

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Новоивановская  
общеобразовательная школа

Карасукского района Новосибирской области

ПРИНЯТО протокол заседания методического объединения учителей <u>предметников</u> от « <u>31</u> » августа 2015 года № <u>1</u>	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР <u>И.А.</u> <u>М.А. Невен</u> от « <u>31</u> » августа 2015 года
ПРИНЯТО протокол заседания методического объединения учителей <u>предметников</u> от « <u>28</u> » августа 2016 года № <u>1</u>	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР <u>И.А.</u> <u>М.А. Невен</u> от « <u>28</u> » августа 2016 года
ПРИНЯТО протокол заседания методического объединения учителей <u>предметников</u> от « <u>30</u> » августа 2017 года № <u>1</u>	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР <u>И.А.</u> <u>М.А. Невен</u> от « <u>30</u> » августа 2017 года
ПРИНЯТО протокол заседания методического объединения учителей <u>предметников</u> от « <u>31</u> » августа 2018 года № <u>5</u>	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР <u>И.А.</u> <u>М.А. Невен</u> от « <u>31</u> » августа 2018 года
ПРИНЯТО протокол заседания методического объединения учителей _____ от « ____ » августа 2019 года № ____	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР _____ от « ____ » августа 2019 года

Рабочая программа учебного предмета  
«Физическая культура»  
для основного общего образования (5-9 класс)  
Срок освоения: 5 лет

Составитель: учитель физической культуры

Бут Светлана Геннадиевна

2015 г., 2016, 2017, 2018



## **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 учётом методических рекомендаций по разработке учебных программ по предмету «Физическая культура» с внедрением норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО для общеобразовательных учреждений.

**Целью** программы по физической культуре является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

### **Задачи:**

- содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностей ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей.
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- представлений об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов.

**Целями Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»** являются повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

**Задачами** Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса являются:

- увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации;
- повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан Российской Федерации;
- формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;
- повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;

модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.

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

### Личностные результаты

5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
Компетентность в реализации основ гражданской идентичности в поступках 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).	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	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). Осознание этнической	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). Осознание этнической принадлежности, знание истории,

	Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.	доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.	принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.	языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.
Внутренняя позиция обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимание необходимости учения,	. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному	. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному	Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному	Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей

<p>выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний; - адекватное понимание причин успешности/неуспешности учебной деятельности;</p>	<p>выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений.</p>	<p>выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.</p>	<p>выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.</p>	<p>индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.</p>
<p>Эмпатия как осознанное понимание чувств других людей и сопереживание им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.</p>	<p>Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных</p>	<p>Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях</p>	<p>Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в</p>	<p>Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках,</p>

	идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.	народов России.  Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду.	культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.	поведении, расточительном потребительстве. Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.
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.	Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.	Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.
моральное сознание на конвенциональном уровне, способность к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентация на их мотивы и чувства, устойчивое	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	Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции; Готовность и способность вести диалог с другими	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	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

<p>следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;</p>	<p>поведении моральным нормам и этическим требованиям;</p>	<p>людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу).</p>	<p>в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).</p>	<p>(идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).</p>
<p>положительная адекватная дифференцированная самооценка на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;</p>	<p>положительная адекватная дифференцированная самооценка на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;</p> <p>готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения;</p>	<p>готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения;</p> <p>положительная адекватная дифференцированная самооценка на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;</p>	<p>Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных</p>	<p>Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское</p>

			<p>связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).</p>	<p>участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).</p>
установка на здоровый образ жизни и	установка на здоровый образ жизни и реализация	Сформированность ценности здорового и безопасного	Сформированность ценности здорового и безопасного	Сформированность ценности здорового и безопасного образа

<p>реализация ее в реальном поведении и поступках;</p>	<p>ее в реальном поведении и поступках; безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.</p>	<p>образа жизни; безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.</p>	<p>образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.</p>	<p>жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.</p>
<p>Осознание устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;</p>	<p>Осознание устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;</p>	<p>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.)</p>	<p>Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом.)</p>	<p>Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом.)</p>

**Метапредметные результаты:**

**Коммуникативные УУД**

	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
<b>Обучающийся сможет</b>					
	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 позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;	принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
	учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;	учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;	корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль	корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);	корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен); высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
	понимать относительность мнений и подходов к решению	понимать относительность мнений и подходов к	выделять общую точку зрения в дискуссии; критически относиться	выделять общую точку зрения в дискуссии; критически относиться к	выделять общую точку зрения в дискуссии; критически относиться к

	проблемы;	решению проблемы;	к собственному мнению,	собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;	собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
	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 решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником; делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.	принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником; делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.
	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 определенную роль в совместной деятельности;	-играть определенную роль в совместной деятельности;
<b>Обучающийся получит возможность</b>					
	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 альтернативное решение в конфликтной ситуации;	предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;

	с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;	с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;	целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;	- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др. -выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;	- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др. -целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ; -выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;
	задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и	задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и	задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и	определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной	-определять возможные роли в совместной деятельности; -определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или

	сотрудничества с партнером;	сотрудничества с партнером;	сотрудничества с партнером;	коммуникации;	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 о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;	договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед 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 развернутый план собственной деятельности;	-строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности; -представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности; -соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;	-строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности; -представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности; -соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;

## Познавательные УУД

	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
<b>Обучающийся сможет</b>					
	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 тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности); -осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;	-находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности); -осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;
	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 сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот; -обозначать символом и знаком предмет и/или явление;	-переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот; -обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
	создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;	строить модель/схему на основе условий задачи и/или	строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;	-строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе	-строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм

		способа ее решения;		имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм; -строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;	на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм; -строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
	осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;	осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;	излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;	-ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст; -излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;	-ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст; -излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи; -самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
	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 логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;	-определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме; -создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;  устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;

					-соотнести полученные результаты поиска со своей деятельностью.
<b>Обучающийся получит возможность</b>					
	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 взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;	-строить доказательство: прямое, косвенное, от противного; -анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.
	осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;  строить логическое рассуждение, включающее	осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;  строить логическое рассуждение,	делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.	-строить доказательство: прямое, косвенное, от противного; -соотнести полученные результаты поиска со своей деятельностью.	-делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

	установление причинно-следственных связей;	включающее установление причинно-следственных 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 эмоциональное впечатление, оказанное на него источником; -выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные /наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;	-вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником; -выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные /наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;

### Регулятивные УУД

	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
<b>Обучающийся сможет</b>	в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;	-идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;  -определять совместно с	<ul style="list-style-type: none"> <li>определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;</li> <li>определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;</li> <li>определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки</li> </ul>

		педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;	своей учебной деятельности; <ul style="list-style-type: none"> <li>• определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;</li> <li>• определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;</li> </ul>	своей учебной деятельности; <ul style="list-style-type: none"> <li>• анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;</li> <li>• идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;</li> <li>• определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;</li> <li>• обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;</li> </ul>	своей учебной деятельности; <ul style="list-style-type: none"> <li>• анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;</li> <li>• идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;</li> <li>• обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.</li> <li>• определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;</li> <li>• обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;</li> </ul>
	преобразовывать практическую задачу в познавательную;	преобразовывать практическую задачу в познавательную;	<ul style="list-style-type: none"> <li>• обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;</li> <li>• обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;</li> <li>• обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов</li> </ul>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;</li> <li>• определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;</li> </ul>	<p>решения учебных и познавательных задач;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;</li> <li>• устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;</li> </ul>	<p>решения учебных и познавательных задач;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;</li> <li>• устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;</li> <li>• анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;</li> </ul>
	<p>проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;</p>	<p>проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;</p> <p>Принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;</p>	<p>-наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;</p> <p>-Самостоятельно</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;</li> <li>• принимать решение в учебной ситуации и нести за него</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;</li> <li>• принимать решение в учебной ситуации и нести за него</li> </ul>

			<p>определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;</p>	<p>ответственность;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;</li> <li>• фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.</li> <li>• соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;</li> </ul>	<p>ответственность;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;</li> <li>• фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.</li> <li>• соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;</li> </ul>
	<p>Самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;</p>	<p>Самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;</p>	<p>-составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);</p> <p>-оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;</p>	<p>-выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;</p> <p>-составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);</p> <p>-оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью</p>	<p>-выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;</p> <p>-составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);</p> <p>-оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью</p>

				<p>деятельности;</p> <p>-ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;</p> <p>-свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;</p>	<p>деятельности;</p> <p>-ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;</p> <p>-свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;</p>
<b>Обучающийся получит возможность</b>					
	<p>осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;</p>	<p>осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;</p>	<p>-оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;</p>	<p>-оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;</p> <p>-находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;</p>	<p>-оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;</p> <p>-находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;</p> <p>-выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;</p>
	<p>самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые</p>	<p>самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые</p>	<p>- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;</li> </ul>

	<p>коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.</p>	<p>коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.</p>	<p>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;</p>	<p>продукта/результата;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;</li> <li>• отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;</li> <li>• сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи; демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);</li> <li>• планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.</li> <li>• систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;</li> <li>• отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;</li> <li>• сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.</li> <li>• определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;</li> <li>• ретроспективно определять, какие действия по</li> </ul>
--	--	--	---	--	--

				психофизиологической реактивности).	решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности; <ul style="list-style-type: none"><li>• демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).</li></ul>
--	--	--	--	-------------------------------------	--

## Предметные результаты

уровни	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
	<b>Физическая культура как область знаний</b>				
<b>Базовый уровень</b>	<p>выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;</p>	<p>рассматривать физическую культуру и выделять исторические этапы</p> <p>характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем;</p> <p>раскрывать значение личной гигиены и рационального питания</p>	<p>рассматривать физическую культуру и выделять исторические этапы ее развития,</p> <p>характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</p>	<p>• рассматривать физическую культуру и выделять исторические этапы ее развития, характеризовать формы организации физической культуры в современном обществе;</p> <p>раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</p>	<p>• рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития,</p> <p>Характеризовать основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе;</p> <p>характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</p>

	<p>Планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности,</p> <p>характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;</p>	<p>Знать основные правила организации и гигиены самостоятельных занятий</p>	<p>Соблюдать режим дня и личную гигиену в процессе занятий физическими упражнениями</p>	<p>Соблюдать режим дня и личную гигиену в процессе занятий физическими упражнениями;</p> <p>излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;</p>	<p>раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками,</p> <p>излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;</p>
	<p>планировать и корректировать показатели своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.</p>	<p>Составлять комплексы физических упражнений для коррекции осанки и телосложения</p>	<p>разрабатывать индивидуальный двигательный режим. Подбирать и применять физические упражнения с целью оздоровительного эффекта</p>	<p>разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели.</p>	<p>• разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели.</p>

<b>По выш енн ый</b>	<i>Раскрывать исторические вехи зарождения физической культуры и Олимпийских игр</i>	<i>Объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</i>	<i>характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения,</i>	<i>характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</i></li> <li>•</li> </ul>
	<i>Ориентироваться в сведениях о первых Российских Олимпийских чемпионах</i>	<i>Ориентироваться в сведениях о первых Российских Олимпийских чемпионах в разных видах спорта</i>	<i>Рассматривать достижения выдающихся спортсменов, принесших славу российскому спорту</i>	<i>Характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения.</i>	<i>Характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> </ul>

	<p><i>Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем;</i></p>	<p><i>раскрывать влияние здорового образа жизни на основные системы организма,</i></p> <p><i>формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</i></p>	<p><i>раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками,</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>характеризовать базовые понятия и термины физической культуры, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.</i></li> </ul>
--	--	---	---	---	--

### Способы двигательной (физкультурной) деятельности

<p><b>Базовый</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Подбирать упражнения оздоровительной направленности.</li> <li>• Подбирать упражнения для</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Составлять комплексы физических упражнений оздоровительной направленности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Составлять комплексы физических упражнений оздоровительной и корригирующей</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Составлять комплексы физических упражнений корригирующей и тренирующей</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и</li> </ul>
-----------------------	--	--	--	--	---

	<p>развития возможностей собственного организма.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Подбирать индивидуальные упражнения с учетом функциональных особенностей организма.</li> <li>• Отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;</li> </ul>	<p>направленности.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Подбирать индивидуальный комплекс упражнений с учетом возможностей собственного организма.</li> <li>• Целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;</li> </ul>	<p>направленности.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма.</li> <li>• Осознанно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;</li> </ul>	<p>корректирующей направленности,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;</li> <li>• Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений).</li> </ul>
<b>Повышенный</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Вести дневник самоконтроля целенаправленно составлять комплексы физических упражнений для индивидуальных занятий по развитию</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями и</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями</li> </ul>

	<p><i>общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий,</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>Руководствуются правилами подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий, первая помощь при ранах, ушибах.</i></li> </ul>	<p><i>физических качеств; результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>Руководствуются правилами подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий, первая помощь при ранах, ушибах.</i></li> </ul>	<p><i>разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>Руководствуются правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; первая помощь при ранах, ушибах, кровотечениях, растяжениях, вывихах.</i></li> </ul>	<p><i>разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>Руководствуются правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; первая помощь при ранах, ушибах, кровотечениях, растяжениях, вывихах.</i></li> </ul>	<p><i>разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>Руководствуются правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; первая помощь при ранах, ушибах, кровотечениях, растяжениях, вывихах и переломах.</i></li> </ul>
--	---	---	---	---	---

### Физическое совершенствование

<b>Базовый</b>	сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;	сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;	Применять упражнения для сохранения правильной осанки, телосложения и укрепления здоровья.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности по укреплению здоровья и развитию физических качеств.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;</li> </ul>
	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.	Самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения,	Самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

<p>тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами,</p> <p>выполнять тестовые нормативы по ГТО;</p>	<p>тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами,</p> <p>выполнять тестовые нормативы по ГТО;</p>	<p>тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;</p> <p>выполнять тестовые нормативы по ГТО;</p>	<p>тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;</p> <p>выполнять тестовые нормативы по ГТО;</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.</li> <li>• <b>Выполнять нормы комплекса ГТО на значок</b></li> <li>• тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;</li> </ul>
<p>играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;</p>	<p>играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;</li> </ul>
<p>выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;</p>	<p>выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;</p>	<p>выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;</p>	<p>выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;</p>	<p>выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;</li> </ul>
<p>выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);</p>	<p>выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);</p>	<p>выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);</p>	<p>выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);</li> </ul>

	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;	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;
--	--	---	---	---	---

	5	6	7	8	9
<b>Повышенный</b>		<i>плавать, в том числе спортивными способами;</i>			
	<i>классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности,</i>	<i>классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности,</i>	<i>классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность в процессе занятий по укреплению здоровья и</i>	<i>классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных</i>	<i>классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и</i>

			<i>развитию физических качеств;</i>	<i>занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;</i>	<i>развитию физических качеств;</i>
	<i>Совместно с преподавателем проводить занятия по обучению двигательным действиям,</i>	<i>самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям,</i>	<i>самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, выявлять ошибки и своевременно устранять их;</i>	<i>самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;</i>	<i>преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;</i>
	<i>тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами.</i>	<i>тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами.</i>	<i>тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики.</i>	<i>тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;</i>	<i>тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;</i>
	<i>выполнять комплексы упражнений в процессе трудовой и учебной</i>	<i>выполнять комплексы упражнений в процессе трудовой и</i>	<i>выполнять комплексы упражнений по профилактике</i>	<i>выполнять комплексы упражнений по профилактике</i>	<i>выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и</i>

	<i>деятельности.</i>	<i>учебной деятельности.</i>	<i>утомления и перенапряжения организма.</i>	<i>утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;</i>	<i>перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;</i>
	<i>выполнять общеразвивающие упражнения на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);</i>	<i>выполнять общеразвивающие упражнения на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);</i>	<i>выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);</i>	<i>выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);</i>	<i>выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);</i>
	<i>выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;</i>	<i>выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;</i>	<i>выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;</i>	<i>выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;</i>	<i>выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;</i>
	<i>выполнять гимнастические</i>	<i>выполнять гимнастические</i>	<i>выполнять гимнастические</i>	<i>выполнять гимнастические</i>	<i>выполнять гимнастические комбинации на спортивных</i>

	<i>комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;</i>	<i>комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;</i>	<i>комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;</i>	<i>комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;</i>	<i>снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;</i>
	<i>выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);</i>	<i>выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);</i>	<i>выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);</i>	<i>выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);</i>	<i>выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);</i>
	<i>выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;</i>	<i>выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;</i>	<i>выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;</i>	<i>выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;</i>  <i>проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;</i>	<i>проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;</i>
	<i>выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности по упрощённым правилам</i>	<i>выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности по упрощённым</i>	<i>выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;</i>	<i>выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;</i>	<i>выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;</i>

		<i>правилам</i>			
	<i>выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.</i>	<i>выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.</i>	<i>выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.</i>	<i>выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.</i>	<i>выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.</i>

## 2. 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.

Класс	Содержание
	<b>Физическая культура как область знаний</b>

<b>История и современное развитие</b>	
5	<i>Олимпийские игры древности.</i>
6	<i>Современные Олимпийские игры.</i>
7	<i>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России.</i> Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.
8	<i>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России.</i> Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.
9	Физическая культура в современном обществе. Нормы комплекса ГТО
<b>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</b>	
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. <i>Спорт и спортивная подготовка.</i> Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».
<b>Физическая культура человека</b>	
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.
<b>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</b>	
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.
<b>Оценка эффективности занятий физической культурой</b>	
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).
<b>Физическое совершенствование</b>	
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	
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. <i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</i>
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. <i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</i>
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. <i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</i>

<b>Спортивно-оздоровительная деятельность<sup>1</sup></b> <b>Гимнастика с основами акробатики</b>	
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 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).
<b>Легкая атлетика: беговые упражнения.</b>	
5	<b>Легкая атлетика: беговые упражнения.</b> Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

<sup>1</sup>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.

6	<b>Легкая атлетика: беговые упражнения.</b> Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.
7	<b>Легкая атлетика: беговые упражнения.</b> Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.
8	<b>Легкая атлетика: беговые упражнения.</b> Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.
9	<b>Легкая атлетика: беговые упражнения.</b> Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.
<b>Спортивные игры:</b>	
5	техничко-тактические действия и приемы игры в футбол, <i>мини-футбол</i> , волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.
6	техничко-тактические действия и приемы игры в футбол, <i>мини-футбол</i> , волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. <i>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.</i>
7	техничко-тактические действия и приемы игры в футбол, <i>мини-футбол</i> , волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.
8	техничко-тактические действия и приемы игры в футбол, <i>мини-футбол</i> , волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. <i>Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.</i>
9	техничко-тактические действия и приемы игры в футбол, <i>мини-футбол</i> , волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. <i>Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.</i>
<b>Лыжные гонки:</b>	
5	Лыжные гонки: <sup>2</sup> передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.
6	Лыжные гонки: <sup>3</sup> передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.
7	Лыжные гонки: <sup>4</sup> передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.
8	Лыжные гонки: <sup>5</sup> передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

<sup>2</sup> Для беснежных районов Российской Федерации или в отсутствие условий для занятий лыжной подготовкой разрешается заменять модуль «Лыжные гонки» на двигательную активность на свежем воздухе.

<sup>3</sup> Для беснежных районов Российской Федерации или в отсутствие условий для занятий лыжной подготовкой разрешается заменять модуль «Лыжные гонки» на двигательную активность на свежем воздухе.

<sup>4</sup> Для беснежных районов Российской Федерации или в отсутствие условий для занятий лыжной подготовкой разрешается заменять модуль «Лыжные гонки» на двигательную активность на свежем воздухе.

9	Лыжные гонки: <sup>6</sup> передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.
<b>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность</b>	
5	<i>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).</i>
6	<i>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).</i> <b>Плавание различными способами, в том числе спортивными</b>
7	<i>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).</i>
8	<i>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).</i>
9	<i>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,</i>

<sup>5</sup> Для бесснежных районов Российской Федерации или в отсутствие условий для занятий лыжной подготовкой разрешается заменять модуль «Лыжные гонки» на двигательную активность на свежем воздухе.

<sup>6</sup> Для бесснежных районов Российской Федерации или в отсутствие условий для занятий лыжной подготовкой разрешается заменять модуль «Лыжные гонки» на двигательную активность на свежем воздухе.

	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)
--	---

### 3. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

5 класс.

№ урока	Тема/раздел	Количество часов	Определение видов деятельности обучающихся
<b>Знания о физической культуре. 1ч.</b>			
1.	Олимпийские игры древности. Техника безопасности на уроках физической культуры	1	Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.
<b>Легкая атлетика- 12ч.</b>			
<i>Беговые упражнения.</i>		1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
2.	Высокий старт. Бег на короткие дистанции от 10 до 15 м		
3.	Бег с ускорением от 30 до 40 м	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств,
4.	Развитие координационных способностей: челночный бег 3х10м.	1	
5.	Подготовка к сдаче норм ГТО: бег 60м.		

	<i>Прыжковые упражнения.</i>		<p>выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p> <p>Применяют разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых способностей, скоростных способностей. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований.</p>	
6.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1		
7.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 5-7 шагов.	1		
8.	Развитие скоростных способностей. Старты из различных исходных положений.	1		
<i>Упражнения в метании малого мяча.</i>				
9.	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1		
10.	<b>Стандартизированная работа.</b>	1		
11.	Анализ результатов работы.	1		
12.	Метание малого мяча на дальность .	1		
13.	Бег в равномерном темпе 10 минут.	1		
14.	Подготовка к сдаче норм ГТО: бег 1км.	1		
<b>Знания о физической культуре -1ч.</b>				
15.	Физическое развитие человека. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	1		Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры.
<b>Спортивные игры -15ч.</b>				
	<i>Технико- тактические действия и приемы игры в</i>	1	Изучают историю баскетбола и запоминают имена	

	<i>баскетбол, волейбол</i>		<p>выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Используют игру в баскетбол как средство активного отдыха. По итогам изучения каждого из разделов готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике.</p>
16.	Баскетбол. Стойка игрока. Перемещение в защитной стойке.		
17.	Остановка шагом и прыжком.	1	
18.	Ловля и передача мяча.	1	
29.	Ведение мяча на месте, в движении.	1	
20.	Ведение мяча с изменением направления.	1	
21.	Броски мяча в корзину одной и двумя руками с места.	1	
22.	Подвижные игры «Метко в цель», «Точный бросок».	1	
23.	Подвижные игры «Охотники и утки», «Три жизни».	1	
24.	Подвижные игры «Перестрелка».	1	
25.	Волейбол. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами..	1	
26.	Передача мяча сверху двумя руками.	1	
27.	Прием мяча снизу двумя руками.	1	
28.	Прием мяча сверху двумя руками.	1	
29.	Нижняя прямая подача мяча.	1	
30.	Игры и игровые задания.	1	<p>Исследуют историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Используют игру в волейбол как</p>

			средство активного отдыха. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры.
<b>Знания о физической культуре -1ч.</b>			
31.	Режим дня.	1	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры.
<b>Гимнастика с основами акробатики -18ч</b>			
32.	Техника безопасности. Построение и перестроение на месте.	1	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Описывают технику общеразвивающих упражнений. Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику акробатических упражнения Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей. Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости скоростно-силовых способностей гибкости. Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации
33.	Подготовка к сдаче норм ГТО: подтягивание (м); отжимание (д).	1	
34.	Кувырок вперед в группировке.	1	
35.	Кувырок назад в упор присев.	1	
36.	Из упора присев перекаат назад в стойку на лопатках.	1	
37.	«Мост» из положения лежа на спине.	1	
39.	Акробатические комбинации.	1	
38.	Опорные прыжки. Прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием.	1	
39.	Прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием.	1	
40.	Совершенствование техники опорного прыжка.	1	
41.	Упражнения на перекладине (м). Упражнения на гимнастическом бревне(д).	1	
42.	Передвижение в висах и упорах.	1	
43.	Висы согнувшись, висы прогнувшись	1	
44.	Лазанье по канату. Лазанье по гимнастической стенке.	1	
45.	Лазанье по гимнастической стенке. Лазанье по канату.	1	
46.	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1	
47.	Ритмическая гимнастика с элементами	1	

	хореографии(д) Упражнения на перекладине (м).		самостоятельных тренировок. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.
48.	Подготовка к сдаче нормативов ГТО: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.	1	
<b>Знания о физической культуре -1ч.</b>			
49.	Здоровье и здоровый образ жизни.	1	Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики.
<b>Подвижные игры -3ч.</b>			
50.	Подвижные игры «Три жизни», «Невод», «метко в цель».	1	
51.	Игра «Перестрелка».	1	
52.	Игра «Пионербол».	1	
<b>Лыжная подготовка -18ч.</b>			
53.	Инструктаж по технике безопасности.	1	Называть и соблюдать правила техники безопасности при переноске лыжного оборудования и пользовании им; Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять ошибки.  Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.  Применять правила подбора одежды и инвентаря для занятий лыжной подготовкой. Использовать
54.	Одновременный бесшажный ход.	1	
55.	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	передвижения на лыжах в организации активного отдыха. Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах. Преодолевают дистанцию 1 км на время на лыжах.	
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.	Подготовка к сдаче комплекса ГТО	1		
<b>Знания о физической культуре -1ч.</b>				
71.	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культуры и спорта.	1		
<b>Спортивные игры – 15ч.</b>				
72.	Баскетбол. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	
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. Комбинация из освоенных элементов	1		Овладевают основными приёмами игры в волейбол.

	техники передвижений		<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p>
81.	Передача мяча над собой и через сетку	1	
82.	Прямой нападающий удар.	1	
83.	Прием мяча двумя руками сверху через сетку	1	
84.	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 4 м от сетки.	1	
85.	Игровые задания. Учебная игра.	1	
86.	<b>Стандартизированная работа</b>	1	
<b>Легкая атлетика- 12ч.</b>			
87.	Анализ результатов работы. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1	<p>Описывать технику выполнения прыжковых упражнений. Осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять ошибки в процессе освоения. Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств. Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности.</p>
88.	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1	
89.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	
90.	Подготовка к сдаче норм ГТО: прыжок в длину с места.	1	
91.	Высокий старт. Бег на короткие дистанции от 10 до 15 м	1	
92.	Специальные беговые упражнения. Эстафеты		
93.	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	

94.	Подготовка к сдаче норм ГТО: метание мяча весом 150 г (м)	1	физических качеств. Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.
95.	Бег в равномерном темпе 10 минут.	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.
96.	Кросс по пересеченной местности 1000м.	1	Описывать технику выполнения беговых упражнений. Осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять ошибки в процессе освоения. Применять беговые упражнения для развития физических качеств.
<b>Спортивные игры -5ч.</b>			
97.	Футбол. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.	1	Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
98	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороны стопы.	1	
99	Остановка мяча подошвой. Ведение мяча по прямой.	1	
100	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.	1	
101	Учебная игра по упрощенным правилам	1	
102	Подведение итогов	1	

6 класс.

№ урока	Тема/раздел	Количество часов	Определение видов деятельности обучающихся
<b>Знания о физической культуре - 1ч.</b>			
1.	Инструктаж по технике безопасности. Страницы истории.	1	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры.
<b>Легкая атлетика- 14ч.</b>			
2.	Высокий старт от 15 до 30м..	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.
3.	Бег с ускорением от 30 до 50 м	1	
4.	Скоростной бег до 50 м..	1	
5.	Бег на результат 60 м	1	
6.	.Развитие скоростных способностей.	1	
7.	Стандартизированная работа.	1	
8.	Анализ результатов работы. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	
9.	Прыжок в длину с разбега с 7-9шагов.	1	
10.	Совершенствование прыжка в длину с разбега.	1	
11.	Метание малого мяча на дальность . Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1	
12.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1	
13.	Бег в равномерном темпе 10 минут.	1	
14.	Кросс по пересеченной местности 1000м.	1	
15.	Общefизическая подготовка	1	

			<p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p> <p>Применяют разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых способностей, скоростных способностей. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований.</p>
<b>Спортивные игры -15ч.</b>			
<i>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол, волейбол.</i>			<p>Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Используют игру в баскетбол как средство активного отдыха. По итогам изучения каждого из разделов готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике.</p>
16.	Баскетбол. Стойка игрока. Перемещение в защитной стойке.		
17.	Остановка двумя шагами и прыжком.	1	
18.	Ловля и передача мяча двумя руками.	1	
19.	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке	1	
20.	Ведение мяча с изменением направления.	1	
21.	Ведение мяча без сопротивления защитника.	1	
22.	Броски мяча с места, в движении.	1	

23.	Волейбол. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами..	1	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Используют игру в волейбол как средство активного отдыха. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры.
24.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещения.	1	
25.	Передача мяча сверху двумя руками.	1	
26.	Прием мяча снизу двумя руками.	1	
27.	Нижняя прямая подача мяча.	1	
28.	Игры и игровые задания.	1	
<b>Плавание -2ч.</b>			
29.	Плавание. Освоение техники плавания.	1	Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
30.	Развитие координационных способностей.	1	Применяют разученные упражнения для развития координационных способностей.
<b>Гимнастика с основами акробатики -18ч</b>			
31.	Инструктаж по технике безопасности.Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Описывают технику общеразвивающих упражнений. Различают строевые
32.	Совершенствование техники висов и упоров.	1	
33.	Подготовка к сдаче норм ГТО: подтягивание (м), отжимание (д).	1	
34.	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.	1	
35.	Кувырок вперед в группировке.	1	

36.	Кувырок назад в упор присев.	1	команды. Чётко выполняют строевые приёмы. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику акробатических упражнений Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей. Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости скоростно-силовых способностей гибкости. Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.
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.	Ритмическая гимнастика с элементами хореографии(д). Упражнения на перекладине (м).	1	
45.	Упражнения на гимнастическом бревне(д). Упражнения на перекладине (м).	1	
46.	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1	
47.	Подготовка к сдаче норм ГТО: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	1	
48.	Развитие координационных способностей.	1	
<b>Плавание -2ч.</b>			
49.	Плавание. Повторное проплывание отрезков 25-50м по 2-6раз.	1	Применяют плавательные упражнения для развития физических способностей. Используют действия подвижных игр для развития выносливости
50.	Игры на воде. Развитие выносливости.	1	
<b>Лыжная подготовка -18ч.</b>			
51.	Инструктаж по технике безопасности.	1	
52.	Одновременный двухшажный и бесшажный ход.	1	

53.	Совершенствование одновременного двухшажного и бесшажного хода.	1	<p>Называть и соблюдать правила техники безопасности при переноске лыжного оборудования и пользовании им; Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять ошибки.</p> <p>Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.</p> <p>Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.</p> <p>Применять правила подбора одежды и инвентаря для занятий лыжной подготовкой. Использовать передвижения на лыжах в организации активного отдыха. Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей.</p> <p>Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах. Преодолевают дистанцию 1км на время на лыжах.</p>
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.	Подготовка с сдаче норм ГТО: бег на лыжах на 1 км	1	
65.	Поворот переступанием в движении.	1	
66.	Игры и эстафеты на лыжах.	1	
67.	Совершенствование техники лыжных ходов.	1	
68.	Совершенствование техники лыжных ходов.	1	
<b>Плавание -2ч.</b>			
69.	Старты. Повороты.	1	Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают их самостоятельно, выявляя и

70.	Игры и развлечения на воде.	1	устраняя характерные ошибки. Применяют плавательные упражнения для развития физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
<b>Спортивные игры – 15ч.</b>			
71.	Баскетбол. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
72.	Повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей.	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. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений	1	
79.	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений	1	Овладевают основными приёмами игры в волейбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять
80.	Передача мяча над собой и через сетку	1	
81.	Нижняя прямая подача..	1	
82.	Прямой нападающий удар.	1	

			своими эмоциями.
83.	<b>Стандартизированная работа.</b>	1	
84.	Анализ результатов работы. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	1	
<b>Плавание -2ч.</b>			
85.	Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди.	1	Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя характерные ошибки. Применяют плавательные упражнения для развития физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
86.	Координационные упражнения на суше.	1	
<b>Легкая атлетика- 11ч.</b>			
87.	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».	1	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений. Осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять ошибки в процессе освоения.
88.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	
89.	Подготовка к сдаче норм ГТО: прыжок в длину с места.	1	Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств.
90.	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
91.	Высокий старт от 15 до 30 м.	1	Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.
92.	Бег на результат 60 м.	1	
93.	Специальные беговые упражнения. Эстафеты	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности.
94.	Метание мяча на дальность .	1	
95.	Подготовка к сдаче норм ГТО: метание мяча весом 150 г (м)	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.
96.	Бег в равномерном темпе 10 минут.	1	
97.	Кросс по пересеченной местности 1000м.	1	

<b>Спортивные игры -5ч.</b>			
98.	Футбол. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.	1	Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
99.	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороны стопы.	1	
100.	Удары по мячу серединой подъема стопы.	1	
101.	Остановка мяча подошвой. Ведение мяча по прямой. Учебная игра по упрощенным правилам	1	
102.	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.	1	

7 класс.

<b>№ урока</b>	<b>Тема/раздел</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Определение видов деятельности обучающихся</b>
<b>Легкая атлетика- 14ч.</b>			
1.	.Техника безопасности. Высокий и низкий старт.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для
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	<p>развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Применяют разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых способностей, скоростных способностей. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований.</p>	
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.	Общefизическая подготовка	1		
<b>Спортивные игры -14ч.</b>				
<i>Технико-тактические действия и приемы игр в баскетбол, волейбол.</i>				Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Описывают технику
15.	Баскетбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1		

16.	Остановка прыжком после перемещения. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом	1	<p>изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Используют игру в баскетбол как средство активного отдыха. По итогам изучения каждого из разделов готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике.</p> <p>Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Используют игру в волейбол как средство активного отдыха. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры.</p>
17.	Ведение мяча на месте, в движении шагом. Развитие координационных качеств	1	
18.	Ведение с пассивным сопротивлением защитника.	1	
19.	Броски одной и двумя руками с места и в движении.	1	
20.	Совершенствование техники броска в кольцо.	1	
21.	Игровые упражнения. Учебная игра.	1	
22.	Учебная игра. Игровые упражнения.	1	
23.	Волейбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1	
24.	Прием мяча снизу двумя руками над собой и в парах. Эстафеты	1	
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	

<b>Гимнастика с основами акробатики -18ч</b>			
29.	Инструктаж по технике безопасности. Строевые упражнения..	1	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Описывают технику общеразвивающих упражнений. Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей. Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости скоростно-силовых способностей гибкости. Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.
30.	Совершенствование техники строевых упражнений.	1	
31.	Совершенствование висов и упоров.	1	
32.	Подготовка к сдаче норматива ГТО: подтягивание (м), отжимание (д).	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.	Ритмическая гимнастика с элементами хореографии(д).	1	
43.	Подготовка к сдаче норматива ГТО: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	1	
44.	Гимнастическая полоса препятствий.	1	
45.	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах.	1	
46.	Упражнения на гимнастическом бревне (д),	1	

	упражнения на перекладине(м)		
<b>Спортивные игры -12ч.</b>			
47.	Волейбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1	Овладевают основными приёмами игры в волейбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Используют игру в волейбол как средство активного отдыха. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры.
48.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1	
49.	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	1	
50.	Тактика свободного нападения.	1	
51.	Игровые упражнения типа 2:1,3:1, 2:2.	1	
52.	Учебная игра.	1	
53.	Баскетбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1	Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.
54.	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1	
55.	Перехват мяча. Тактика свободного нападения.	1	
56.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	
57.	Игровые упражнения для совершенствования технических приемов.	1	
58.	Учебная игра.	1	
<b>Лыжная подготовка -18ч.</b>			
59.	Инструктаж по технике безопасности на уроках	1	

	лыжной подготовкой.		<p>Называть и соблюдать правила техники безопасности при переноске лыжного оборудования и пользовании им; Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять ошибки.</p> <p>Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.</p> <p>Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.</p> <p>Применять правила подбора одежды и инвентаря для занятий лыжной подготовкой. Использовать передвижения на лыжах в организации активного отдыха. Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей.</p> <p>Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах. Преодолевают дистанцию 2км на время на лыжах.</p>
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.	1	
67.	Прохождение дистанции 3 км.	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.	Подготовка к сдаче норм ГТО: бег на лыжах 2км	1	
<b>Спортивные игры – 9ч.</b>			
77.	Волейбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения..	1	<p>Овладевают основными приёмами игры в волейбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и</p>

78.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	1	действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
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 технических приемов.	1	
85.	Учебная игра по правилам волейбола.	1	
<b>Легкая атлетика- 12ч.</b>			
86.	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений. Осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять ошибки в процессе освоения. Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств. Описывать технику выполнения беговых упражнений. Осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять ошибки в процессе освоения. Применять беговые упражнения для развития физических качеств. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные
87.	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1	
88.	Эстафетный бег.	1	
89.	<b><i>Стандартизированная работа</i></b>	1	
90.	Анализ результата работы. Развитие скоростных способностей	1	
91.	Специальные беговые упражнения. Эстафеты	1	
92.	Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега.	1	
93.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	
94.	Разнообразные прыжки и многоскоки.	1	
95.	Подготовка к сдаче норм ГТО: прыжки в длину с места.	1	
96.	Подготовка к сдаче норм ГТО: метание мяча весом 150 г на дальность	1	
97.	Бег на 2000м.	1	

			<p>упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p> <p>Описывать технику выполнения беговых упражнений.</p> <p>Осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применять беговые упражнения для развития физических качеств.</p>
<b>Спортивные игры -4ч.</b>			
98.	Футбол. Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема.	1	<p>Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p> <p>Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p>
99	Остановка катящегося мяча. Ведение мяча.	1	
100	Перехват мяча. Игра вратаря. Учебная игра.	1	
101.	Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Учебная игра.	1	
102	Подведение итогов года.	1	

8 класс.

№ урока	Тема/раздел	Количество часов	Определение видов деятельности обучающихся
<b>Легкая атлетика- 14ч.</b>			
1.	.Техника безопасности. Высокий и низкий старт.	1	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют</p>
2.	Бег на короткие дистанции от 10 до 15 м	1	

3.	Бег с ускорением от 40 до 60 м.	1	и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Применяют разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых способностей, скоростных способностей. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований.
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.	<b>Стандартизированная работа.</b>	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.	Общefизическая подготовка	1	
<b>Спортивные игры -14ч.</b>			

<i>Технико-тактические действия и приемы игр в баскетбол, волейбол.</i>			<p>Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами игры в баскетбол. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Используют игру в баскетбол как средство активного отдыха. По итогам изучения каждого из разделов готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике.</p> <p>Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами игры в волейбол. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять</p>
15.	Баскетбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1	
16.	Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1	
17.	Совершенствование техники ведения мяча.	1	
18.	Перехват мяча. Развитие координационных способностей.	1	
19.	Броски одной и двумя руками с пассивным противодействием.	1	
20.	Игровые упражнения. Учебная игра.	1	
21.	Учебная игра. Игровые упражнения.	1	
22.	Контрольные тесты.	1	
23.	Волейбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1	
24.	Передача мяча над собой, во встречных колоннах.	1	
25.	Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи.	1	
26.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1	
27.	Комбинации из освоенных элементов : прием, передача, удар.	1	
28.	Контрольные тесты. Учебная игра	1	

			своими эмоциями. Используют игру в волейбол как средство активного отдыха. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры.
<b>Гимнастика с основами акробатики -18ч</b>			
29.	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики.	1	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Описывают технику общеразвивающих упражнений. Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей. Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости скоростно-силовых способностей гибкости. Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности.
30.	Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.	1	
31.	Упражнение в равновесии на гимнастическом бревне.	1	
32.	Совершенствование висов и упоров.	1	
33.	Подготовка к сдаче норматива ГТО: подтягивание (м), отжимание (д).	1	
34.	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь.	1	
35.	Мост из положения стоя. Стойка на голове.	1	
36.	Кувырки вперед и назад.	1	
37.	Акробатические комбинации	1	
38.	Лазание по канату. Развитие гибкости.	1	
39.	Прыжки через скакалку. Лазание по канату.	1	
40.	Опорный прыжок. Развитие силовых способностей.	1	
41.	Опорный прыжок ноги врозь, «согнув ноги»	1	
42.	Ритмическая гимнастика с элементами хореографии(д).	1	
43.	Подготовка к сдаче норматива ГТО: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.	1	

Учебная  
Кругова

44.	Гимнастическая полоса препятствий.	1	Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.
45.	Упражнения на гимнастическом бревне (д), упражнения на перекладине(м)	1	
46.	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах.	1	
<b>Спортивные игры -12ч.</b>			
47.	Волейбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1	Овладевают основными приёмами игры в волейбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
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.		
<b>Лыжная подготовка -18ч.</b>			
59.	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовкой.	1	
60.	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).	1	

61.	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).	1	<p>Называть и соблюдать правила техники безопасности при переноске лыжного оборудования и пользовании им; Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять ошибки.</p> <p>Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.</p> <p>Применять правила подбора одежды и инвентаря для занятий лыжной подготовкой. Использовать передвижения на лыжах в организации активного отдыха. Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах. Преодолевают дистанцию 1км на время на лыжах.</p>
62.	Одновременный двухшажный ход.	1	
63.	Попеременный двухшажный ход.	1	
64.	Переход с переменных ходов на одновременные.	1	
65.	Техника спусков и подъемов.	1	
66.	Подъем в гору скользящим шагом.	1	
67.	Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом».	1	
68.	Коньковый ход. Развитие выносливости.	1	
69.	Прохождение дистанции 4,5 км.	1	
70.	Катание с горки с целью повторения техники спусков и подъемов.	1	
71.	Прохождение дистанции 4,5 км.	1	
72.	Игры: «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон». Эстафеты.	1	
73.	Совершенствование техники спусков, подъемов.	1	
74.	Совершенствование техники поворотов, торможения.	1	
75.	Совершенствование техники лыжных ходов.	1	
76.	Подготовка к сдаче норм ГТО: бег на лыжах 2км	1	
<b>Спортивные игры – 15ч.</b>			
77.	Волейбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения..	1	<p>Овладевают основными приёмами игры в волейбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и</p>

78.	Волейбол. Отбивание мяча кулаком через сетку.	1	действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	
79.	Позиционное нападение с изменением позиций.	1		
80.	Тактика свободного нападения.	1		
81.	Игровые упражнения для совершенствования технических приемов.	1		
82.	Позиционное нападение с изменением позиций.	1		
83.	Игровые задания. Развитие координационных способностей	1		
84.	Учебная игра по правилам волейбола.	1		
85.	Контрольные тесты	1		
<b>Легкая атлетика- 12ч.</b>				
86.	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений. Осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять ошибки в процессе освоения. Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств. Описывать технику выполнения беговых упражнений. Осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять ошибки в процессе освоения. Применять беговые упражнения для развития физических качеств. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих	
87.	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1		
88.	Подготовка к сдаче норм ГТО: бег 60м	1		
89.	<b>Стандартизированная работа</b>	1		
90.	Анализ результата работы. Эстафетный бег.	1		
91.	Специальные беговые упражнения. Эстафеты	1		
92.	Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега.	1		
93.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1		
94.	Разнообразные прыжки и многоскоки.	1		
95.	Подготовка к сдаче норм ГТО: прыжки в длину с места.	1		
96.	Подготовка к сдаче норм ГТО: метание мяча весом 150 г на дальность	1		
97.	Бег на 2000м.	1		
<b>Спортивные игры -4ч.</b>				
98.	Футбол. Удар по катящемуся мячу внутренней	1		

	частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема.		физических способностей. Описывать технику выполнения беговых упражнений.
99.	Остановка катящегося мяча. Ведение мяча.	1	Осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять ошибки в процессе освоения.
100	Перехват мяча. Игра вратаря. Учебная игра.	1	Применять беговые упражнения для развития физических качеств.
101	Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Учебная игра.		
102.	Подведение итогов года.	1	Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приемами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.

Планируемые результаты изучения предмета, курса «Физическая культура»

Знания о физической культуре	Планируемый результат	
	Базовый уровень ( выпускник научится)	Повышенный уровень ( выпускник получит возможность научиться)
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;</li> <li>● характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</li> <li>● раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;</li> <li>● разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <i>характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснить смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</i></li> <li>● <i>характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;</i></li> <li>● <i>определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.</i></li> </ul>

	<p>планировать режим дня и учебной недели;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</li> <li>• 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.</li> </ul>	
<p><b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b></p>	<p><b>Планируемый результат</b></p>	
	<p><b>Базовый уровень ( выпускник научится)</b></p>	<p><b>Повышенный уровень ( выпускник получит возможность научиться)</b></p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;</li> <li>• классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;</li> <li>• проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и</li> </ul>

	<p>здоровья и развитию физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;</li> <li>тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.</li> </ul>	<p><i>туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.</i></li> </ul>
<p><b>Физическое совершенствование</b></p>	<p><b>Планируемый результат</b></p>	
	<p><b>Базовый уровень ( выпускник научится)</b></p>	<p><b>Повышенный уровень ( выпускник получит возможность научиться)</b></p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;</li> <li>выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);</li> <li>выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><i>выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;</i></li> <li><i>преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</i></li> <li><i>осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;</i></li> <li><i>выполнять нормы комплекса ГТО на золотой, серебряный, бронзовый значок</i></li> </ul>

- |  |  |  |
|--|--|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"><li>● выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;</li><li>● выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);</li><li>● выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;</li><li>● выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;</li><li>● выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;</li><li>● выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.</li><li>● выполнять нормы комплекса ГТО</li></ul> |  |
|--|--|--|