерии	• формулировать задачи как шаги до поставленной цели деятельности; • определять сов педагогом и сверст критерии планируе результатов и крите своей учебной деят • анализировать существующие и пл будущие образоват результаты; • идентифицирон собственные пробл определять главную • определять пот затруднения при ре учебной и познават задачи и находить с их устранения; • обосновывать достижимость цели способом на основе своих внутренних р

			планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;	доступных внешни
	преобразовывать практическую задачу в познавательную;	преобразовывать практическую задачу в познавательную;	• обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач; • обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач; • определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;	• определять необ действие(я) в соотв учебной и познават задачей и составлят их выполнения; • обосновывать и осуществлять выбо эффективных спосо решения учебных и познавательных зад • определять/нахо числе из предложен вариантов, условия выполнения учебно познавательной зад • устанавливать св полученными характеристиками и характеристиками и деятельности и по з деятельности предл изменение характер процесса для получ улучшенных характ продукта;
	проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;	проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве; Принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;	-наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки; -Самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить	• наблю анализировать собственную у познавательну деятельность и деятельность д обучающихся в взаимопроверк • прини решение в учеб ситуации и нес ответственност • самос определять при

			способы выхода из ситуации неуспеха;	своего успеха и неуспеха и нах способы выход ситуации неуспе • фикси анализировать собственных образовательны результатов. • соотн реальные и пла результаты индивидуально образовательно деятельности и выводы;
	Самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;	Самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;	-составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования); -оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;	-выбирать из предло вариантов и самосто искать средства/рес решения задачи/дос цели; -составлять план ре проблемы (выполне проекта, проведени исследования); -оценивать продукт деятельности по зад и/или самостоятель определенным крит соответствии с цель деятельности; -ставить цель деяте основе определенно и существующих возможностей; -свободно пользова выработанными кри оценки и самооценк цели и имеющихся различая результат действий;
Обучающийся получит возможность				
	осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного	осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного	-оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;	-оценивать свою де аргументируя причи достижения или отс планируемого резул -находить достаточ средства для выпол учебных действий в изменяющейся ситу при отсутствии пла

	внимания;	внимания;		результата;
	самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.	самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.	- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата; - сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;	• работая по свое вносить корректив деятельность на ос изменений ситуаци получения заплани характеристик продукта/результат • описывать свой оформляя его для п другим людям в ви технологии решени практических задач определенного клас • отбирать инстр оценивания своей деятельности, осуш самоконтроль своей деятельности в рам предложенных усло требований; • сверять свои де целью и, при необх исправлять ошибки самостоятельно. определять критер правильности (корр выполнения учебно демонстрировать регуляции психофизиологичес эмоциональных сос достижения эффект успокоения (устран эмоциональной напряженности), эф восстановления (ос проявлений утомле эффекта активизаци (повышения психофизиологичес реактивности).

Предметные результаты

уровни	**5 класс**	**6 класс**	**7 класс**	**8 класс**
	Физическая культура как область знаний			
Базовый уровень	выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;	рассматривать физическую культуру и выделять исторические этапы характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем; раскрывать значение личной гигиены и рационального питания	рассматривать физическую культуру и выделять исторические этапы ее развития, характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;	• ра физичес выделят этапы ее характер организ культур обществ раскрыв понятия физичес применя совмест физичес упражне сверстн их помо техники действи упражне физичес

				формир личност профила привыче
	Планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;	Знать основные правила организации и гигиены самостоятельных занятий	Соблюдать режим дня и личную гигиену в процессе занятий физическими упражнениями	Соблюд личную процесс физичес упражне излагать особенн двигате физичес развити качеств;
	планировать и корректировать показатели своего здоровья, физического развития и физической подготовленности**.**	Составлять комплексы физических упражнений для коррекции осанки и телосложения	разрабатывать индивидуальный двигательный режим. Подбирать и применять физические упражнения с целью оздоровительного эффекта	разраба самосто с физич упражне их напр формул рациона режим д недели.
По выш енн ый	*Раскрывать исторические вехи зарождения физической культуры и Олимпийских игр*	*Объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*	*характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения,*	*характе возрожд игр и ро Куберте совреме олимпий объясня символи Олимпи*

	Ориентироваться в сведениях о первых Российских Олимпийских чемпионах	*Ориентироваться в сведениях о первых Российских Олимпийских чемпионах в разных видах спорта*	*Рассматривать достижения выдающихся спортсменов, принесших славу российскому спорту*	*Характе историч развити спортие*
	Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем;	*раскрывать влияние здорового образа жизни на основные системы организма,* *формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;*	*раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками,*	*• характ базовые термин культур помощь техник действ упражн физичес*
Способы двигательной (физкультурной) деятельности				
Базовый	• Подбирать упражнения оздоровительной направленности.	• Составлять комплексы физических упражнений	• Составлять комплексы физических упражнений	к ф у

	• Подбирать упражнения для развития возможностей собственного организма. • Отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;	оздоровительной направленности. • Подбирать индивидуальные упражнения с учетом функциональных особенностей организма. • Отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;	оздоровительной и корригирующей направленности. • Подбирать индивидуальныйком плекс упражнений с учетом возможностей собственного организма. • Целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;	к т н и н ф о в с о о ф у и з р ф к
Повышенный	• *Вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий,* • *Руководствоваться правилами подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий, первая*	• *Вести дневник самоконтроля целенаправленно составлять комплексы физических упражнений для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;* *результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности.* • *Руководствоваться правилами подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от*	• *Вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнения и разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности.* • *Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора*	*д ф д в о п с з ф у р ф н д д и ф р ф п в п п п з п*

	помощь при ранах, ушибах.	*времени года и погодных условий, первая помощь при ранах, ушибах.*	*обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; первая помощь при ранах, ушибах, кровотечениях, растяжениях, вывихах.*	*о о з в п п р к р в*

Физическое совершенствование

Базовый	сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;	сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;	Применять упражнения для сохранения правильной осанки, телосложения и укрепления здоровья.	• кл ь упражне функцио направл укреплен развитин качеств.
	Самостоятельно и совместно с преподавателем проводить занятия по обучению двигательным действиям.	Самостоятельно и совместно с преподавателем проводить занятия по обучению двигательным действиям.	Самостоятельно и совместно с преподавателем проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения.	Самостоя проводит обучению действия анализир особенно выполнен

	тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, выполнять тестовые нормативы по ГТО;	тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, выполнять тестовые нормативы по ГТО;	тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; выполнять тестовые нормативы по ГТО;	тестирова физическ основных качеств, с возрастн стандарта контроли особенно динамики самостоят занятий ф подготов выполнят норматив
	играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;	играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;	• выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;	• вы основны действия игры волейбо условиях игровой
	• выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма,	• выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма.	• выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;	• вы комплек по утомлен перенапр организм его раб в процессе учебной д
	выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;	выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных	выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных	выполнят акробати комбинац хорошо упражнен выполнят гимнасти комбинац спортивн числа освоенны

		упражнений;	упражнений;	
	выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);	выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);	выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);	выполнят легкоатле упражнен прыжках высоту);
	выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).	выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона; • выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;	выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона; • выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;	выполнят торможен пологого • вы передви лыжах способам демонст технику последо чередова процесс трениро дистанц

	5	6	7	8
Повы шенный		*плавать, в том числе спортивными способами;*		
	классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности,	*классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности,*	*классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность в процессе занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;*	*класси фи упраж функ напра плани последо дозиров самос занятий здоров физиче*
	Совместно с преподавателем проводить занятия по обучению	*самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным*	*самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным*	*• са проводи обучени*

	двигательным действиям,	*действиям,*	*действиям, выявлять ошибки и своевременно устранять их;*	*двигате действи анализи особенн выполне ошибки своевре устраня*
	• *тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами.*	• *тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами.*	• *тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики.*	• *те показат физичес и основн качеств их с возр стандар контрол особенн динамик самосто занятий подгото*
	выполнять комплексы упражнений в процессе трудовой и учебной деятельности.	*выполнять комплексы упражнений в процессе трудовой и учебной деятельности.*	*выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма.*	• *вы комплек упражн профила утомлен перенап организ его работос процесс учебной деятель*

	• *выполнять общеразвивающие упражнения на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);*	• *выполнять общеразвивающие упражнения на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);*	• *выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);*	• *вы общераз упражн целенап воздейс развити физичес (силы, б выносли гибкост координ движен*
	выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;	*выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;*	*выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;*	• *вы акробат комбина хорошо упражн*
	выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;	*выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;*	*выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;*	• *вы гимнаст комбина спортив из числа освоенн упражн*
	выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);	*выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);*	*выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);*	*вы легкоат упражн прыжк в*
	выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;	*выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;*	*выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;*	• *вы спуски и на лыж склона;* • *проводит физическ использо оздорови ходьбы и прогулок туристи походов, их оздоро направле*
	• *выполнять*	• *выполнять*	• *выполнять*	• *вы*

	основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности по упрощённым правилам	*основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности по упрощённым правилам*	*основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;*	*основны действи игры в ф волейбол условиях игровой деятель*
	выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.	*выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.*	*выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.*	*выполнят упражне уровня ин развития физическ*

5. Содержание курса

Физическая культура

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

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

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

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

При планировании учебного материала программы в связи с температурным режимом, заменять тему «Лыжные гонки» на углубленное освоение содержания тем «Спортивные игры», «Подвижные игры».

Класс	Содержание

Физическая культура как область знаний	
История и современное развитие	
5	*Олимпийские игры древности.*
6	*Современные Олимпийские игры.*
7	*Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России.* Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.
8	*Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России.* Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.
9	Физическая культура в современном обществе. Нормы комплекса ГТО
Современное представление о физической культуре (основные понятия)	
5	Физическое развитие человека. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».
7	Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».
8	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».
9	Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка*. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».
Физическая культура человека	
5	Здоровье и здоровый образ жизни. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.
8	Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	
5	Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды).
6	Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.
7	Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.
8	Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.
9	- Организация досуга средствами физической культуры.
Оценка эффективности занятий физической культурой	
5	Самонаблюдение и самоконтроль
6	Самонаблюдение и самоконтроль
7	Самонаблюдение и самоконтроль
8	Самонаблюдение и самоконтроль Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения

	технических ошибок.
9	Самонаблюдение и самоконтроль Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).
Физическое совершенствование	
Физкультурно-оздоровительная деятельность	
5	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.
6	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.
7	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*
8	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*
9	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*
Спортивно-оздоровительная деятельность[1] **Гимнастика с основами акробатики**	
5	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).
6	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные

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

	прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики).Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).
7	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики).Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).
8	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).
9	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).
Легкая атлетика: беговые упражнения.	
5	**Легкая атлетика: беговые упражнения.** Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.
6	**Легкая атлетика: беговые упражнения.** Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.
7	**Легкая атлетика: беговые упражнения.** Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.
8	**Легкая атлетика: беговые упражнения.** Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.
9	**Легкая атлетика: беговые упражнения.** Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.
Спортивные игры:	
5	технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.
6	технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Плавание.Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и*

	спине вольным стилем.
7	технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.
8	технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.*
9	технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.*
Лыжные гонки:	
5	Лыжные гонки:[2] передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.
6	Лыжные гонки:[3] передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.
7	Лыжные гонки:[4] передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.
8	Лыжные гонки:[5] передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.
9	Лыжные гонки:[6] передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.
Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	
5	*Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.* Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).
6	*Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.* Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). **Плавание различными способами, в том числе спортивными**
7	*Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые*

[2] Для бесснежных районов Российской Федерации или в отсутствие условий для занятий лыжной подготовкой разрешается заменять модуль «Лыжные гонки» на двигательную активность на свежем воздухе.
[3] Для бесснежных районов Российской Федерации или в отсутствие условий для занятий лыжной подготовкой разрешается заменять модуль «Лыжные гонки» на двигательную активность на свежем воздухе.
[4] Для бесснежных районов Российской Федерации или в отсутствие условий для занятий лыжной подготовкой разрешается заменять модуль «Лыжные гонки» на двигательную активность на свежем воздухе.
[5] Для бесснежных районов Российской Федерации или в отсутствие условий для занятий лыжной подготовкой разрешается заменять модуль «Лыжные гонки» на двигательную активность на свежем воздухе.
[6] Для бесснежных районов Российской Федерации или в отсутствие условий для занятий лыжной подготовкой разрешается заменять модуль «Лыжные гонки» на двигательную активность на свежем воздухе.

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

6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

5класс.

№ урока	Тема/раздел	Количество часов	Определение в
Знания о физической культуре.1ч.			
1.	Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	1	Характеризуют культуры, раск Определяют це смысл символи становлении ол

Легкая атлетика- 14ч.			
2.	Техника безопасности. Высокий старт.	1	Описывают тех
3.	Бег на короткие дистанции от 10 до 15 м	1	осваивают её са
4.	Бег с ускорением от 30 до 40 м	1	характерные оц
5.	Скоростной бег до 40 м.		Демонстрируют
6.	Прыжок в длину с разбега .		упражнений. Пр
			соответствующ
		1	индивидуальны
7.	Совершенствование прыжка в длину с разбега.	1	по частоте серд
8.	Развитие координационных способностей	1	сверстниками в
9.	**Стандартизированная работа.**	1	прыжковых упр
10.	Анализ результатов работы. Развитие скоростных способностей.	1	выявляют и уст
			Применяют пр
			соответствующ
11.	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1	индивидуальны
12.	Метание малого мяча на дальность .	1	по частоте серд
13.	Бег в равномерном темпе 10 минут.	1	выполнения ме
			самостоятельно
14.	Кросс по пересеченной местности 1000м.	1	процессе освое
15.	Общефизическая подготовка	1	метательных уп
			для развития со
			Применяют раз
			скоростно-сило
			Осуществляют
			этих занятий. В
			контрольные те
			помогают их оц
			помощь в подго
			правила соревн
Знания о физической культуре -1ч.			
16.	Режим дня, его основное содержание и правила планирования.	1	Составлять инд
Спортивные игры -15ч.			
17.	Баскетбол. Стойка игрока. Перемещение в защитной стойке.	1	Изучают истори
			отечественных
18.	Остановка шагом и прыжком.	1	Овладевают осн
19.	Ловля и передача мяча.	1	технику изучае
20.	Ведение мяча на месте, в движении.	1	самостоятельно
21.	Ведение мяча с изменением направления.	1	Взаимодейству
22.	Броски мяча в корзину одной и двумя руками с места.	1	освоения техни
23.	Подвижные игры «Метко в цель», «Точный бросок».	1	правила безопа
24.	Подвижные игры «Охотники и утки», «Три жизни».	1	действий и при
25.	Подвижные игры «Перестрелка».	1	условий, возни
			Организуют со
			осуществляют
			уважительно от
			эмоциями. Испо
			отдыха. По ито
			рефераты на од
26.	Волейбол. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами..	1	Изучают истори
			отечественных
27.	Передача мяча сверху двумя руками.	1	Овладевают осн
28.	Прием мяча снизу двумя руками.	1	технику изучае
29.	Прием мяча сверху двумя руками.	1	самостоятельно
30.	Нижняя прямая подача мяча.	1	Взаимодейству
31.	Игры и игровые задания.	1	освоения техни
			правила безопа
			волейболом со
			Выполняют пра
			сопернику **и** уп
			волейбол как ср
			правилами техн
			организации иг

Знания о физической культуре -1ч.			
32.	Физическое развитие человека: понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей.	1	Раскрывают ист физической кул
Гимнастика с основами акробатики -18ч			
33.	Построение и перестроение на месте. Передвижение в колонне с изменением длины шага.	**1**	Изучают истори отечественных из видов гимна безопасности и нениями. Разли строевые приём упражнений. Ра строевые приём упражнений. О Составляют гим упражнений. О Составляют акр упражнений Ис упражнения для способностей. В силовых способ силовых способ гимнастических развития физич помощь во врем Применяют упр тренировок. Со комбинации уп соответствующ обязанности ко установке и убо
34.	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.	**1**	
35.	Кувырок вперед в группировке.	**1**	
36.	Кувырок назад в упор присев.	**1**	
37.	Из упора присев перекат назад в стойку на лопатках.	**1**	
38.	«Мост» из положения лежа на спине.	**1**	
39.	Акробатические комбинации.	**1**	
40.	Опорные прыжки. Прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием.	**1**	
41.	Прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием.	**1**	
42.	Совершенствование техники опорного прыжка.	**1**	
43.	Упражнения на перекладине (м). Упражнения на гимнастическом бревне(д).	**1**	
44.	Упражнения на гимнастическом бревне(д). Упражнения на перекладине (м).	**1**	
45.	Висы согнувшись, висы прогнувшись	**1**	
46.	Лазанье по канату. Лазанье по гимнастической стенке.	1	
47.	Лазанье по гимнастической стенке. Лазанье по канату.	**1**	
48.	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	**1**	
47.	Стилизованные общеразвивающие упражнения.	**1**	
48.	Развитие гибкости, координации движений.	**1**	
Знания о физической культуре -1ч.			
49.	Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	1	
Подвижные игры -3ч.			
50.	Подвижные игры «Три жизни», «Невод», «метко в цель».	1	
51.	Игра «Перестрелка».	1	
52.	Игра «Пионербол».	1	
Лыжная подготовка -18ч.			
53.	Инструктаж по технике безопасности.	1	Называть и с при перенос Описывать т ее самостоят Моделирова зависимости передвижени качеств. Применять п занятий лыж передвижени отдыха. Раск укрепления з
54.	Одновременный бесшажный ход.	**1**	
52.	Совершенствование одновременного бесшажного хода.	**1**	
56.	Одновременный одношажный ход.	**1**	
57.	Совершенствование одновременного одношажного хода.	**1**	
58.	Попеременный двухшажный ход.	**1**	
59.	Совершенствование попеременного двухшажного хода.	**1**	
60.	Совершенствование техники лыжных ходов.	**1**	
61.	Спуск в основной стойке. Подъем «полуелочкой».	**1**	
62.	Игры и эстафеты на совершенствование техники лыжных ходов.	**1**	
63.	Спуск в высокой стойке. Подъем «лесенкой».	**1**	
64.	Подъем «лесенкой». Спуск в высокой стойке.	**1**	
65.	Спуск в низкой стойке. Торможение «плугом».	**1**	
66.	Торможение «плугом». Спуск в низкой стойке.	**1**	
67.	Поворот переступанием на месте.	**1**	
68.	Игры и эстафеты на лыжах.	**1**	
69.	Контрольная гонка 1км.	**1**	
70.	Совершенствование техники лыжных ходов.	**1**	

			развития физ техники вып соревновани самостоятел физической самоконтрол занятий. При обморожени на время на л
Знания о физической культуре -1ч.			
71.	Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.	**1**	Раскрывают по основные комп человека. Выпо гимнастики.
Спортивные игры – 15ч.			
72.	Баскетбол. Стойка игрока. Перемещение в защитной стойке.	1	Описывают тех осваивают их с ошибки. Взаим совместного ос соблюдают пра
73.	Повороты без мяча и с мячом.	**1**	
74.	Ловля мяча двумя руками от груди и одной от плеча.	**1**	
75.	Ловля и передача мяча в движении без сопротивления защитника.	**1**	
76.	Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	**1**	
77.	Бросок мяча двумя руками от груди с места.	**1**	
78.	Бросок мяча одной рукой от плеча с места.	**1**	
79.	Учебная игра.	**1**	
80.	Волейбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке.	1	Овладевают ос технику изучае самостоятельно Взаимодеству освоения техни правила безопа волейболом со Выполняют пра сопернику **и** уп
81.	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений	**1**	
82.	Передача мяча над собой и через сетку	**1**	
83.	Прямой нападающий удар.	**1**	
84.	Прием мяча двумя руками сверху через сетку	**1**	
85.	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 4 м от сетки. Учебная игра.	**1**	
86.	Стандартизированная работа	**1**	
Легкая атлетика- 15ч.			
87.	Анализ результатов работы. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1	Описывать тех Осваивать ее са процессе освое Применять пры качеств. Выбирать инди контролировать Взаимодействов прыжковых упр
88.	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	**1**	
89.	Совершенствование техники прыжка в высоту.	**1**	
90.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	**1**	
91.	Совершенствование прыжка в длину с разбега.	**1**	
92.	Высокий старт. Бег на короткие дистанции от 10 до 15 м	1	Описывать тех Осваивать ее са процессе освое Применять бего качеств. Выбирать инди контролировать Взаимодействов беговых упраж
93.	Бег с ускорением от 30 до 40 м	**1**	
94.	Скоростной бег до 40 м.	**1**	
95.	Бег на результат 60 м.	**1**	

96.	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1	Описывают тех
97.	Метание малого мяча на дальность .	1	осваивают её са характерные ош вариативное вы метательные уп
98.	Бег в равномерном темпе 10 минут.	**1**	физических спо
99.	Кросс по пересеченной местности 1000м.	**1**	Описывать техн Осваивать ее са процессе освое Применять бего качеств.
Знания о физической культуре -1ч.			
100.	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.	**1**	
Спортивные игры -5ч.			
101.	Футбол. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.	1	Изучают истори отечественных игры в футбол.
102.	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороны стопы.	**1**	занятиях футбо приёмов и дейс
103.	Остановка мяча подошвой. Ведение мяча по прямой.	**1**	устраняя типич процессе совме
104.	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.	**1**	действий, собл совместные зан
105.	Учебная игра по упрощенным правилам	**1**	судейство игры относиться к со

6 класс.

№ урока	Тема/раздел	Количество часов	Определение в
Знания о физической культуре - 1ч.			
1.	Инструктаж по технике безопасности. Страницы истории.	1	Раскрывают ист физической кул
Легкая атлетика- 14ч.			
2.	Высокий старт от 15 до 30м..	1	Описывают тех
3.	Бег с ускорением от 30 до 50 м	1	осваивают её са
4.	Скоростной бег до 50 м..	1	характерные ош
5.	Бег на результат 60 м	1	Демонстрируют
6.	.Развитие скоростных способностей.	1	упражнений. Пр
7.	Стандартизированная работа.	1	соответствующ индивидуальны
8.	Анализ результатов работы. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	по частоте серд сверстниками в
9.	Прыжок в длину с разбега с 7-9шагов.	1	прыжковых упр
10.	Совершенствование прыжка в длину с разбега.	1	выявляют и уст
11.	Метание малого мяча на дальность . Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1	Применяют при соответствующ индивидуальны
12.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1	по частоте серд выполнения ме
13.	Бег в равномерном темпе 10 минут.	1	самостоятельно
14.	Кросс по пересеченной местности 1000м.	1	процессе освое метательных уп
15.	Общефизическая подготовка	1	для развития со Применяют раз

			скоростно-сило Осуществляют этих занятий. В контрольные те помогают их оц помощь в подго правила соревн
Спортивные игры -15ч.			
16.	Баскетбол. Стойка игрока. Перемещение в защитной стойке.	1	Изучают истори отечественных
17.	Остановка двумя шагами и прыжком.	1	Овладевают осн
18.	Ловля и передача мяча двумя руками.	1	технику изучае
19.	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке	1	самостоятельно
20.	Ведение мяча с изменением направления.	1	Взаимодейству
21.	Ведение мяча без сопротивления защитника.	1	освоения техни
22.	Броски мяча с места, в движении.	1	правила безопа действий и при условий, возни Организуют со осуществляют уважительно от эмоциями. Испо отдыха. По ито рефераты на од
23.	Волейбол. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами..	1	Изучают истори отечественных
24.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещения.	1	Овладевают осн
25.	Передача мяча сверху двумя руками.	1	технику изучае
26.	Прием мяча снизу двумя руками.	1	самостоятельно
27.	Нижняя прямая подача мяча.	1	Взаимодейству
28.	Игры и игровые задания.	1	освоения техни правила безопа волейболом со Выполняют пра сопернику и уп волейбол как ср правилами техн организации иг
Плавание -2ч.			
29.	Плавание. Освоение техники плавания.	1	Описывают тех осваивают её са характерные ош
30.	Развитие координационных способностей.	1	Применяют раз координационн
Гимнастика с основами акробатики -18ч			
31.	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1	Изучают истори отечественных из видов гимна безопасности и нениями. Разли строевые приём упражнений. Ра строевые приём упражнений. О Составляют гим упражнений. О Составляют акр упражнений Ис упражнения для способностей. силовых способ
32.	Совершенствование техники висов и упоров.	1	
33.	Развитие силовых способностей.	1	
34.	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.	1	
35.	Кувырок вперед в группировке.	1	
36.	Кувырок назад в упор присев.	1	
37.	Два кувырка вперед слитно.	1	
38.	Стойка на лопатках.	1	
39.	«Мост» из положения стоя с помощью.	1	
40.	Акробатические комбинации.	1	
41.	Лазанье по канату.	1	
42.	Опорные прыжки. Лазанье по канату.	1	
43.	Прыжок ноги врозь через гимнастического козла.	1	
44.	Упражнения и комбинации ритмической гимнастики.	1	
45.	Упражнения на гимнастическом бревне(д). Упражнения на перекладине (м).	1	

46.	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1	силовых способ гимнастически развития физич помощь во врем Применяют упр тренировок. Со комбинации уп соответствующ обязанности ко установке и убо
47.	Стилизованные общеразвивающие упражнения.	1	
48.	Развитие гибкости, координации движений.	1	
Плавание -2ч.			
49.	Плавание. Повторное проплывание отрезков 25-50м по 2-6раз.	1	Применяют пл
50.	Игры на воде. Развитие выносливости.	1	Использ
Лыжная подготовка -18ч.			
51.	Инструктаж по технике безопасности.	1	Называть и с при переносн Описывать т ее самостоят Моделировать зависимости передвижени качеств. Применять п занятий лыж передвижени отдыха. Раск укрепления з развития физ техники вып соревновани самостоятел физической самоконтрол занятий. При обморожения на время на л
52.	Одновременный двухшажный и бесшажный ход.	1	
53.	Совершенствование одновременного двухшажного и бесшажного хода.	1	
54.	Одновременный одношажный ход.	1	
55.	Совершенствование одновременного одношажного хода.	1	
56.	Совершенствование попеременного двухшажного хода.	1	
57.	Совершенствование одновременного одношажного и попеременного двухшажного ходов.	1	
58.	Игры и эстафеты на совершенствование техники лыжных ходов.	1	
59.	Совершенствование техники лыжных ходов.	1	
60.	Спуск в основной стойке. Подъем «полуелочкой», «елочкой».	1	
61.	Прохождение дистанции 3км.	1	
62.	Спуск в высокой стойке. Подъем «лесенкой».	1	
63.	Торможение и поворот упором. Спуск в низкой стойке.	1	
64.	Совершенствование техники лыжных ходов.	1	
65.	Поворот переступанием в движении.	1	
66.	Игры и эстафеты на лыжах.	1	
67.	Контрольная гонка 1км.	1	
68.	Совершенствование техники лыжных ходов.	1	
Плавание -2ч.			
69.	Старты. Повороты.	1	Описывают тех осваивают их с ошибки. Приме физических спо процессе совме действий, собл
70.	Игры и развлечения на воде.	1	
Спортивные игры – 15ч.			
71.	Баскетбол. Стойка игрока. Перемещение в защитной стойке.	1	Описывают тех осваивают их с ошибки. Взаим совместного ос соблюдают пра
72.	Повороты без мяча и с мячом.	1	
73.	Ловля мяча двумя руками от груди и одной от плеча.	1	
74.	Ловля и передача мяча в движении без сопротивления защитника.	1	

75.	Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Учебная игра.	1	
76.	Бросок мяча двумя руками от груди в движении Учебная игра..	1	
77.	Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Учебная игра.	1	
78.	Волейбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке.	1	
79.	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений	1	Овладевают ос
80.	Передача мяча над собой и через сетку	1	технику изучае
81.	Нижняя прямая подача..	1	самостоятельно
82.	Прямой нападающий удар.	1	Взаимодеству освоения техни правила безопа волейболом со Выполняют пра сопернику и уп
83.	Стандартизированная работа.	1	
84.	Анализ результатов работы. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	1	
Плавание -2ч.			
85.	Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди.	1	Описывают тех осваивают их с ошибки. Приме физических спо процессе совме действий, собл
86.	Координационные упражнения на суше.	1	
Легкая атлетика- 15ч.			
87.	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».	1	Описывать техн Осваивать ее са процессе освое Применять пры качеств. Выбирать инди контролировать Взаимодействов прыжковых упр
88.	Совершенствование техники прыжка в высоту.	1	
89.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	
90.	Совершенствование прыжка в длину с разбега.	1	
91.	Высокий старт от 15 до 30 м	1	
92.	Бег с ускорением от 30 до 40 м	1	
93.	Скоростной бег до 50 м.	1	Описывать техн Осваивать ее са процессе освое Применять бего качеств. Выбирать инди контролировать Взаимодействов беговых упражн
94.	Бег на результат 60 м.	1	
95.	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель	1	
96.	Метание мяча на дальность .	1	
97.	Бег в равномерном темпе 10 минут.	1	Описывают тех осваивают её са характерные ош вариативное вы метательные уп физических спо
98.	Кросс по пересеченной местности 1000м.	1	
99.	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
Спортивные игры -6ч.			
100.	Футбол. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.	1	Изучают истори отечественных игры в футбол. занятиях футбо приёмов и дейс устраняя типич процессе совме действий, собл совместные зан судейство игры относиться к со
101.	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороны стопы.	1	
102.	Удары по мячу серединой подъема стопы.	1	
103.	Остановка мяча подошвой. Ведение мяча по прямой.	1	
104.	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.	1	
105.	Учебная игра по упрощенным правилам	1	

7 класс.

№ урока	Тема/раздел	Количество часов	Определение в
Легкая атлетика- 14ч.			
1.	.Техника безопасности. Высокий и низкий старт.	1	Описывают тех
2.	Бег на короткие дистанции от 10 до 15 м	1	осваивают её са
3.	Бег с ускорением от 40 до 60 м.	1	характерные ош
4.	Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60м.	1	Демонстрируют
5.	.Прыжок в длину с разбега.	1	упражнений. Пр
			соответствующ
6.	Совершенствование прыжка в длину с разбега	1	индивидуальны
7.	Развитие координационных способностей.	1	по частоте серд
8.	Стандартизированная работа.	1	сверстниками в
9.	Анализ результатов работы. Метание малого мяча в горизонтальную цель.	1	прыжковых упр
			выявляют и уст
10.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель	1	Применяют пр
11.	Метание мяча на дальность.	1	соответствующ
			индивидуальны
12.	Бег в равномерном темпе 20 минут	1	по частоте серд
13.	Кросс по пересеченной местности 1500м.	1	выполнения ме
			самостоятельно
14.	Общефизическая подготовка	1	процессе освое
			метательных уп
			для развития со
			Применяют раз
			скоростно-сило
			Осуществляют
			этих занятий. В
			контрольные те
			помогают их ош
			помощь в подго
			правила соревн
Спортивные игры -14ч.			
15.	Баскетбол. Стойка игрока. Перемещение в защитной стойке.	1	Изучают истори
			отечественных
16.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1	Овладевают осн
17.	Ловля и передача мяча.	1	технику изучае
18.	Ведение в низкой, средней и высокой стойке.	1	самостоятельно
19.	Ведение с пассивным сопротивлением защитника.	1	Взаимодеству
20.	Броски одной и двумя руками с места и в движении.	1	освоения техни
21.	Игровые упражнения. Учебная игра.	1	правила безопа
22.	Учебная игра. Игровые упражнения.	1	действий и при
23.	Волейбол. Стойка игрока. Перемещение в стойке	1	условий, возни
			Организуют со
			осуществляют
			уважительно от
			эмоциями. Испо
			отдыха. По ито
			рефераты на од
24.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1	Изучают истори
25.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения.	1	отечественных
			Овладевают осн
26.	Нижняя прямая подача мяча.	1	технику изучае
			самостоятельно
27.	Прямой нападающий удар.	1	Взаимодеству

28.	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	1	освоения техни правила безопа волейболом со Выполняют пра сопернику и уп волейбол как ср правилами техн организации иг
Гимнастика с основами акробатики -18ч			
29.	29(1). Инструктаж по технике безопасности. Строевые упражнения..	1	Изучают истори отечественных из видов гимна безопасности и нениями. Разли строевые приём упражнений. Ра строевые приём упражнений. О Составляют гим упражнений. О упражнениисо разученных упр акробатические координационн упражнения дл выносливости с Раскрывают зна сохранения пра способностей. соблюдают тех организации са совместно с уч направленные способностей. Оказывают пом правила соревн
30.	Совершенствование техники строевых упражнений.	1	
31.	Совершенствование висов и упоров.	1	
32.	Развитие силовых способностей.	1	
33.	Упражнение в равновесии на гимнастическом бревне	1	
34.	Кувырки вперед и назад.	1	
35.	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Мост и поворот в упор стоя на одном колене.	1	
36.	Длинный кувырок.	1	
37.	Акробатическая комбинация.	1	
38.	Лазание по канату.	1	
39.	Опорные прыжки. Лазанье по канату.	1	
40.	Прыжок согнув ноги (м). Прыжок боком с поворотом на 90(д).	1	
41.	Совершенствование техники опорного прыжка.	1	
42.	Упражнения и комбинации ритмической гимнастики.	1	
43.	Танцевальные движения.	1	
44.	Гимнастическая полоса препятствий.	1	
45.	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах.	1	
46.	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1	
Спортивные игры -12ч.			
47.	Волейбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1	
48.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.		
49.	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.		
50.	Тактика свободного нападения.		
51.	Игровые упражнения типа 2:1,3:1, 2:2.		
52.	Учебная игра.		
53.	Баскетбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.		
54.	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.		
55.	Перехват мяча. Тактика свободного нападения.		
56.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.		
57.	Игровые упражнения для совершенствования технических		

	приемов.		
58.	Учебная игра.		
Лыжная подготовка -18ч.			
59.	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовкой.	1	Называть и с при перенос Описывать т ее самостоят Моделирова зависимости передвижени качеств. Применять п занятий лыж передвижени отдыха.Раскр укрепления з развития физ техники вып соревновани самостоятел физической самоконтрол занятий. При обмороженн на время на л
60.	Одновременный одношажный ход.	1	
61.	Одновременный двухшажный ход.	1	
62.	Совершенствование одновременного двухшажного хода.	1	
63.	Попеременный двухшажный ход	1	
64.	Повороты на месте махом. Развитие выносливости.	1	
65.	Спуски и подъемы.	1	
66.	Подъем в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции 3 км.	1	
67.	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1	
68.	Совершенствование техники лыжных ходов, спусков и подъемов, поворотов.	1	
69.	Совершенствование техники лыжных ходов, спусков и подъемов, поворотов.	1	
70.	Прохождение дистанции 3км. с совершенствованием пройденных ходов.	1	
71.	Катание с горок с целью повторения техники спусков и подъемов.	1	
72.	Прохождение дистанции 3,5км.	1	
73.	Переход с попеременного хода на одновременный ход.	1	
74.	Переход с одновременного хода на попеременный ход	1	
75.	Совершенствование техники лыжных ходов.	1	
76.	Контрольная гонка на дистанции 2 км-девочки; 3км-мальчики	1	
Спортивные игры – 15ч.			
77.	Волейбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения..	1	Овладевают ос технику изучае самостоятельно Взаимодейству освоения техни правила безопа волейболом со Выполняют пра сопернику и уп
78.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	1	
79.	Нижняя прямая подача мяча через сетку.	1	
80.	Прямой нападающий удар после подбрасывания партнера.	1	
81.	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	1	
82.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	
83.	Тактика свободного нападения.	1	
84.	Игровые упражнения по совершенствованию техничсскях приемов.	1	
85.	Учебная игра по правилам волейбола.	1	
Легкая атлетика- 16ч.			
86.	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1	Описывать техн Осваивать ее са процессе освое Применять пры качеств. Описывать техн Осваивать ее са процессе освое Применять бего качеств. Взаимодействов беговых упраж
87.	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1	
88.	Совершенствование техники прыжка в высоту	1	
89.	Стандартизированная работа	1	
90.	Анализ результата работы. Развитие скоростных способностей	1	
91.	Высокий старт от 30 до 40м.	1	
92.	Бег с ускорением от 40 до 60м.	1	
93.	Скоростной бег до 60м. Бег на результат 60м.	1	
94.	Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега.	1	
95.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	
96.	Разнообразные прыжки и многоскоки.	1	

97.	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1	Описывают тех осваивают её са характерные ош вариативное вы метательные уп физических спо Описывать техн Осваивать ее са процессе освое Применять бего качеств.
98.	Метание мяча весом 150 г на дальность.	1	
99.	Бег на 2000м.	1	
100.	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
101.	Развитие координационных способностей.	1	
Спортивные игры -4ч.			
102.	Футбол. Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема,по неподвижному мячу внешней частью подъема.	1	Изучают истори отечественных игры в футбол. занятиях футбо приёмов и дейс устраняя типич процессе совме действий, собл совместные зан судейство игры относиться к со
103.	Остановка катяшегося мяча. Ведение мяча.	1	
104.	Перехват мяча. Игра вратаря. Учебная игра.	1	
105.	**Позиционные нападения с изменением позиций игроков.Учебная игра.**	1	

8 класс.

№ урока	Тема/раздел	Количество часов	Определение в
Легкая атлетика- 14ч.			
1.	.Техника безопасности. Высокий и низкий старт.	1	Описывают тех осваивают её са характерные ош Демонстрируют упражнений. П соответствующ индивидуальны по частоте серд сверстниками в прыжковых упр выявляют и уст Применяют пр соответствующ индивидуальны по частоте серд выполнения ме самостоятельно процессе освое метательных уп для развития со Применяют раз скоростно-сило Осуществляют этих занятий. В контрольные те помогают их оц помощь в подго правила соревн
2.	Бег на короткие дистанции от 10 до 15 м	1	
3.	Бег с ускорением от 40 до 60 м.	1	
4.	Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60м.	1	
5.	.Прыжок в длину с разбега.	1	
6.	Совершенствование прыжка в длину с разбега	1	
7.	Развитие координационных способностей.	1	
8.	Стандартизированная работа.	1	
9.	Анализ результатов работы. Метание малого мяча в горизонтальную цель.	1	
10.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель	1	
11.	Метание мяча на дальность.	1	
12.	Бег в равномерном темпе 20 минут	1	
13.	Кросс по пересеченной местности 1500м.	1	
14.	Общефизическая подготовка	1	
Спортивные игры -14ч.			

15.	Баскетбол. Стойка игрока. Перемещение в защитной стойке.	1	Изучают истори отечественных Овладевают ос технику изучае самостоятельно Взаимодейству освоения техни правила безопа действий и при условий, возни Организуют со осуществляют уважительно от эмоциями. Исп отдыха. По ито рефераты на од
16.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1	
17.	Ловля и передача мяча.	1	
18.	Ведение в низкой, средней и высокой стойке.	1	
19.	Ведение с пассивным сопротивлением защитника.	1	
20.	Броски одной и двумя руками с места и в движении.	1	
21.	Игровые упражнения. Учебная игра.	1	
22.	Учебная игра. Игровые упражнения.	1	
23.	Волейбол. Стойка игрока. Перемещение в стойке	1	
24.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1	Изучают истори отечественных Овладевают ос технику изучае самостоятельно Взаимодейству освоения техни правила безопа волейболом со Выполняют пра сопернику и уп волейбол как ср правилами техн организации иг
25.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения.	1	
26.	Нижняя прямая подача мяча.	1	
27.	Прямой нападающий удар.	1	
28.	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	1	
Гимнастика с основами акробатики -18ч			
29.	29(1). Инструктаж по технике безопасности. Строевые упражнения..	1	Изучают истори отечественных из видов гимна безопасности и нениями. Разли строевые приём упражнений. Ра строевые приём упражнений. О Составляют гим упражнений. О упражнениИСо разученных упр акробатические координационн упражнения для выносливости с Раскрывают зна сохранения пра способностей. С соблюдают тех организации са совместно с учи направленные н способностей. Оказывают пом правила соревн
30.	Совершенствование техники строевых упражнений.	1	
31.	Совершенствование висов и упоров.	1	
32.	Развитие силовых способностей.	1	
33.	Упражнение в равновесии на гимнастическом бревне	1	
34.	Кувырки вперед и назад.	1	
35.	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Мост и поворот в упор стоя на одном колене.	1	
36.	Длинный кувырок.	1	
37.	Акробатическая комбинация.	1	
38.	Лазание по канату.	1	
39.	Опорные прыжки. Лазанье по канату.	1	
40.	Прыжок согнув ноги (м). Прыжок боком с поворотом на 90(д).	1	
41.	Совершенствование техники опорного прыжка.	1	
42.	Упражнения и комбинации ритмической гимнастики.	1	
43.	Танцевальные движения.	1	
44.	Гимнастическая полоса препятствий.	1	

45.	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах.	1	
46.	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1	
Спортивные игры -12ч.			
47.	Волейбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1	
48.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.		
49.	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.		
50.	Тактика свободного нападения.		
51.	Игровые упражнения типа 2:1,3:1, 2:2.		
52.	Учебная игра.		
53.	Баскетбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.		
54.	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.		
55.	Перехват мяча. Тактика свободного нападения.		
56.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.		
57.	Игровые упражнения для совершенствования технических приемов.		
58.	Учебная игра.		
Лыжная подготовка -18ч.			
59.	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовкой.	1	Называть и с при переносн Описывать т ее самостоят Моделировать зависимости передвижени качеств. Применять п занятий лыж передвижени отдыха.Раскр укрепления з развития физ техники вып соревновани самостоятел физической самоконтрол занятий. При обмороженн на время на л
60.	Одновременный одношажный ход.	1	
61.	Одновременный двухшажный ход.	1	
62.	Совершенствование одновременного двухшажного хода.	1	
63.	Попеременный двухшажный ход	1	
64.	Повороты на месте махом. Развитие выносливости.	1	
65.	Спуски и подъемы.	1	
66.	Подъем в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции 3 км.	1	
67.	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1	
68.	Совершенствование техники лыжных ходов, спусков и подъемов, поворотов.	1	
69.	Совершенствование техники лыжных ходов, спусков и подъемов, поворотов.	1	
70.	Прохождение дистанции 3км. с совершенствованием пройденных ходов.	1	
71.	Катание с горок с целью повторения техники спусков и подъемов.	1	
72.	Прохождение дистанции 3,5км.	1	
73.	Переход с попеременного хода на одновременный ход.	1	
74.	Переход с одновременного хода на попеременный ход	1	
75.	Совершенствование техники лыжных ходов.	1	
76.	Контрольная гонка на дистанции 2 км-девочки; 3км-мальчики	1	
Спортивные игры – 15ч.			
77.	Волейбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения..	1	Овладевают ос технику изучае самостоятельно Взаимодейству освоения техни
78.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	1	
79.	Нижняя прямая подача мяча через сетку.	1	

80.	Прямой нападающий удар после подбрасывания партнера.	1	правила безопа
81.	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	1	волейболом со
82.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	Выполняют пра соперному и уп
83.	Тактика свободного нападения.	1	
84.	Игровые упражнения по совершенствованию техничсскях приемов.	1	
85.	Учебная игра по правилам волейбола.	1	
Легкая атлетика- 16ч.			
86.	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1	Описывать тех
87.	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1	Осваивать ее са
88.	Совершенствование техники прыжка в высоту	1	процессе освое
89.	Стандартизированная работа	1	Применять пры
90.	Анализ результата работы. Развитие скоростных способностей	1	качеств. Описывать тех
91.	Высокий старт от 30 до 40м.	1	Осваивать ее са
92.	Бег с ускорением от 40 до 60м.	1	процессе освое
93.	Скоростной бег до 60м. Бег на результат 60м.	1	Применять бего
94.	Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега.	1	качеств.
95.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	Взаимодейство беговых упраж
96.	Разнообразные прыжки и многоскоки.	1	Описывают тех
97.	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1	осваивают её са характерные ош вариативное вы
98.	Метание мяча весом 150 г на дальность.	1	метательные уп физических спо
99.	Бег на 2000м.	1	Описывать тех Осваивать ее са
100.	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	процессе освое
101.	Развитие координационных способностей.	1	Применять бего качеств.
Спортивные игры -4ч.			
102.	Футбол. Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема,по неподвижному мячу внешней частью подъема.	1	Изучают истор отечественных
103.	Остановка катяшегося мяча. Ведение мяча.	1	игры в футбол.
104.	Перехват мяча. Игра вратаря. Учебная игра.	1	занятиях футбо
105.	**Позиционные нападения с изменением позиций игроков.Учебная игра.**	1	приёмов и дейс устраняя типич процессе совме действий, собл совместные зан судейство игры относиться к со

7. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательной деятельности:

Предмет «Физическая культура» относится к обязательной части основной образовательной программы основного общего образования, поэтому соответствующий этому предмету учебник рекомендован федеральным перечнем учебников, который утвержден приказом Минобрнауки России.

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 5 сентября 2013 г. № 1047 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2015/2016 учебный год»

Д - демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев),

К - полный комплект (исходя из реальной наполняемости класса),

Ф - комплект для фронтальной работы (примерно в два раза меньше, чем полный комплект, т. е. не менее 1 экз. на двух учащихся),

П - комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих по нескольку учащихся (6-7 экз.)

			Требования	По факту
1.	Стенка гимнастическая	**П**	5	2
2.	Бревно гимнастическое напольное	**Д**		1
3.	Бревно гимнастическое высокое	**Д**		0
4.	Козел гимнастический	П		1
5.	Конь гимнастический	Д		1
6.	Перекладина	Д		1
7.	Брусья гимнастические, разновысокие	К		0
8.	Брусья гимнастические, параллельные	Д		0
9.	Канат для лазания, с механизмом крепления	П		1
10.	Мост гимнастический подкидной	П		1
11.	Скамейка гимнастическая жесткая	Ф		2
12.	Скамейка гимнастическая мягкая	Д		0
13.	Комплект навесного оборудования	Д		0
14.	Коврик гимнастический	Д		0

15.	Акробатическая дорожка	Д		0
16.	Маты гимнастические	К		2
17.	Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)	Ф		0
18.	Мяч малый (теннисный)	Ф		4
19.	Скакалка гимнастическая	К		15
20.	Мяч малый (мягкий)	Д		0
21.	Палка гимнастическая	П		10
22.	Обруч гимнастический	К		8
23.	Сетка для переноса малых мячей	Д		0
	Легкая атлетика			
24.	Планка для прыжков в высоту	Д		1
25.	Стойки для прыжков в высоту	Д		2
26.	Флажки разметочные на опоре	Д		0
27.	Лента финишная	Д		0
28.	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	Д		0
29.	Рулетка измерительная (10м; 50м)	Д		0
30.	Номера нагрудные	П		15
	Спортивные игры			
31.	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Ф		0
32.	Шиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Ф		2 ком.
33.	Мячи баскетбольные	П		10
34.	Сетка для переноса и хранения мячей	Д		0
35.	Жилетки игровые с номерами	Д		0
36.	Сетка волейбольная	Д		1
37.	Мячи волейбольные	Ф		7

38.	Табло перекидное	Ф		0
39.	Жилетки игровые с номерами	Ф		0
40.	Ворота для мини-футбола	Д		0
41.	Сетка для ворот мини-футбола	Д		0
42.	Мячи футбольные	Ф		2
43.	Номера нагрудные	К		0
44.	Компрессор для накачивания мячей	Д		0
	Измерительные приборы			
45.	Пульсометр	Д		0
46.	Шагомер электронный	Д		0
47.	Комплект динамометров ручных	Д		0
48.	Динамометр становой	Д		0
49.	Ступенька универсальная (для степ-теста)	Д		0
50.	Тонометр автоматический	Д		0
51.	Весы медицинские с ростомером	Д		0
	Средства до врачебной помощи			
52.	Аптечка медицинская	Д		1 ком.
	Дополнительный инвентарь			
53.	Доска аудиторная	Д		0
	СПОРТИВНЫЕ ЗАЛЫ			
54.	Спортивный зал игровой	Д		1
55.	Спортивный зал гимнастический	Д		0
56.	Кабинет учителя	Д		1
57.	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	Д		1
	ПРИШКОЛЬНЫЙ СТАДИОН (ПЛОЩАДКА)			

58.	Легкоатлетическая дорожка	Д		1
59.	Сектор для прыжков в длину	Д		1
60.	Сектор для прыжков в высоту	Д		0
61.	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д		1
62.	Площадка игровая баскетбольная	Д		0
63.	Площадка игровая волейбольная	Д		1
64.	Гимнастический городок	Д		1
65.	Полоса препятствий	Д		1
66.	Лыжная трасса	Д		1
67.	Комплект шансовых инструментов для подготовки мест занятий на спортивном стадионе	Д		0

8.Планируемые результаты изучения предмета, курса «Физическая культура»

Знания о физической культуре	**Планируемый результат**	
	Базовый уровень (выпускник научится)	**Повышенный возможность н**
	• рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе; • характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; • раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических	*Олим* *стан* *движ* *ритуа* *разви* *движ* *славу* *полоз* *подго* *уста* *физи* *орган*

	упражнений, развития физических качеств; • разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели; • руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; • руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций.	
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	**Планируемый результат**	
	Базовый уровень (выпускник научится)	**Повышенный возможность н**
	• составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; • классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; • самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; • тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.	*деят* *плано* *физи* *функ* *конт* *физи* *подго* *культ* *ходьб* *тури* *оздор* *меро* *проце* *масс*

Физическое совершенствование	Планируемый результат	
	Базовый уровень (выпускник научится)	**Повышенный возможность н**
	• выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; • выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений); • выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; • выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; • выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту); • выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона; • выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; • выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; • выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств. • выполнять нормы комплекса ГТО	*лечеб* *имею* *показ* *искус* *разно* *бега;* *из ос* *золот*